

"Утверждаю"
 ООО "Фирма Школьная"

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



№ рецепта	Прием пищи / Наименование блюд	Масса порций блюд, в гр.	Белки, г	жиры, г	Углевод ы, г	Энергетическая ценность (ккал)	ВитА, мг	ВитВ1, м	ВитЕ, мг	ВитС, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
02 мая 2023														
Завтрак														
1	Бутерброд с сыром	30/10	0,82	3,05	8,71	120,2	0	0,015	0,025	5,5	16,75	21,78	10,5	0,63
2	Каша молочная геркулесовая со слив маслом	200/10	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	20	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	Компот из св 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		64,19												
03 мая 2023														
Завтрак														
1	Картофельное пюре	150	6,86	6,58	30	206,66	0,03	0,23	0,1	0	12,72	163	88	0,85
2	Котлеты из рубл курицы с гречкой с соусом	80/20	10,11	10,48	5,56	157	0,04	0,1	0,14	5,87	18,4	50	28,38	0,63
3	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0
4	Хлеб ржаной	20	1	0,2	9	41,8	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	2,26
5	Какао на молоке	200	3,3	1,51	29,06	143,03	20,25	0,115	0,75	1,3	170,6	130	34	
Итого за завтрак :			23,55	20,73	88,38	618,81	45,79	0,473	3,15	33,1	254,056	326,728	110,538	
Цена		64,19												
04 мая 2023														
Завтрак														
1	Огурцы соленые	30	6,86	6,58	30	206,66	0,03	0,23	0,1	0	12,72	163	88	163
2	Гарнир гречневый с морковью	150/5	3,09	4,657	22,027	206,66	25,5	0,163	0,181	25,93	46,606	97,336	32,978	1,231
3	Ежики мясные с соусом	80/20	6,4	6,77	0,8	209,73	0	0,03	0,5	0	25	139,001	15	1,8
4	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
5	Хлеб ржаной	20	1	0,2	9	41,8	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37

6	Чай с сахаром	200/10	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	119,59	166,3
	05 мая 2023													
	Завтрак													
1	Макароны отварные с морковью	150/10	3,834	5,42	41,6	230,516	0,03	0,04	0,02	0	7,44	80,4	26	0,53
2	Тефтели рыбные "Морячок" с соусом	80/20	8,52	8,63	10,2	182,88	0,04	0,11	0,12	2,55	52,95	239,39	56,27	0,89
3	Хлеб пшеничный	20	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	Компот с изюмом	200/8/10	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 :		18,934	16	83,28	668,546	20,32	0,293	1,328	3,85	239,75	313,45	123,47	3,18
	Цена	64,19												
	06 мая 2023													
	Завтрак													
1	Бутерброд с сыром	30/10	0,82	3,05	8,71	120,2	0	0,015	0,025	5,5	16,75	21,78	10,5	0,63
2	Овощное рагу с курицей	200	10,11	10,48	5,56	157	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	20	1	0,2	9	41,8	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
5	Чай с лимоном с сахаром	200/7/10	3,3	1,51	29,06	143,03	20,25	0,115	0,75	1,3	170,6	130	34	
	Итого за завтрак :		17,51	20,73	67,09	532,35	45,79	0,258	3,15	33,1	254,056	326,728	110,538	4,756
	Цена	64,19												

	10 мая 2023													
	Завтрак													
1	Булочка домашняя	50	0,82	3,05	8,71	120,2	0	0,015	0,025	5,5	16,75	21,78	10,5	0,63
2	Каша молочная рисовая со слив маслом	200/10	7,3	10,39	16,43	288,4	0,05	0,23	0,24	1,3	331,5	327,1	54,5	2,11
3	Хлеб пшеничный	20	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 сахаром	200/10	0,021	0,005	14,975	60	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Итого за завтрак :		10,601	10,835	55,165	580,72	0,653	0,258	0,678	1,3	664,91	530,14	61,7	2,855
	Цена	64,19												

Handwritten signature or initials in blue ink.