



"Утверждаю"
ООО "фирма Школьная"

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



№	Прием пищи / Наименование блюд	Масса порций блюд, в гр.	Белки, г	жиры, г	Углево ды, г	Энергетическая ценность (ккал)	ВитА, мг	ВитВ1, мг	ВитЕ, мг	ВитС, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
01 октября 2022														
Завтрак														
1	Запеканка картофельная с мясом и мас	200/5	6,86	6,58	28	398,8	0,05	0,13	0,16	1,3	339	166	39,65	0,81
2	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
3	Хлеб ржаной	40	1	0,2	9	41,8	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
4	Компот с изюмом	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												
03 октября 2022														
Завтрак														
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
2	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
3	Хлеб ржаной	40	1	0,2	9	41,8	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
4	Чай с сахаром и свежими яблоками	200/8/10	0,2	0,5	15,7	80	0	0,01	0,01	5,59	7,1	4,73	8,17	0
Итого за завтрак :			10,78	11,33	55,89	580,52	0,653	0,268	0,688	6,89	664,91	530,14	69,87	2,81
Цена		55,55												
04 октября 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

	08 октября 2022													
	Завтрак													
1	Оладьи со сгущенным 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	2,28	0,24	14,76	220,2	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
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												

	10 октября 2022													
	Завтрак													
1	Бутерброд с сыром	30/10	2,6	2,646	0,346	120,2	0,6	0	0	0,04	305	81	0,75	0,14
2	Каша молочная рисовая 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	54,5
3	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	4,2
4	Хлеб ржаной	20	1	0,2	9	41,8	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	3
5	Чай с сахаром и свежими яблоками	200/8/10	0,2	0,5	15,7	62,1	0	0,01	0,01	5,59	7,1	4,73	8,17	0
	Итого за завтрак :		10,78	11,33	55,89	580,72	0,653	0,268	0,688	6,89	664,91	530,14	69,87	61,7
	Цена	55,55												

Handwritten signature