

"Утверждаю"  
 ООО "Фирма Школьная"



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



"Согласовано"  
 МБОУ СОШ

" 5 " 11 2024г

неделя	день недели	Прием пищи	раздел в меню	Блюда	Вес блюда, в гр.	Белки	жиры	Углеводы	Калорийность	№ рец.
2	4	Завтрак	Бутерброд	Гренки с сыром	30/10	0,82	3,05	8,71	65,57	5сб шк
	07.11.24		горячее блюдо	Каша геркулесовая молочная жидкая со слив маслом	200/5	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	Компот из свеж.яблок	200/8/10	0,021	0,005	14,975	80	294сб шк
			<b>Итого за завтрак :</b>		<b>515</b>	<b>11,421</b>	<b>13,885</b>	<b>63,875</b>	<b>646,09</b>	<b>66,76</b>
2	5	Завтрак								
	08.11.24		горячее блюдо	Гарнир гречневый с морковью	100/5	3,09	4,657	22,027	142,381	146сб шк
			2 блюдо	Котлета "Пожарская"с соусом кр. основной	90/20	8,52	8,63	10,2	182,88	87сб шк
			выпечка	Ватрушка с повидлом	50	0,82	3,05	8,71	65,57	5сб 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
			<b>Итого за завтрак :</b>		<b>525</b>	<b>17,31</b>	<b>18,427</b>	<b>83,06</b>	<b>585,641</b>	<b>66,76</b>
2	6	Завтрак	горячее блюдо	Пельмени с бульоном	200/50	5,47	6,37	18,98	295,5	246сб шк
	09.11.24		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	3,97	2,1	25,168	135,452	294сб шк
			<b>Итого за завтрак :</b>		<b>518</b>	<b>18,434</b>	<b>17,64</b>	<b>91,61</b>	<b>543,072</b>	<b>66,76</b>
1	1	Завтрак	Бутерброд	Гренки с сыром	30/10	0,82	3,05	8,71	120,2	5сб шк
	11.11.24		горячее блюдо	Каша молочная ячневая молочная жидкая со слив маслом	200/10	7,3	10,39	16,43	288,4	176 сб 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
			<b>Итого за завтрак :</b>		<b>510</b>	<b>10,601</b>	<b>10,835</b>	<b>55,165</b>	<b>580,72</b>	<b>66,76</b>
1	2	Завтрак	Салат	Свекла отварная	60	1,5	0,1	8,8	44	143сб шк
	12.11.24		горячее блюдо	Плов из курицы	50/150	12,73	13,7	27,34	303	138 сб 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	Компот из свежих яблок	200/8/10	3,97	2,1	25,168	135,452	294сб шк	
			<b>Итого за завтрак :</b>		<b>523</b>	<b>19,98</b>	<b>16,24</b>	<b>76,268</b>	<b>550,572</b>		<b>66,76</b>
1	3	Завтрак	гарнир	Гороховое пюре	150	3,09	4,657	22,027	142,381	146сб шк	
	13.11.24		2 блюдо	"Ежики"из говядины с соусом кр.осн	90/20	7,99	12,4	14,4	204	108сб 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	
			<b>Итого за завтрак :</b>		<b>520</b>	<b>18,32</b>	<b>19,13</b>	<b>91,53</b>	<b>518,501</b>		<b>66,76</b>
1	4	Завтрак	Салат	Огурцы соленые	60	0,8	0,1	1,7	11	3сб шк	
	14.11.24		горячее блюдо	Гарнир гречневый с морковью	150/5	3,09	4,657	22,027	142,381	146сб 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	Компот из свежих яблок	200/8/10	3,97	2,1	25,168	135,452	294сб шк	
			<b>Итого за завтрак :</b>		<b>573</b>	<b>21,581</b>	<b>18,64</b>	<b>90,68</b>	<b>610,683</b>		<b>66,76</b>
1	5	Завтрак	гарнир	Картофельное пюре	200	3,834	5,42	41,6	230,516	211сб шк	
	15.11.24		2 блюдо	Котлеты рыбные с соусом кр. основной	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 лимоном с сахаром	200/5/8	0,021	0,005	14,975	60	282сб шк	
			<b>Итого за завтрак :</b>		<b>573</b>	<b>15,655</b>	<b>14,495</b>	<b>90,535</b>	<b>585,516</b>		<b>66,76</b>
1	6	Завтрак	горячее блюдо	Оладьи со сгущен.молоком	240/10	6,86	6,58	28	398,8	164сб шк	
	16.11.24		Хлеб	Хлеб пшеничный	30	0	0,24	14,76	70,32		
			Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	41,8		
			гор напиток	Чай с сахаром	200/10	1,6	1,65	15,36	82,69	282сб шк	
			<b>Итого за завтрак :</b>		<b>510</b>	<b>9,46</b>	<b>8,67</b>	<b>99,18</b>	<b>593,61</b>		<b>66,76</b>
2	1	Завтрак	Бутерброд	Гренки с сыром	30/10	0,82	3,05	8,71	65,57	5сб шк	
	18.11.24		горячее блюдо	Каша геркулесовая молочная жидкая со слив маслом	200/5	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	Компот из свеж.яблок	200/8/10	0,021	0,005	14,975	80	294сб шк	
			<b>Итого за завтрак :</b>		<b>515</b>	<b>11,421</b>	<b>13,885</b>	<b>63,875</b>	<b>646,09</b>		<b>66,76</b>
2	2	Завтрак	Салат	Свекла отварная	60	1,5	0,1	8,8	44	143сб шк	
	19.11.24		горячее блюдо	Гарнир гречневый с морковью	150/5	3,09	4,657	22,027	142,381	146сб шк	

			2 блюдо	Котлета "Пожарская" с соусом кр. основной	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	
			<b>Итого за завтрак :</b>		<b>585</b>	<b>17,99</b>	<b>15,477</b>	<b>83,06</b>	<b>564,071</b>		<b>66,76</b>
2	3	Завтрак	гарнир	Рис отварной	150/5	3,09	4,657	22,027	206,66	172сб шк	
	20.11.24		2 блюдо	Фрикассе куриное с соусом	50/50	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	Компот из свеж.яблок	200/8/10	0,021	0,005	14,975	80	294сб шк	
			<b>Итого за завтрак :</b>		<b>525</b>	<b>12,791</b>	<b>11,872</b>	<b>83,28</b>	<b>608,51</b>		<b>66,76</b>