



"Утверждаю"
ООО "фирма Школьная"

"Согласовано"
МБОУ СОШ



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	Углев оды, г	Энергетическая ценность (ккал)	ВитА, мг	ВитВ1	ВитЕ, м	ВитС, м	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
21 сентября 2024г														
Завтрак														
117сб шк14	Жаркое по-домашнему	240	6,86	6,58	30	206,66	0,03	0,23	0,1	0	12,72	163	88	163
	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
	Итого за завтрак :	66,76	21,581	18,64	90,68	378,78	0,64	0,358	1,078	0,2	375,21	465,98	120	166
23 сентября 2024г														
Завтрак														
5сб шк14	Гренки с сыром	30/10	0,82	3,05	8,71	65,57	0	0,015	0,025	5,5	16,75	21,78	10,5	0,63
1841сб шк14	Каша геркулесовая молочная жидкая 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
	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 свеж.яблок	200/8/10	0,021	0,005	14,98	80	0	0	0	0	0,45	0	0	0,05
	Итого за завтрак :	66,76	10,601	10,84	55,17	580,52	0,653	0,258	0,678	1,3	664,91	530,14	61,7	2,86
24 сентября 2024г														
Завтрак														
	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
211сб шк14	Гарнир гречневый	150	3,834	5,42	41,6	230,52	0,03	0,04	0,02	0	7,44	80,4	26	0,53
87сб шк14	Котлета "Пожарская" 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
282сб шк14	Чай с сахаром	200/10	1,6	1,65	15,36	82,69	0,021	0,75	0,505	0,85	65,25	53,24	11,4	0,85

Завтрак														
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
	Итого за завтрак :	66,76	10,601	10,84	55,17	580,72	0,653	0,258	0,678	1,3	664,91	530,14	61,7	2,86