"Утверждаю"
ООО "фирма Школьная"

"Согласовано"
МБОУ СОШ
"19" 10 2024г

Меню для организации бесплатного горячего питания в общеобразовательных учреждениях Чистопольского района на 2023/2024 учебный год

неделя	день недели	Прием пищи	раздел в меню	Блюда	Вес блюда,в гр.	Белки	жиры	Углеводы	Калорийность	№ рец	
2	1	Завтрак	Бутерброд	Гренки с сыром	30/10	0,82	3,05	8,71	65,57	5сб шк	
	21.10.24		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	
		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	
	22.10.24		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	
		Итого за завтрак :			**585**	**17,99**	**15,477**	**83,06**	**564,071**		**66,76**
2	3	Завтрак	гарнир	Рис отварной	150/5	3,09	4,657	22,027	206,66	172сб шк	
	23.10.24		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	
		Итого за завтрак :			**525**	**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	
	24.10.24		гарнир	Картофельное пюре	200	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	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	
		Итого за завтрак :			**633**	**16,455**	**14,595**	**92,235**	**596,516**		**66,76**
2	5	Завтрак	горячее блюдо	Запеканка рисовая с творогом со сгущ молоком	230/20	6,86	6,58	30	206,66	201сб шк	
	25.10.24		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	
		Итого за завтрак :			**500**	**13,44**	**20,73**	**82,82**	**539,08**		**66,76**
1	1	Завтрак	Бутерброд	Гренки с сыром	30/10	0,82	3,05	8,71	120,2	5сб шк	
	26.10.24		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**