

"Утверждаю"  
ООО "Фирма Школьная"

"Согласовано"  
МБОУ СОШ



Меню для организации бесплатного горячего питания в общеобразовательных учреждениях Чистопольского района на 2024/2025 учебный год

№ рец	Прием пищи / Наименование блюд	Масса порций блюд, в гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность/ккал	ВитА, мг	ВитВ1	ВитЕ, м	ВитС, г	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
<b>03 сентября 2024г</b>														
<b>Завтрак</b>														
5сб шк14	Гренки 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
176сб шк14	Каша молочная ячневая молочная жидкая 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	2,11
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	41,8	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
282сб шк14	Чай с сахаром	200/10	0,021	0,005	14,98	60	0	0	0	0	0,45	0	0	0,05
	<b>Итого за завтрак :</b>	<b>66,76</b>	<b>10,601</b>	<b>10,84</b>	<b>55,17</b>	<b>580,72</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>2,86</b>
<b>04 сентября 2024г</b>														
<b>Завтрак</b>														
143сб шк14	Булочка « чаю	50	12,73	13,7	27,34	303	0	0,09	0,14	50,9	69,3	171,8	46,7	2,35
138сб шк14	Плов из курицы	50/150	12,73	13,7	27,34	303	0	0,09	0,14	50,9	69,3	171,8	46,7	2,35
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	41,8	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
294сб шк 14	Компот из свежих яблок	200/8/10	3,97	2,1	25,17	135,45	20	0,044	0,12	1,3	125	116	21	1,04
	<b>Итого за завтрак :</b>	<b>66,76</b>	<b>19,98</b>	<b>16,24</b>	<b>76,27</b>	<b>650,57</b>	<b>20,6</b>	<b>0,198</b>	<b>0,938</b>	<b>64,2</b>	<b>527,26</b>	<b>414,22</b>	<b>86,5</b>	<b>6,87</b>
<b>05 сентября 2024г</b>														
<b>Завтрак</b>														

146сб шк14	Гороховое пюре	150	3,09	4,657	22,03	142,38	25,5	0,163	0,181	25,9	46,606	97,336	33	1,23
108сб шк14	"Ежики" из говядины с соусом кр осн	90/20	7,99	12,4	14,4	204	0	0,06	0,13	1,37	13,12	153,75	27,5	1,87
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	41,8	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
288сб шк14	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
	<b>Итого за завтрак :</b>	<b>66,76</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>247,49</b>	<b>428,91</b>	<b>114</b>	<b>5,4</b>
	<b>06 сентября 2024г</b>													
	<b>Завтрак</b>													
226сб шк14	Гарнир гречневый с морковью	150/5	5,47	6,37	34,34	204	0,03	0,09	0,02	0	11,81	47,64	8,36	0,85
101сб шк14	Сосиска отварная с соусом	50/40	11	10,5	9,78	180	0,012	0,01	0,13	1,62	19,87	151	18,9	2,62
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	41,8	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
294сб шк 14	Компот из свежих яблок	200/8/10	3,97	2,1	25,17	135,45	20	0,044	0,12	1,3	125	116	21	1,04
	<b>Итого за завтрак :</b>	<b>66,76</b>	<b>22,01</b>	<b>19,08</b>	<b>85,52</b>	<b>631,57</b>	<b>0,063</b>	<b>0,888</b>	<b>1,117</b>	<b>8,47</b>	<b>119,49</b>	<b>309,3</b>	<b>54,2</b>	<b>5,38</b>
	<b>07 сентября 2024г</b>													
	<b>Завтрак</b>													
117сб шк14	Жаркое по-домашнему	240	6,86	6,58	30	206,66	0,03	0,23	0,1	0	12,72	163	88	163
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	41,8	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
282сб шк14	Чай с сахаром	200/10	0,021	0,005	14,98	80	0	0	0	0	0,45	0	0	0,05
	<b>Итого за завтрак :</b>	<b>66,76</b>	<b>21,581</b>	<b>18,64</b>	<b>90,68</b>	<b>378,78</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>120</b>	<b>166</b>
	<b>09 сентября 2024г</b>													
	<b>Завтрак</b>													
5сб шк14	Гренки с сыром	30/10	0,82	3,05	8,71	65,57	0	0,015	0,025	5,5	16,75	21,78	10,5	0,63
1841сб шк14	Каша геркулесовая молочная жидкая 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
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	41,8	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
294сб шк 14	Компот из свеж яблок	200/8/10	0,021	0,005	14,98	80	0	0	0	0	0,45	0	0	0,05

	<b>Итого за завтрак :</b>	<b>66,76</b>	<b>10,601</b>	<b>10,84</b>	<b>55,17</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>2,86</b>
	<b>10 сентября 2024г</b>													
	<b>Завтрак</b>													
211сб шк14	Гарнир гречневый с морковью	150/5	3,834	5,42	41,6	230,52	0,03	0,04	0,02	0	7,44	80,4	26	0,53
87сб шк14	Котлета "Пожарская" с соусом	90/20	8,52	8,63	10,2	182,88	0,04	0,11	0,12	2,55	52,95	239,39	56,3	0,89
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	41,8	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
282сб шк14	Чай с сахаром	200/10	1,6	1,85	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>66,76</b>	<b>17,234</b>	<b>16,14</b>	<b>83,28</b>	<b>608,21</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>101</b>	<b>2,97</b>

"Утверждаю"  
 ООО "фирма Школьная"

"Согласовано"  
 МБОУ СОШ



Меню для организации бесплатного горячего питания в общеобразовательных учреждениях Чистопольского района на 2024/2025 учебный год

№ рецепта	Прием пищи / Наименование блюда	Масса порций блюд, в гр.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	ВитА, мг	ВитВ1	ВитЕ, мг	ВитС, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>11 сентября 2024г</b>														
<b>Завтрак</b>														
172сб шк14	Рис отварной	150	3,09	4,657	22,03	206,66	25,5	0,163	0,181	25,9	46,606	97,336	33	1,23
124сб шк14	Фрикассе куриное с соусом	50/50	6,4	6,77	0,8	209,73	0	0,03	0,5	0	25	139	15	1,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	41,8	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
284сб шк14	Компот из свежих яблок	200/5/6	0,021	0,005	14,98	60	0	0	0	0	0,45	0	0	0,05
	<b>Итого за завтрак :</b>	<b>66,76</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>120</b>	<b>166</b>
<b>12 сентября 2024г</b>														
<b>Завтрак</b>														
211сб шк14	Картофельное пюре	150	3,834	5,42	41,6	230,62	0,03	0,04	0,02	0	7,44	80,4	26	0,53
87сб шк14	Тефтели рыбные с соусом	90/20	8,52	8,63	10,2	182,88	0,04	0,11	0,12	2,65	52,56	239,39	56,3	0,89
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	41,8	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
284сб шк14	Чай с лимоном с сахаром	200/5/6	0,021	0,005	14,98	60	0	0	0	0	0,45	0	0	0,05
	<b>Итого за завтрак :</b>	<b>66,76</b>	<b>21,581</b>	<b>18,64</b>	<b>90,68</b>	<b>585,52</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>120</b>	<b>166</b>
<b>13 сентября 2024г</b>														
<b>Завтрак</b>														
211сб шк14	Запеканка рисовая с творогом с вареной сгущенкой	220/20	6,36	6,56	30	206,66	0,03	0,21	0,1	0	12,72	163	88	183



146сб шк14	Гороховое пюре	150	3,09	4,657	22,03	142,38	25,5	0,163	0,181	25,9	46,606	97,336	33	1,23
108сб шк14	"Ежики" из говядины с соусом кр.осн	90/20	7,99	12,4	14,4	204	0	0,06	0,13	1,37	13,12	153,75	27,5	1,87
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	41,8	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
288сб шк14	Какао с молоком	200	3,3	1,51	29,06	143,03	20,26	0,115	0,75	1,3	170,6	130	34	1,06
	<b>Итого за завтрак :</b>	<b>66,76</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>247,49</b>	<b>428,91</b>	<b>114</b>	<b>5,4</b>
	<b>19 сентября 2024г</b>													
	<b>Завтрак</b>													
226сб шк14	Гарнир гречневый с морковью	150/5	5,47	6,37	34,34	204	0,03	0,09	0,02	0	11,81	47,64	8,36	0,85
101сб шк14	Сосиски отварная с соусом	50/40	11	10,5	9,78	180	0,012	0,01	0,13	1,62	19,87	151	18,9	2,62
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	41,8	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
294сб шк 14	Компот из свежих яблок	200/8/10	3,97	2,1	25,17	135,45	20	0,044	0,12	1,3	125	116	21	1,04
	<b>Итого за завтрак :</b>	<b>66,76</b>	<b>22,01</b>	<b>19,08</b>	<b>85,52</b>	<b>631,57</b>	<b>0,063</b>	<b>0,888</b>	<b>1,117</b>	<b>8,47</b>	<b>119,49</b>	<b>309,3</b>	<b>54,2</b>	<b>5,38</b>
	513													
	<b>20 сентября 2024г</b>													
	<b>Завтрак</b>													
211сб шк14	Гарнир "Сливочный"	75/75	3,834	6,42	41,6	230,52	0,03	0,04	0,02	0	7,44	60,4	26	0,63
67сб шк14	Котлеты рыбные с соусом	90/20	8,52	8,63	10,2	182,88	0,04	0,11	0,12	2,55	52,95	239,59	56,3	0,89
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	41,8	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
294сб шк14	Чай с лимоном с сахаром	200/5/8	0,021	0,005	14,98	60	0	0	0	0	0,45	0	0	0,05
	<b>Итого за завтрак :</b>	<b>66,76</b>	<b>22,01</b>	<b>19,08</b>	<b>85,52</b>	<b>585,52</b>	<b>0,063</b>	<b>0,888</b>	<b>1,117</b>	<b>8,47</b>	<b>119,49</b>	<b>309,3</b>	<b>54,2</b>	<b>5,38</b>