

«Утверждено»
ООО «Фудика Школьник»

«Согласовано»
МБОУ СОШ



Схема питания в образовательном учреждении в области обеспечения безопасности пищевой продукции на 2023/2024 учебный год

№	Трехдневный рацион (наименование блюда)	Масса порций (блюд, в кг)	Белки	Жиры, г	Углево, г	Энергетическая ценность (ккал)	ВитА, мг	ВитВ1, мг	ВитЕ, мг	ВитС, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
02 октябрь 2023	Завтрак	320/10	0,82	3,05	8,71	120,2	0	0,015	0,025	5,6	16,75	21,78	10,6	0,53
1	Каша овсяная с маслом	200/10	7,3	10,39	16,43	288,4	0,05	0,23	0,24	1,3	331,5	327,1	64,5	2,11
2	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,014	0,33	0	6	19,6	4,2	0,33
3	Хлеб пшеничный	30	1	0,2	9	41,8	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
4	Хлеб ржаной-пшеничный	200/10	0,021	0,005	14,975	60	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
5	Май с сахаром	200/10	10,6	10,835	55,166	580,72	0,653	0,268	0,678	1,3	664,91	630,14	61,7	2,855
6	Итого за завтрак	61,93												
03 октябрь 2023	Завтрак	200	12,73	13,7	37,34	303	0	0,09	0,14	50,9	69,3	171,6	46,72	2,31
1	Каша овсяная	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,014	0,33	0	6	19,6	4,2	0,33
2	Хлеб пшеничный	30	1	0,2	9	41,8	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
3	Хлеб пшеничный	200/10	3,97	2,1	25,158	135,462	20	0,044	0,12	1,3	126	116	21	1,04
4	Май с сахаром	200/10	19,98	16,24	76,268	550,572	20,6	0,198	0,938	64,24	527,26	414,22	66,47	6,87
5	Итого за завтрак	61,93												
04 октябрь 2023	Завтрак	160	3,09	4,057	22,027	142,361	26,5	0,163	0,151	25,93	46,606	97,336	32,98	1,23
1	Каша овсяная с маслом	90/20	7,99	12,4	14,4	204	0	0,06	0,13	1,37	13,12	153,75	27,5	1,8
2	Хлеб пшеничный с сахаром	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,014	0,33	0	6	19,6	4,2	0,33
3	Хлеб пшеничный	20	1	0,2	9	41,8	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
4	Хлеб ржаной-пшеничный	200	3,3	1,51	29,06	143,03	20,25	0,115	0,75	1,3	170,6	130	34	1,0
5	Май с сахаром	200	18,32	19,13	91,63	601,531	46,75	0,402	1,916	43,6	247,486	428,906	113,7	5,40
6	Итого за завтрак	61,93												
05 октябрь 2023	Завтрак	200/5	6,60	6,69	30	305,66	0,03	0,23	0,1	0	12,72	163	88	11
1	Каша овсяная с маслом и сахаром	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,014	0,33	0	6	19,6	4,2	0,33
2	Хлеб пшеничный	20	1	0,2	9	41,8	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
3	Хлеб ржаной-пшеничный	200/10	0,021	0,005	14,975	60	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
4	Май с сахаром	200/5	21,59	16,64	80,68	478,78	0,64	0,358	1,078	0,2	375,21	465,98	119,6	168
5	Итого за завтрак	61,93												
06 октябрь 2023	Завтрак	150/5	5,47	6,37	34,34	204	0,03	0,09	0,02	0	11,81	47,64	8,36	0
1	Каша овсяная с маслом и сахаром	90/20	11	10,5	9,78	160	0,012	0,01	0,13	1,62	19,87	161	18,85	2
2	Хлеб пшеничный с сахаром	20	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,014	0,33	0	6	19,6	4,2	0
3	Хлеб пшеничный	20	1	0,2	9	41,8	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0
4	Хлеб ржаной-пшеничный	200	3,3	1,51	29,06	143,03	20,25	0,115	0,75	1,3	170,6	130	34	1
5	Май с сахаром	200	22,01	19,08	85,52	639,15	0,663	0,888	1,117	8,47	119,49	309,3	54,21	6
6	Итого за завтрак	61,93												
07 октябрь 2023	Завтрак	220/5	6,86	9,58	28	399,8	0,05	0,13	0,16	1,3	339	166	39,65	6
1	Каша овсяная	30	0	0,24	14,76	70,32	0	0,014	0,33	0	6	19,6	4,2	0,33



"Согласовано"
МБОУ СОШ



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

№ рецеп.	Прием пищи / Наименование блюд	Масса порций блюд, в гр.	Белки, г	жиры, г	Углево дкг	Энергетическая ценность (ккал)	ВитА, мг	ВитВ1, мг	ВитЕ, мг	ВитС, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
11 октября 2023														
Завтрак														
211сб шк14	Макароны отварные с морковью	150/5	3,834	5,42	41,6	230,516	0,03	0,04	0,02	0	7,44	80,4	26	0,53
87сб шк14	Тефтели рыбные с соусом	90/20	8,52	8,63	10,2	182,88	0,04	0,11	0,12	2,55	52,95	239,39	56,27	0,89
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	41,8	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
285сб шк14	Чай с сахаром	200/10	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	608,206	0,091	0,928	1,083	3,4	134,4	313,45	100,9	2,97
	Цена :	61,93												
12 октября 2023														
Завтрак														
172сб шк14	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	32,98	1,231
124сб шк14	Сосиски с соусом кр. соус	50/40	6,4	6,77	0,8	209,73	0	0,03	0,5	0	25	139,001	15	1,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	41,8	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
284сб шк14	Чай с лимоном с сахаром	200/5/6	0,021	0,005	14,975	60	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Итого за завтрак :		21,581	18,64	96,68	588,51	0,64	0,358	1,078	0,2	375,21	465,98	119,6	166,3
	Цена :	61,93												
13 октября 2023														
Завтрак														
201сб шк14	Запеканка рисовая с творогом с вареньем	200/40	6,86	6,58	30	206,66	0,03	0,23	0,1	0	12,72	163	88	163
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1	0,2	9	41,8	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
305сб шк14	Кисель	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 :		13,44	20,73	82,82	461,81	45,79	0,373	3,15	33,1	254,056	326,728	110,5	4,756
	Цена :	61,93												
14 октября 2023														
Завтрак														
246сб шк14	Оладьи со сливочным молоком	200/30	5,47	6,37	18,96	295,5	0,03	0,09	0,02	0	11,81	47,64	8,38	0,85
143сб шк14	Булочка розочка	52	1,82	3,05	15,96	220,2	0	0,015	0,025	5,5	16,75	21,78	10,5	0,63

294сб шк14	Компот из свежих яблок	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 :		61,93											
	16 октября 2023													
	Завтрак													
5сб шк14	Гренки 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
176сб шк14	Каша молочная ячневая жидкая 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
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1	0,2	9	41,8	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
282сб шк14	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 :		61,93											
	17 октября 2023													
	Завтрак													
143сб шк14	Булочка к чаю	50	0,98		2,01	15								
138сб шк14	Плов из курицы с зеленью	50/150/5	12,73	13,7	27,34	303	0	0,09	0,14	50,9	69,3	171,8	46,72	2,35
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1	0,2	9	41,8	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
294сб шк14	Компот из свежих яблок	200/8/10	3,97	2,1	25,168	135,452	20	0,044	0,12	1,3	125	116	21	1,04
	Итого за завтрак :		19,98	16,24	76,268	565,572	20,6	0,198	0,938	64,24	527,26	414,22	86,47	6,87
	Цена :		61,93											
	18 октября 2023													
	Завтрак													
145сб шк14	Картофельное пюре	150	3,09	4,657	22,027	142,381	25,5	0,163	0,181	25,93	46,606	97,336	32,98	1,231
106сб шк14	Тефтели из говядины с соусом кр оск	90/20	7,99	12,4	14,4	204	0	0,06	0,13	1,37	13,12	153,75	27,5	1,87
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	41,8	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
288сб шк14	Васло с молоком	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 :		18,32	19,13	91,53	601,531	45,75	0,402	1,915	43,6	247,486	420,906	113,7	5,401
	Цена :		61,93											
	19 октября 2023													
	Завтрак													
3сб шк14	Бутерброд с сыром	30 окт	1,8		10,8	49								
117сб шк14	Макарониз с мясом и маслом	200/10	6,66	6,58	30	306,66	0,03	0,23	0,1	0	12,72	163	88	163
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	41,8	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
282сб шк14	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	98,68	527,78	0,64	0,358	1,078	0,2	375,21	465,98	119,6	166,3
	Цена :		61,93											

9874403433

