"Утверждаю"
ООО "фирма Школьная"

"Согласовано"
МБОУ СОШ

Меню для организации бесплатного горячего питания в общеобразовательных учреждениях Чистопольского района на 2022/2023учебный год

№ р	Прием пищи / Наименование блюд	Масса порций блюд в гр.	Белки,г	жиры,г	Углеводы,г	Энергетическая ценность (ккал	ВитА,мг	ВитВ1,м	ВитЕ,мг	ВитС,мг	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг
	01 декабря 2022													
	Завтрак													
1	Бутерброд с сыром	30/10	2,6	2,646	0,346	35,5	0,6	0	0	0,04	305	81	0,75	0,14
2	Голубцы ленивые с соусом	200/20	12,73	13,7	27,34	303	0	0,09	0,14	50,9	69,3	171,8	46,72	46,72
3	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	4,2
4	Хлеб ржаной	20	1	0,2	9	41,8	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	3
5	Чай сладкий	200	0,021	0,005	14,975	60	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Итого за завтрак :		**16,031**	**14,145**	**66,075**	**586,07**	**20,6**	**0,198**	**0,938**	**64,24**	**527,26**	**414,22**	**86,47**	**86,47**
	Цена	**55,55**												
	02 декабря 2022													
	Завтрак													
1	Макароны отварные	150	5,47	6,37	34,34	204	0,03	0,09	0,02	0	11,81	47,64	8,36	0,85
2	Котлеты "Пожарские"с соусом	80/20	11	10,5	9,78	180	0,012	0,01	0,13	1,62	19,87	151	18,85	2,62
3	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
4	Хлеб ржаной	20	1	0,2	9	41,8	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
5	Кисель фруктовый	200	3,3	1,51	29,06	143,03	20,25	0,115	0,75	1,3	170,6	130	34	1,06
	Итого за завтрак :		**22,01**	**19,08**	**85,52**	**639,15**	**0,063**	**0,888**	**1,117**	**8,47**	**119,49**	**309,3**	**54,21**	**5,38**
	Цена	**55,55**												
	03 декабря 2022													
	Завтрак													
1	Запеканка картофельная с мясом и мас	200/5	6,86	6,58	28	398,8	0,05	0,13	0,16	1,3	339	166	39,65	0,81
2	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
3	Хлеб ржаной	40	1	0,2	9	41,8	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
4	Компот с изюмом	200/8/10	0,2	1,5	13,7	72,1	0	0,01	0,01	5,59	7,1	4,73	8,17	0
	Итого за завтрак :		**10,34**	**8,52**	**99,18**	**583,02**	**0,66**	**0,268**	**0,888**	**17,12**	**817,57**	**373,83**	**76,45**	**4,43**
	Цена	**55,55**												

	05 декабря 2022													
	Завтрак													
1	Каша молочная геркулесовая со слив маслом	200/5	7,3	10,39	16,43	388,4	0,05	0,23	0,24	1,3	331,5	327,1	54,5	2,11
2	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
3	Хлеб ржаной	40	1	0,2	9	41,8	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
4	Чай с сахаром и свежими яблоками	200/8/10	0,2	0,5	15,7	80	0	0,01	0,01	5,59	7,1	4,73	8,17	0
	Итого за завтрак :		**10,78**	**11,33**	**55,89**	**580,52**	**0,653**	**0,268**	**0,688**	**6,89**	**664,91**	**530,14**	**69,87**	**2,81**
	Цена	**55,55**												
	06 декабря 2022													
	Завтрак													
1	Бутерброд с сыром	30/10	2,6	2,646	0,346	65,57	0,6	0	0	0,04	305	81	0,75	0,14
2	Жаркое по-домашнему из курицы	200	11,38	13,53	25,42	268,97	0,15	0,18	0,2	21,67	31,33	225	49,59	1,92
3	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
4	Хлеб ржаной	30	1	0,2	9	41,8	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
5	Чай сладкий	200	0,021	0,005	14,975	60	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Итого за завтрак :		**14,681**	**13,975**	**83,06**	**582,11**	**0,15**	**0,208**	**0,638**	**28,47**	**181,84**	**395**	**88,29**	**4,29**
	Цена	**55,55**												
	07 декабря 2022													
	Завтрак													
1	Макароны отварные	150	3,834	5,42	41,6	230,516	0,03	0,04	0,02	0	7,44	80,4	26	0,53
2	Тефтели рыбные с соусом	60/30	8,52	8,63	10,2	182,88	0,04	0,11	0,12	2,55	52,95	239,39	56,27	0,89
3	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
4	Хлеб ржаной	30	1	0,2	9	41,8	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
5	Кофейный напиток	200	1,6	1,65	15,36	82,69	0,021	0,75	0,505	0,85	65,25	53,24	11,4	0,85
	Итого за завтрак :		**17,234**	**16,14**	**83,28**	**608,21**	**0,091**	**0,928**	**1,083**	**3,4**	**134,4**	**313,45**	**100,9**	**2,97**
	Цена	**55,55**												
	08 декабря 2022													
	Завтрак													
1	Гарнир гречневый	150	3,09	4,657	22,027	206,66	25,5	0,163	0,181	25,93	46,606	97,336	32,98	1,231
2	Сосиска отварная с соусом	50/40	6,4	6,77	0,8	209,73	0	0,03	0,5	0	25	139	15	1,8
3	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
4	Хлеб ржаной	30	1	0,2	9	41,8	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
5	Чай с лимоном с сахаром	200/5/8	0,021	0,005	14,975	60	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Итого за завтрак :		**21,581**	**18,64**	**90,68**	**588,51**	**0,64**	**0,358**	**1,078**	**0,2**	**375,21**	**465,98**	**119,6**	**166,3**
	Цена	**55,55**												

	09 декабря 2022													
	Завтрак													
1	Гороховое пюре	150	6,86	6,58	30	206,66	0,03	0,23	0,1	0	12,72	163	88	163
2	Тефтели мясные с соусом	80/20	10,11	10,48	5,56	157	0,04	0,1	0,14	5,87	18,4	50	28,38	1,48
3	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
4	Хлеб ржаной	20	1	0,2	9	41,8	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
5	Кисель фруктовый	200	3,3	1,51	29,06	143,03	20,25	0,115	0,75	1,3	170,6	130	34	1,06
	Итого за завтрак :		**23,55**	**20,73**	**88,38**	**618,81**	**45,79**	**0,473**	**3,15**	**33,1**	**254,056**	**326,73**	**110,5**	**4,756**
	Цена	**55,55**												
	10 декабря 2022													
	Завтрак													
1	Оладьи со сгущенным молоком	200/30	5,47	6,37	18,98	295,5	0,03	0,09	0,02	0	11,81	47,64	8,36	0,85
2	Коржик молочный	52	2,28	0,24	14,76	220,2	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
3	Чай с сахаром и свежими яблоками	200/8/10	0,2	0,5	15,7	68,1	0	0,01	0,01	5,59	7,1	4,73	8,17	0
	Итого за завтрак :		**18,434**	**17,64**	**91,61**	**583,8**	**0,67**	**0,188**	**0,588**	**8,18**	**381,25**	**437,74**	**98,39**	**2,26**
	Цена	**55,55**												