



Меню для организации бесплатного горячего питания в общеобразовательных учреждениях Чистопольского района на 2024/2025 учебный год



| № рец.                   | Прием пищи / Наименование блюд                       | Масса порций блюд, в гр. | Белки, г      | Жиры, г      | Углеводы, г  | Энергетическая ценность (ккал) | ВитА, мг     | ВитВ1        | ВитЕ, м      | ВитС, г     | Са, мг        | Р, мг         | Mg, мг      | Fe, мг      |
|--------------------------|--|--------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|
| <b>16 сентября 2024г</b> |  |                          |               |              |              |                                |              |              |              |             |               |               |             |             |
| <b>Завтрак</b>           |  |                          |               |              |              |                                |              |              |              |             |               |               |             |             |
| 5сб шк14                 | Гренки с сыром                                       | 30/10                    | 0,82          | 3,05         | 8,71         | 120,2                          | 0            | 0,015        | 0,025        | 5,5         | 16,75         | 21,78         | 10,5        | 0,63        |
| 176 сб шк14              | Каша молочная ячневая молочная жидкая со слив маслом | 200/5                    | 7,3           | 10,39        | 16,43        | 288,4                          | 0,05         | 0,23         | 0,24         | 1,3         | 331,5         | 327,1         | 54,5        | 2,11        |
|                          | Хлеб пшеничный                                       | 30                       | 2,28          | 0,24         | 14,76        | 70,32                          | 0            | 0,014        | 0,33         | 0           | 6             | 19,5          | 4,2         | 0,33        |
|                          | Хлеб ржано-пшеничный                                 | 20                       | 1             | 0,2          | 9            | 41,8                           | 0            | 0,014        | 0,108        | 0           | 2,76          | 12,72         | 3           | 0,37        |
| 282сб шк14               | Чай с сахаром  | 200/10                   | 0,021         | 0,005        | 14,98        | 60                             | 0            | 0            | 0            | 0           | 0,45          | 0             | 0           | 0,05        |
|                          | <b>Итого за завтрак :</b>                            | <b>66,76</b>             | <b>10,601</b> | <b>10,84</b> | <b>55,17</b> | <b>580,72</b>                  | <b>0,653</b> | <b>0,258</b> | <b>0,678</b> | <b>1,3</b>  | <b>664,91</b> | <b>530,14</b> | <b>61,7</b> | <b>2,86</b> |
| <b>17 сентября 2024г</b> |  |                          |               |              |              |                                |              |              |              |             |               |               |             |             |
| <b>Завтрак</b>           |  |                          |               |              |              |                                |              |              |              |             |               |               |             |             |
| 143сб шк14               | Свекла отварная                                      | 60                       | 12,73         | 13,7         | 27,34        | 303                            | 0            | 0,09         | 0,14         | 50,9        | 69,3          | 171,8         | 46,7        | 2,35        |
| 138 сб шк14              | Плов из курицы                                       | 50/150                   | 12,73         | 13,7         | 27,34        | 303                            | 0            | 0,09         | 0,14         | 50,9        | 69,3          | 171,8         | 46,7        | 2,35        |
|                          | Хлеб пшеничный                                       | 30                       | 2,28          | 0,24         | 14,76        | 70,32                          | 0            | 0,014        | 0,33         | 0           | 6             | 19,5          | 4,2         | 0,33        |
|                          | Хлеб ржано-пшеничный                                 | 20                       | 1             | 0,2          | 9            | 41,8                           | 0            | 0,014        | 0,108        | 0           | 2,76          | 12,72         | 3           | 0,37        |
| 294сб шк*14              | Компот из свежих яблок                               | 200/8/10                 | 3,97          | 2,1          | 25,17        | 135,45                         | 20           | 0,044        | 0,12         | 1,3         | 125           | 116           | 21          | 1,04        |
|                          | <b>Итого за завтрак :</b>                            | <b>66,76</b>             | <b>19,98</b>  | <b>16,24</b> | <b>76,27</b> | <b>550,57</b>                  | <b>20,6</b>  | <b>0,198</b> | <b>0,938</b> | <b>64,2</b> | <b>527,26</b> | <b>414,22</b> | <b>86,5</b> | <b>6,87</b> |
| <b>18 сентября 2024г</b> |  |                          |               |              |              |                                |              |              |              |             |               |               |             |             |
| <b>Завтрак</b>           |  |                          |               |              |              |                                |              |              |              |             |               |               |             |             |
| 146сб шк14               | Гороховое пюре                                       | 150                      | 3,09          | 4,657        | 22,03        | 142,38                         | 25,5         | 0,163        | 0,181        | 25,9        | 46,606        | 97,336        | 33          | 1,23        |
| 108сб шк14               | "Ежики" из говядины с соусом кр.осн                  | 90/20                    | 7,99          | 12,4         | 14,4         | 204                            | 0            | 0,06         | 0,13         | 1,37        | 13,12         | 153,75        | 27,5        | 1,87        |

|             |                             |              |              |              |              |               |              |              |              |             |               |               |             |             |
|-------------|-----------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|
|             | Хлеб пшеничный              | 30           | 2,28         | 0,24         | 14,76        | 70,32         | 0            | 0,014        | 0,33         | 0           | 6             | 19,5          | 4,2         | 0,33        |
|             | Хлеб ржано-пшеничный        | 20           | 1            | 0,2          | 9            | 41,8          | 0            | 0,014        | 0,108        | 0           | 2,76          | 12,72         | 3           | 0,37        |
| 282сб шк14  | Чай с сахаром               | 200/10       | 0,021        | 0,005        | 14,98        | 60            | 0            | 0            | 0            | 0           | 0,45          | 0             | 0           | 0,05        |
|             | <b>Итого за завтрак :</b>   | <b>66,76</b> | <b>18,32</b> | <b>19,13</b> | <b>91,53</b> | <b>518,5</b>  | <b>45,75</b> | <b>0,402</b> | <b>1,919</b> | <b>43,6</b> | <b>247,49</b> | <b>428,91</b> | <b>114</b>  | <b>5,4</b>  |
|             | <b>19 сентября 2024г</b>    |              |              |              |              |               |              |              |              |             |               |               |             |             |
|             | <b>Завтрак</b>              |              |              |              |              |               |              |              |              |             |               |               |             |             |
|             | Огурцы соленые              | 9,32         | 60           |              |              |               |              |              |              |             |               |               |             |             |
| 226сб шк14  | Гарнир гречневый с морковью | 150/5        | 5,47         | 6,37         | 34,34        | 204           | 0,03         | 0,09         | 0,02         | 0           | 11,81         | 47,64         | 8,36        | 0,85        |
| 101сб шк14  | Сосиска отварная с соусом   | 50/40        | 11           | 10,5         | 9,78         | 180           | 0,012        | 0,01         | 0,13         | 1,62        | 19,87         | 151           | 18,9        | 2,62        |
|             | Хлеб пшеничный              | 30           | 2,28         | 0,24         | 14,76        | 70,32         | 0            | 0,014        | 0,33         | 0           | 6             | 19,5          | 4,2         | 0,33        |
|             | Хлеб ржано-пшеничный        | 20           | 1            | 0,2          | 9            | 41,8          | 0            | 0,014        | 0,108        | 0           | 2,76          | 12,72         | 3           | 0,37        |
| 294сб шк 14 | Компот из свежих яблок      | 200/8/10     | 3,97         | 2,1          | 25,17        | 135,45        | 20           | 0,044        | 0,12         | 1,3         | 125           | 116           | 21          | 1,04        |
|             | <b>Итого за завтрак :</b>   | <b>66,76</b> | <b>22,01</b> | <b>19,08</b> | <b>85,52</b> | <b>631,57</b> | <b>0,063</b> | <b>0,888</b> | <b>1,117</b> | <b>8,47</b> | <b>119,49</b> | <b>309,3</b>  | <b>54,2</b> | <b>5,38</b> |
|             | <b>20 сентября 2024г</b>    |              |              |              |              |               |              |              |              |             |               |               |             |             |
|             | <b>Завтрак</b>              |              |              |              |              |               |              |              |              |             |               |               |             |             |
| 211сб шк14  | Гарнир "Сложный"            | 75/75        | 3,834        | 5,42         | 41,6         | 230,52        | 0,03         | 0,04         | 0,02         | 0           | 7,44          | 80,4          | 26          | 0,53        |
| 87сб шк14   | Котлеты рыбные с соусом     | 90/20        | 8,52         | 8,63         | 10,2         | 182,88        | 0,04         | 0,11         | 0,12         | 2,55        | 52,95         | 239,39        | 56,3        | 0,89        |
|             | Хлеб пшеничный              | 30           | 2,28         | 0,24         | 14,76        | 70,32         | 0            | 0,014        | 0,33         | 0           | 6             | 19,5          | 4,2         | 0,33        |
|             | Хлеб ржано-пшеничный        | 20           | 1            | 0,2          | 9            | 41,8          | 0            | 0,014        | 0,108        | 0           | 2,76          | 12,72         | 3           | 0,37        |
| 284 сб шк14 | Чай с лимоном с сахаром     | 200/5/8      | 0,021        | 0,005        | 14,98        | 60            | 0            | 0            | 0            | 0           | 0,45          | 0             | 0           | 0,05        |
|             | <b>Итого за завтрак :</b>   | <b>66,76</b> | <b>22,01</b> | <b>19,08</b> | <b>85,52</b> | <b>585,52</b> | <b>0,063</b> | <b>0,888</b> | <b>1,117</b> | <b>8,47</b> | <b>119,49</b> | <b>309,3</b>  | <b>54,2</b> | <b>5,38</b> |