"Утверждаю"
ООО "фирма Школьная"

"Согласовано"
МБОУ СОШ

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

| № р | Прием пищи / Наименование блюд | Масса порций блюд,в гр. | Белки,г | жиры,г | Углеводы,г | Энергетическая ценность (ккал | ВитА,мг | ВитВ1,м | ВитЕ,мг | ВитС,мг | Са,мг | Р,мг | Mg,мг | Fe,мг |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **09 января 2023** | | | | | | | | | | | | | |
| | **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 | **64,19** | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | **10 января 2023** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Ежики мясные с соусом | 80/20 | 3,09 | 4,657 | 22,027 | 142,381 | 25,5 | 0,163 | 0,181 | 25,93 | 46,606 | 97,336 | 32,98 | 32,978 |
| 2 | Макароны отварные | 150 | 6,86 | 6,58 | 30 | 204 | 0,03 | 0,23 | 0,1 | 0 | 12,72 | 163 | 88 | 88 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 0 | 0,014 | 0,33 | 0 | 6 | 19,5 | 4,2 | 4,2 |
| 4 | Хлеб ржаной | 30 | 1 | 0,2 | 9 | 41,8 | 0 | 0,014 | 0,108 | 0 | 2,76 | 12,72 | 3 | 3 |
| 5 | Чай сладкий | 200/10 | 3,3 | 1,51 | 29,06 | 143,03 | 20,25 | 0,115 | 0,75 | 1,3 | 170,6 | 130 | 34 | 34 |
| | **Итого за завтрак :** | | **18,32** | **19,13** | **91,53** | **601,53** | **45,75** | **0,402** | **1,919** | **43,6** | **247,486** | **428,91** | **113,7** | **113,678** |
| | Цена | **64,19** | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | **11 января 2023** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Гарнир гречневый | 150 | 6,86 | 6,58 | 30 | 206,66 | 0,03 | 0,23 | 0,1 | 0 | 12,72 | 163 | 88 | 163 |
| 2 | Фрикассе из куриной грудки | 50/50 | 6,4 | 6,77 | 0,8 | 89,73 | 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 | Какао с молоком | 200 | 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** | **616,69** | **0,64** | **0,358** | **1,078** | **0,2** | **375,21** | **465,98** | **119,6** | **166,3** |
| | Цена | **64,19** | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **12 января 2023** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с сыром | 30/10 | 2,6 | 2,646 | 0,346 | 35,5 | 0,6 | 0 | 0 | 0,04 | 305 | 81 | 0,75 | 0,14 |
| 2 | Голубцы ленивые с соусом | 200/20 | 12,73 | 13,7 | 27,34 | 303 | 0 | 0,09 | 0,14 | 50,9 | 69,3 | 171,8 | 46,72 | 46,72 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 30 | 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 сладкий | 200/10 | 0,021 | 0,005 | 14,975 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,45 | 0 | 0 | 0,045 |
| | **Итого за завтрак :** | | **16,031** | **14,145** | **66,075** | **586,07** | **20,6** | **0,198** | **0,938** | **64,24** | **527,26** | **414,22** | **86,47** | **86,47** |
| | **Цена** | **64,19** | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | **13 января 2023** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | Котлеты "Пожарские"с соусом | 80/20 | 11 | 10,5 | 9,78 | 180 | 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 | Кисель фруктовый | 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** | **64,19** | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | **14 января 2023** | | | | | | | | | | | | | |
| | **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** | **64,19** | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | **16 января 2023** | | | | | | | | | | | | | |
| | **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** | **64,19** | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **17 января 2023** | | | | | | | | | | | | | |
| | **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 | 200/10 | 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** | **64,19** | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **18 января 2023** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Макароны отварные | 150 | 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 с соусом | 60/30 | 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 | 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 | 1,6 | 1,65 | 15,36 | 82,69 | 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** | **608,21** | **0,091** | **0,928** | **1,083** | **3,4** | **134,4** | **313,45** | **100,9** | **2,97** |
| | **Цена** | **64,19** | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | **19 января 2023** | | | | | | | | | | | | | |
| | **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 | 30 | 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 | 200/5/8 | 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** | **166,3** |
| | **Цена** | **64,19** | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | **20 января 2023** | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Гороховое пюре | 150 | 6,86 | 6,58 | 30 | 206,66 | 0,03 | 0,23 | 0,1 | 0 | 12,72 | 163 | 88 | 163 |
| 2 | Тефтели мясные с соусом | 80/20 | 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 | Кисель фруктовый | 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 :** | | **23,55** | **20,73** | **88,38** | **618,81** | **45,79** | **0,473** | **3,15** | **33,1** | **254,056** | **326,73** | **110,5** | **4,756** |
| | **Цена** | **64,19** | | | | | | | | | | | | |