



"Утверждаю"
ООО "фирма Школьная"



"Согласовано"
МБОУ СОШ

"09" "04" 2024

Меню для организации бесплатного горячего питания в общеобразовательных учреждениях Чистопольского района на 2023/2024 учебный год

неделя	день недели	Прием пищи	раздел в меню	Блюда	Вес блюда, в гр.	Белки	жиры	Углев оды	Калорийн ость	№ рец.	
2	4	Завтрак	гарнир	Картофельное пюре с маслом	150/5	5,47	6,37	34,34	204	226сб шк	
	11.04.24		2 блюдо	Горбуша припущенная	50/40	6,86	6,58	30	206,66	117сб шк	
			Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		
			Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	41,8		
			гор напиток	Чай с сахаром	200/10	0,021	0,005	14,975	60	282сб шк	
			Итого за завтрак :		505	21,581	18,64	90,68	378,78		62,67
2	5	Завтрак	гарнир	Гороховое пюре с маслом	150/5	5,47	6,37	34,34	204	226сб шк	
	12.04.24		2 блюдо	Котлеты куриные с гречкой с соусом кр. основной	90/20	11	10,5	9,78	180	101сб шк	
			Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		
			Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	41,8		
			гор напиток	Напиток шиповника	200/10	0,021	0,005	14,975	60	282сб шк	
			Итого за завтрак :		525	22,01	19,08	85,52	556,12		62,67
2	6	Завтрак	горячее блюдо	Оладьи со сгущенным молоком	220/20	6,86	6,58	28	398,8	164сб шк	
	13.04.24		Хлеб	Хлеб пшеничный	30	0	0,24	14,76	70,32		
			Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	41,8		
			гор напиток	Компот из свежих яблок	200/8/10	0,2	1,5	13,7	72,1	293сб шк	
			Итого за завтрак :		508	8,06	8,52	99,18	583,02		62,67
1	1	Завтрак	Бутерброд	Гренки с сыром	30/10	0,82	3,05	8,71	65,57	5сб шк	
	15.04.24		горячее блюдо	Каша геркулесовая молочная жидкая со слив маслом	200/10	7,3	10,39	16,43	388,4	1841сб шк	
			Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		
			Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	41,8		
			гор напиток	Чай с сахаром	200/10	0,021	0,005	14,975	80	294сб шк	
			Итого за завтрак :		510	10,601	10,835	55,165	580,52		62,67

1	2	Завтрак	горячее блюдо	Гарнир гречневый с морковью		150/5	11,38	13,53	25,42	268,97	125сб шк	
	16.04.24		2 блюдо	Котлеты из говядины с соусом		90/20	8,52	8,63	10,2	182,88	87сб шк	
			Хлеб	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,32		
			Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный		20	1	0,2	9	41,8		
			гор напиток	Кофейный напиток		200	3,97	2,1	25,168	135,452	286сбшк	
			Итого за завтрак :			515	27,15	24,7	83,06	699,422		62,67
1	3	Завтрак	гарнир	Гарнир "Сложный"		75/75	3,834	5,42	41,6	230,516	211сб шк	
	17.04.24		2 блюдо	Тефтели рыбные с соусом		90/20	8,52	8,63	10,2	182,88	87сб шк	
			Хлеб	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,32		
			Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный		20	1	0,2	9	41,8		
			гор напиток	Чай с сахаром		200/10	1,6	1,65	15,36	82,69	282сб шк	
			Итого за завтрак :			520	17,234	16,14	83,28	608,206		62,67
1	4	Завтрак	Дополнительное	Свекла отварная		30	3,834	5,42	41,6	230,516	211сб шк	
	18.04.24		гарнир	Макаронны отварные с морковью		150/5	3,09	4,657	22,027	206,66	172сб шк	
			2 блюдо	Сосиски с соусом кр основной		50/40	6,4	6,77	0,8	209,73	124сб шк	
			Хлеб	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,32		
			Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный		20	1	0,2	9	41,8		
			гор напиток	Чай с лимоном с сахаром		200/5/8	0,021	0,005	14,975	60	284 сб шк	
			Итого за завтрак :			538	21,581	18,64	90,68	588,51		62,67
1	5	Завтрак	горячее блюдо	Запеканка творожная с сгущенным молоком		200/50	6,86	6,58	30	206,66	201сб шк	
			выпечка	Булочка к чаю		50	5,90	4,8	2,8	74		
	19.04.24		Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный		20	1	0,2	9	41,8		
			гор напиток	Напиток шиповника		200	3,3	1,51	29,06	143,03	306сб шк	
			Итого за завтрак :			500	17,06	20,73	70,86	465,49		62,67
1	6	Завтрак	горячее блюдо	Пельмени с бульоном		200/50	5,47	6,37	18,98	295,5	246сб шк	
	20.04.24		Хлеб	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,32		
			Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный		20	1	0,2	9	41,8		
			гор напиток	Компот из свежих яблок		200/8/10	0,2	0,5	15,7	68,1	294сб шк	
			Итого за завтрак :			518	18,434	17,64	91,61	475,72		62,67