

"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 блюд	Масса порций блюд, в гр.	Белки, г	жиры, г	Углево ды, г	Энергети ческая ценность (ккал)	ВитА, мг	ВитВ1, м	ВитЕ, мг	ВитС, м	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
2 сентября 2022														
Завтрак														
1	Макароны отварные	150	5,47	6,37	34,34	204	0,03	0,09	0,02	0	11,81	47,64	8,36	0,85
2	Котлеты "Студенческие" с соусом	80/20	11	10,5	9,78	202	0,012	0,01	0,13	1,62	19,87	151	18,85	2,62
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 сладкий	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 :			22,01	19,08	85,52	639,15	0,063	0,888	1,117	8,47	119,49	309,3	54,21	5,38
Цена		55,55												
3 сентября 2022														
Завтрак														
1	Каша молочная "Дружба" со слив маслом	200/10	6,86	6,58	28	398,8	0,05	0,13	0,16	1,3	339	166	39,65	0,81
3	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
4	Хлеб ржаной	40	1	0,2	9	41,8	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
5	Чай с сахаром и свежими яблоками	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												
5 сентября 2022														
Завтрак														
1	Каша молочная геркулесовая со слив маслом	200/5	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	40	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
4	Хлеб ржаной	40	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	0,021	0,005	14,975	80	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045

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	1,6	1,65	15,36	143,03	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	618,81	0,091	0,928	1,083	3,4	134,4	313,45	100,9	2,97
Цена		55,55												
10 сентября 2022														
Завтрак														
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	7,99	10,72	15,55	220,2	0	0,06	0,13	1,37	13,12	153,75	27,5	1,87
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
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		55,55												

С.М.