

"Утверждаю"  
 ООО "фирма Школьная"



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

неделя	день недели	Прием пищи	раздел в меню	Блюда	Вес блюда, в гр.	Белки	жиры	Углеводы	Калорийность	№ рец.		
1	3	Завтрак	гарнир	Гороховое пюре	150	3,09	4,657	22,027	142,381	146сб шк		
				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		
				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		
<b>Итого за завтрак :</b>					<b>200/8/10</b>	<b>3,97</b>	<b>2,1</b>	<b>25,168</b>	<b>135,452</b>	<b>294сб шк</b>	<b>66,76</b>	
1	5	Завтрак	гарнир	Макароны отварные	150	3,834	5,42	41,6	230,516	211сб шк		
				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>523</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	Запеканка картофельная с мясом	240	6,86	6,58	28	398,8	164сб шк		
				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>
2	1	Завтрак	Бутерброд	Гренки с сыром	30/10	0,82	3,05	8,71	65,57	5сб шк		
				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	
	17.12.24		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	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	Макароны отварные	150	3,09	4,657	22,027	206,66	172сб шк	
	18.12.24		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>518</b>	<b>12,791</b>	<b>11,872</b>	<b>83,28</b>	<b>608,51</b>		<b>66,76</b>
2	4	Завтрак	Салат	Огурцы соленые	60	0,8	0,1	1,7	11	3сб шк	
	19.12.24		гарнир	Картофельное пюре	150	3,834	5,42	41,6	230,516	211сб шк	
			2 блюдо	Тефтели рыбные с соусом кр. Основ	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>583</b>	<b>16,455</b>	<b>14,595</b>	<b>92,235</b>	<b>596,516</b>		<b>66,76</b>
2	5	Завтрак	горячее блюдо	Запеканка рисовая с творогом со сгущ молок	230/20	6,86	6,58	30	206,66	201сб шк	
	20.12.24		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	Кисель	200	3,3	1,51	29,06	220,3	306сб шк	
		<b>Итого за завтрак :</b>			<b>500</b>	<b>13,44</b>	<b>20,73</b>	<b>82,82</b>	<b>539,08</b>		<b>66,76</b>