

"Утверждаю"  
 ООО "фирма Школьная"

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

"Согласовано"  
 МБОУ СОШ



№	Прием пищи / Наименование блюда	Масса порций блюда, в гр.	Белки,г	жиры,г	Углево ды,г	Энергети ческая ценность (ккал)	ВитА,мг	ВитВ1,мг	ВитЕ,мг	ВитС,мг	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг
<b>11 ноября 2022</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Гороховое пюре	150	6,86	6,58	30	206,66	0,03	0,23	0,1	0	12,72	163	88	163
2	Котлета из рубленой птицы 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	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
<b>Итого за завтрак :</b>			<b>23,55</b>	<b>20,73</b>	<b>88,38</b>	<b>618,81</b>	<b>45,79</b>	<b>0,473</b>	<b>3,15</b>	<b>33,1</b>	<b>254,056</b>	<b>326,73</b>	<b>110,5</b>	<b>4,756</b>
<b>Цена</b>		<b>55,55</b>												
<b>12 ноября 2022</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Оладьи со сгущенным молоком	200/30	5,47	6,37	18,98	295,5	0,03	0,09	0,02	0	11,81	47,64	8,36	0,85
2	Коржик молочный	52	2,28	0,24	14,76	220,2	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
3	Чай с сахаром и свежими яблоками	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
<b>Итого за завтрак :</b>			<b>18,434</b>	<b>17,64</b>	<b>91,61</b>	<b>583,8</b>	<b>0,67</b>	<b>0,188</b>	<b>0,588</b>	<b>8,18</b>	<b>381,25</b>	<b>437,74</b>	<b>98,39</b>	<b>2,26</b>
<b>Цена</b>		<b>55,55</b>												
<b>14 ноября 2022</b>														
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за завтрак :</b>			<b>10,78</b>	<b>11,33</b>	<b>55,89</b>	<b>580,72</b>	<b>0,653</b>	<b>0,268</b>	<b>0,688</b>	<b>6,89</b>	<b>664,91</b>	<b>530,14</b>	<b>69,87</b>	<b>61,7</b>
<b>Цена</b>		<b>55,55</b>												
<b>15 ноября 2022</b>														



	19 ноября 2022													
	Завтрак													
1	Залеканка 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	55,55												

*ДМ*