

"Утверждаю"  
 ООО "фирма Школьная"



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

№ п/п	Прием пищи / Наименование блюд	Масса порций блюдо, 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>21 января 2023</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>64,19</b>												
<b>23 января 2023</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>64,19</b>												
<b>24 января 2023</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Ежики мясные с соусом	80/20	3,09	4,657	22,027	142,381	25,5	0,163	0,181	25,93	46,606	97,336	32,98	32,978
2	Макароны отварные	150	6,86	6,58	30	204	0,03	0,23	0,1	0	12,72	163	88	88
3	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	4,2
4	Хлеб ржаной	30	1	0,2	9	41,8	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	3
5	Чай сладкий	200/10	3,3	1,51	29,06	143,03	20,25	0,115	0,75	1,3	170,6	130	34	34
<b>Итого за завтрак :</b>			<b>18,32</b>	<b>19,13</b>	<b>91,53</b>	<b>601,53</b>	<b>45,75</b>	<b>0,402</b>	<b>1,919</b>	<b>43,6</b>	<b>247,486</b>	<b>428,91</b>	<b>113,7</b>	<b>113,678</b>
<b>Цена</b>		<b>64,19</b>												
<b>25 января 2023</b>														



