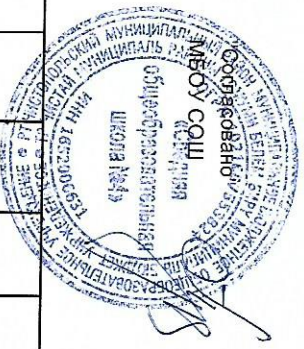




Меню для организации бесплатного горячего питания в общеобразовательных учреждениях Чистопольского района на 2022/2023 учебный год



№ п/п	Прием пищи / Наименование блюда	Масса порций блюда, в гр.	Белки, г	Жиры, г	Углево Ды, г	Энергетическая ценность (ккал)	ВитА, мг	ВитВ1, мг	ВитЕ, мг	ВитС, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
<b>2 сентября 2022</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Макароны отварные	150	5,47	6,37	34,34	204	0,03	0,09	0,02	0	11,81	47,64	8,36	0,85
2	Когтелты "Студенческие" с соусом	80/20	11	10,5	9,78	202	0,012	0,01	0,13	1,62	19,87	151	18,85	2,62
3	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
4	Хлеб ржаной	20	1	0,2	9	41,8	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
5	Чай сладкий	200	3,3	1,51	29,06	143,03	20,25	0,115	0,75	1,3	170,6	130	34	1,06
	Итого за завтрак :		22,01	19,08	85,52	639,15	0,063	0,888	1,117	8,47	119,49	309,3	54,21	5,38
	Цена	55,55												
<b>3 сентября 2022</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Каша молочная "Дружба" со слив маслом	200/10	6,86	6,58	28	398,8	0,05	0,13	0,16	1,3	339	166	39,65	0,81
3	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
4	Хлеб ржаной	40	1	0,2	9	41,8	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
5	Чай с сахаром и свежими яблоками	200/8/10	0,2	1,5	13,7	72,1	0	0,01	0,01	5,59	7,1	4,73	8,17	0
	Итого за завтрак :		10,34	8,52	99,18	583,02	0,66	0,268	0,888	17,12	817,57	373,83	76,45	4,43
	Цена	55,55												
<b>5 сентября 2022</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Каша молочная геркулесовая 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
3	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
4	Хлеб ржаной	40	1	0,2	9	41,8	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
5	Компот из свежих яблок	200/8/10	0,021	0,005	14,975	80	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045

Итого за завтрак :			10,601	10,835	55,165	580,52	0,653	0,258	0,678	1,3	664,91	530,14	61,7	2,855
Цена		55,55												
6 сентября 2022														
Завтрак														
1	Бутерброд с сыром	30/10	2,6	2,646	0,346	65,57	0,6	0	0	0,04	305	81	0,75	0,14
2	Жаркое по-домашнему из курицы	200	11,38	13,53	25,42	268,97	0,15	0,18	0,2	21,67	31,33	225	49,59	1,92
3	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
4	Хлеб ржаной	30	1	0,2	9	41,8	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
5	Чай сладкий	200	0,021	0,005	14,975	60	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
Итого за завтрак :			14,681	13,975	83,06	582,11	0,15	0,208	0,638	28,47	181,84	395	88,29	4,29
Цена		55,55												
7 сентября 2022														
Завтрак														
1	Макароны отварные	150	6,86	6,58	30	230,52	0,03	0,23	0,1	0	12,72	163	88	1,63
2	Тфтели рыбные с соусом	60/30	10,11	10,48	5,56	182,88	0,04	0,1	0,14	5,87	18,4	50	28,38	1,48
3	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
4	Хлеб ржаной	30	1	0,2	9	41,8	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
5	Кофейный напиток	200	3,97	2,1	25,168	82,69	20	0,044	0,12	1,3	125	116	21	1,04
Итого за завтрак :			24,22	20,73	84,488	608,21	45,79	0,402	3,15	33,1	254,056	326,73	110,5	4,756
Цена		55,55												
8 сентября 2022														
Завтрак														
1	Гарнир гречневый	150	3,09	4,657	22,027	206,66	25,5	0,163	0,181	25,93	46,606	97,336	32,98	1,231
2	Сосиска отварная с соусом	50/40	6,4	6,77	0,8	209,73	0	0,03	0,5	0	25	139	15	1,8
3	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
4	Хлеб ржаной	20	1	0,2	9	41,8	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
5	Чай с лимонном с сахаром	200/5/8	0,021	0,005	14,975	60	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
Итого за завтрак :			21,581	18,64	90,68	588,51	0,64	0,358	1,078	0,2	375,21	465,98	119,6	1,66,3
Цена		55,55												
9 сентября 2022														
Завтрак														
1	Гороховое пюре	150	3,834	5,42	41,6	206,66	0,03	0,04	0,02	0	7,44	80,4	26	0,53
2	Котлеты из рубленной курицы с гречк с соу	80/20	8,52	8,63	10,2	157	0,04	0,11	0,12	2,55	52,95	239,39	56,27	0,89

3	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
4	Хлеб ржаной	20	1	0,2	9	41,8	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
5	Кисель фруктовый	200	1,6	1,65	15,36	143,03	0,021	0,75	0,505	0,85	65,25	53,24	11,4	0,85
	Итого за завтрак :		17,234	16,14	83,28	618,81	0,091	0,928	1,083	3,4	134,4	313,45	100,9	2,97
	Цена	55,55												
	10 сентября 2022													
	Завтрак													
1	Олады со стуженным молоком	200/30	5,47	6,37	18,98	295,5	0,03	0,09	0,02	0	11,81	47,64	8,36	0,85
2	Коржик молочный	52	7,99	10,72	15,55	220,2	0	0,06	0,13	1,37	13,12	153,75	27,5	1,87
3	Чай с сахаром и свежими яблоками	200/8/10	0,2	0,5	15,7	68,1	0	0,01	0,01	5,59	7,1	4,73	8,17	0
	Итого за завтрак :		18,434	17,64	91,61	583,8	0,67	0,188	0,588	8,18	381,25	437,74	98,39	2,26
	Цена	55,55												

*Handwritten signature*