

"Утверждаю"
 ООО "фирма Школьная"



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



"Согласовано"
 МБОУ СОШ №30
 Школа №30

2024г

неделя	день	Прием	раздел в меню	Блюда	Вес	Белки	жиры	Углево	Калорийность	№ пер	
2	1	Завтрак	Бутерброд	Гренки с сыром	30/10	0,82	3,05	8,71	65,7	5сб шк	
	02.12.24		горячее блюдо	Каша геркулесовая молочная жидкая со слив маслом	200/5	7,3	10,39	16,43	388,4	1841сб шк	
				Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,32		
				Хлеб	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	
			Итого за завтрак :		515	11,421	13,885	63,875	646,09		66,76
2	2	Завтрак	Салат	Свекла отварная	60	1,5	0,1	8,8	44	143сб шк	
	03.12.24		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	30	2,28	0,24	14,76	70,32		
				Хлеб	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 :		585	17,99	15,477	83,06	564,071		66,76
2	3	Завтрак	гарнир	Макароны отварные	150	3,09	4,657	22,027	206,66	172сб шк	
	04.12.24		2 блюдо	Фрикассе куриное с соусом	50/50	6,4	6,77	0,8	209,73	124сб шк	
				Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,32		
				Хлеб	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	
			Итого за завтрак :		518	12,791	11,872	83,28	608,51		66,76
2	4	Завтрак	Салат	Огурцы соленые	60	0,8	0,1	1,7	11	3сб шк	
	05.12.24		гарнир	Картофельное пюре	150	3,834	5,42	41,6	230,516	211сб шк	
			2 блюдо	Тефтели рыбные с соусом кр. Основной	90/20	8,52	8,63	10,2	182,88	87сб шк	
				Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,32		
				Хлеб	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	
			Итого за завтрак :		583	16,455	14,595	92,235	596,516		66,76
2	5	Завтрак	горячее блюдо	Запеканка рисовая с творогом со сгущ молок	230/20	6,86	6,58	30	206,66	201сб шк	
	06.12.24			Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,32		
				Хлеб	20	1	0,2	9	41,8		
			гор напиток	Кисель	200	3,3	1,51	29,06	220,3	306сб шк	
			Итого за завтрак :		500	13,44	20,73	82,82	539,08		66,76
2	6	Завтрак	горячее блюдо	Пельмени с бульоном	200	5,47	6,37	18,98	295,5	246сб шк	

			выпечка	Ватрушка с повидлом	50	2,28	0,24	14,76	70,32		
	07.12.24		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	
			Итого за завтрак :		518	18,434	17,64	91,61	613,392		66,76
1	1	Завтрак	Бутерброд	Гренки с сыром	30/10	0,82	3,05	8,71	120,2	5сб шк	
	09.12.24		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	
			Итого за завтрак :		510	10,601	10,835	55,165	580,72		66,76
1	2	Завтрак	Салат	Свекла отварная	60	1,5	0,1	8,8	44	143сб шк	
	10.12.24		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	
			Итого за завтрак :		528	19,98	16,24	76,268	550,572		66,76