

"Утверждаю"
ООО "Фирма Школьная"



"Согласовано"
МБОУ СОШ



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	Углево ды,г	Энергетическая ценность (ккал)	ВитА,мг	ВитВ1,мг	ВитЕ,мг	ВитС,мг	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг
21 марта 2023														
Завтрак														
1	Макароны отварные	150	12,73	13,7	27,34	303	0	0,09	0,14	50,9	69,3	171,8	46,72	2,35
2	Ежики мясные с соусом	50/50												
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	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	550,572	20,6	0,198	0,938	64,24	527,26	414,22	86,47	6,87
Цена		64,19												
22 марта 2023														
Завтрак														
1	Гарнир гречневый	150	3,09	4,657	22,027	142,381	25,5	0,163	0,181	25,93	46,606	97,336	32,978	1,231
2	Фрикассе из куриной грудки	50/50	7,99	12,4	14,4	204	0	0,06	0,13	1,37	13,12	153,75	27,5	1,87
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	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	1,919	43,6	247,486	428,906	113,678	5,401
Цена		64,19												
23 марта 2023														
Завтрак														
1	Огурцы соленые	30	6,86	6,58	30	206,66	0,03	0,23	0,1	0	12,72	163	88	163
2	Плов с курицей	200	6,4	6,77	0,8	209,7	0	0,03	0,5	0	25	139,001	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 изюмом	200/8/10	0,021	0,005	14,975	60	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
Итого за завтрак :			21,581	18,64	90,68	588,48	0,64	0,358	1,078	0,2	375,21	465,98	119,59	166,3
Цена		64,19												
24 марта 2023														

