

"Утверждаю"  
 ООО "Фирма Школьная"

Меню для организации бесплатного горячего питания в общеобразовательных учреждениях Чистопольского района на 2021/2022 учебный год



№ рецепта	Прием пищи / Наименование блюд	Масса порций блюд, в гр.	Белки, г	жиры, г	Углевод, г	Энергетическая ценность (ккал)	ВитА, мг	ВитВ1, мг	ВитЕ, мг	ВитС, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>11 марта 2023</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Оладьи со сгущенным молоком	200/30	6,86	6,58	28	398,8	0,05	0,13	0,16	1,3	339	166	39,65	0,81
2	Коржик молочный	60	0	0,24	14,76	70,32	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
3	Чай с лимоном	200/5/10	1	0,2	9	41,8	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
<b>Итого за завтрак :</b>			<b>7,86</b>	<b>7,02</b>	<b>99,18</b>	<b>510,92</b>	<b>0,66</b>	<b>0,268</b>	<b>0,888</b>	<b>17,12</b>	<b>817,57</b>	<b>373,83</b>	<b>76,45</b>	<b>4,43</b>
<b>Цена</b>		<b>64,19</b>												
<b>13 марта 2023</b>														
<b>Завтрак</b>														
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	Чай с сахаром и свеж.яблоками	200/8/10	0,021	0,005	14,975	80	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
<b>Итого за завтрак :</b>			<b>10,601</b>	<b>10,835</b>	<b>55,165</b>	<b>580,52</b>	<b>0,653</b>	<b>0,258</b>	<b>0,678</b>	<b>1,3</b>	<b>664,91</b>	<b>530,14</b>	<b>61,7</b>	<b>2,855</b>
<b>Цена</b>		<b>64,19</b>												
<b>14 марта 2023</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Гороховое пюре	150	0,82	3,05	8,71	65,57	0	0,015	0,025	5,5	16,75	21,78	10,5	0,63
2	Кнели куриные с рисом	80	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 с сахаром и свеж.яблоками	200/8/10	3,97	2,1	25,168	135,452	20	0,044	0,12	1,3	125	116	21	1,04
<b>Итого за завтрак :</b>			<b>18,63</b>	<b>16,07</b>	<b>83,06</b>	<b>582,112</b>	<b>20,15</b>	<b>0,252</b>	<b>0,758</b>	<b>28,47</b>	<b>181,84</b>	<b>395</b>	<b>88,29</b>	<b>4,29</b>

	Цена	64,19												
	<b>15 марта 2023</b>													
	<b>Завтрак</b>													
1	Огурцы соленые	30	6,86	6,58	30	206,66	0,03	0,23	0,1	0	12,72	163	88	163
2	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
3	Тефтели рыбные "Морячок" с соусом	50/30	8,52	8,63	10,2	182,88	0,04	0,11	0,12	2,55	52,95	239,39	56,27	0,89
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	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
	<b>Итого за завтрак :</b>		<b>17,234</b>	<b>16,14</b>	<b>83,28</b>	<b>608,206</b>	<b>0,091</b>	<b>0,928</b>	<b>1,083</b>	<b>3,4</b>	<b>134,4</b>	<b>313,45</b>	<b>100,87</b>	<b>2,97</b>
	Цена	64,19												
	<b>16 марта 2023</b>													
	<b>Завтрак</b>													
1	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
2	Сосиски с соусом	50/40	6,4	6,77	0,8	209,73	0	0,03	0,5	0	25	139,001	15	1,8
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 и свеж.яблоками	200/8/10	0,021	0,005	14,975	60	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	<b>Итого за завтрак :</b>		<b>21,581</b>	<b>18,64</b>	<b>90,68</b>	<b>588,51</b>	<b>0,64</b>	<b>0,358</b>	<b>1,078</b>	<b>0,2</b>	<b>375,21</b>	<b>465,98</b>	<b>119,59</b>	<b>166,3</b>
	<b>17 марта 2023</b>													
	<b>Завтрак</b>													
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 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
	<b>Итого за завтрак :</b>		<b>17,51</b>	<b>20,73</b>	<b>67,09</b>	<b>532,35</b>	<b>45,79</b>	<b>0,258</b>	<b>3,15</b>	<b>33,1</b>	<b>254,056</b>	<b>326,728</b>	<b>110,530</b>	<b>4,756</b>
	Цена	64,19												
	<b>18 марта 2023</b>													
	<b>Завтрак</b>													
1	Макароны отварные	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	Чай с лимоном	200/5/10	3,3	1,51	29,06	143,03	20,25	0,115	0,75	1,3	170,6	130	34	
	<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>326,728</b>	<b>110,538</b>	

	Цена	64,19												
	20 марта 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 рисовая вязкая 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 и свеж. яблоками	200/8/10	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												

*Итого*