

Утверждаю
ООО "Фирма Школьная"

Меню для организации бесплатного горячего питания в общеобразовательных учреждениях Чистопольского района на 2024/2025 учебный год

Согласовано
МБОУ СОШ

2024г

неделя	день недели	Прием пищи	раздел в меню	Блюда	Вес блюда, в гр				Калорийность	№ рец.	Цена
					Белок	жиры	Углево ды	ь			
1	01.10.24	Завтрак	Салат	Свекла отварная	60	1,5	0,1	8,8	44	143сб шк	
			горячее блюдо	Плов из курицы	50/150	12,73	13,7	27,34	303	138 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	Компот из свежих яблок	200/8/10	3,97	2,1	25,168	135,452	294сб шк	
Итого за завтрак :					528	21,48	16,34	85,068	594,572		66,76
1	02.10.24	Завтрак	гарнир	Гороховое пюре	150	3,09	4,657	22,027	142,381	146сб шк	
			2 блюдо	"Ежики" из говядины с соусом кр.осн	90/20	7,99	12,4	14,4	204	108сб 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 :					520	18,32	19,13	91,53	518,501		66,76
1	03.10.24	Завтрак	Салат	Огурцы соленные	60	0,8	0,1	1,7	11	3сб шк	
			горячее блюдо	Гарнир гречневый с морковью	150/5	3,09	4,657	22,027	142,381	146сб шк	
			2 блюдо	Сосиски с соусом кр.основной	50/40	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 свежих яблок	200/8/10	3,97	2,1	25,168	135,452	294сб шк				
Итого за завтрак :					573	21,581	18,64	90,68	610,683		66,76
1	04.10.24	Завтрак	гарнир	Картофельное пюре	200	3,834	5,42	41,6	230,516	211сб шк	
			2 блюдо	Котлеты рыбные с соусом кр.основной	90/20	6,52	8,83	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 :					573	15,655	14,495	90,535	585,516		66,76

1	6	Завтрак	горячее блюдо	Оладьи со студен-молоком	240/10	6,86	6,58	28	398,8	164сб шк	
	05.10.24		Хлеб	Хлеб пшеничный	30	0	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 :		510	9,46	8,67	99,18	593,61		66,76
2	1	Завтрак	Бутерброд	Гренни с сыром	30/10	0,82	3,05	8,71	65,57	5сб шк	
	07.10.24		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	
	08.10.24		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	206,86	172сб шк	
	09.10.24		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	83,26	608,51		66,76
2	1	Завтрак	Салат	Огурцы соленые	60	0,8	0,1	1,7	11	3сб шк	
	10.10.24		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	14,455	14,595	92,235	590,516		66,76