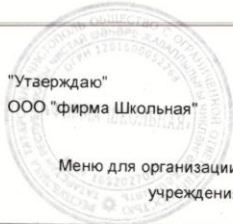


"Утверждаю"
 ООО "фирма Школьная"



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

"Согласовано"
 МБОУ СОШ

№	Прием пищи / Наименование блюд	Масса порций блюдо, в гр.	Белки, г	жиры, г	Углевод ы, г	Энергетическая ценность (ккал)	ВитА, мг	ВитВ1, мг	ВитЕ, мг	ВитС, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
3 мая 2022														
Завтрак														
1	Каша молочная рисовая со слив маслом	200/5	7,3	10,39	16,43	188,4	0,05	0,23	0,24	1,3	331,5	327,1	54,5	54,5
2	Булочка домашняя	50	7,11	7,95	20	179,99	0,003	0,07	0,057	0,678	0	76,62	11,58	11,58
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	20	1	0,2	9	41,8	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	3
5	Компот из свежих яблок	200	0,021	0,005	14,975	60	0	0	0	0	0,45	0	0	0
Итого за завтрак :			17,711	18,785	75,165	540,51	0,653	0,328	0,735	1,978	664,91	530,14	73,28	73,28
Цена		55,55												
04 мая 2022														
Завтрак														
1	Бутерброд с сыром	30/15	2,6	2,646	0,346	35,5	0,6	0	0	0,04	305	81	0,75	0,14
2	Голубцы ленивые	180/20	12,73	13,7	27,34	273	0	0,09	0,14	50,9	69,3	171,8	46,72	46,72
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	Какао с молоком	200	3,97	2,1	25,168	135,452	20	0,044	0,12	1,3	125	116	21	21
Итого за завтрак :			19,98	16,24	76,268	520,572	20,6	0,198	0,938	64,24	527,26	414,22	86,47	86,47
Цена		55,55												
05 мая 2022														
Завтрак														
1	Каша гречневая рассыпчатая(гарнир)	150	6,86	6,58	30	206,66	0,03	0,23	0,1	0	12,72	163	88	163
2	Фрикадельки мясные в соусе	80/20	6,4	6,77	0,8	89,73	0	0,03	0,5	0	25	139	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	20	1	0,2	9	41,8	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
5	Кофейный напиток	200	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	616,69	0,64	0,358	1,078	0,2	375,21	465,98	119,6	166,3

Цена	55,55													
06 мая 2022														
Завтрак														
1 Бутерброд с сыром	30/15	2,6	2,646	0,346	35,5	0,6	0	0	0,04	305	81	0,75	0,14	
2 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	
3 Котлета "Пожарская" 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	
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 Компот из свежих яблок	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	614,81	0,063	0,888	1,117	8,47	119,49	309,3	54,21	5,38	
Цена	55,55													
07 мая 2022														
Завтрак														
1 Каша молочная "Дружба" со слив маслом	200/5	6,86	6,58	28	198,66	0,05	0,13	0,16	1,3	339	166	39,65	0,81	
3 Перемяч с мясом	60	7,9	7,9	20,97	151,9	0,01	0,07	0,08	0,22	141,71	78,88	11,68	0,58	
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 сладкий с лимоном	200	0,2	1,5	13,7	62,1	0	0,01	0,01	5,59	7,1	4,73	8,17	0	
Итого за завтрак :		18,24	16,42	99,18	524,78	0,66	0,268	0,888	17,12	817,57	373,83	76,45	4,43	
Цена	55,55													
10 мая 2022														
Завтрак														
1 Каша молочная ячневая со слив маслом	200/5	7,3	10,39	16,43	188,4	0,05	0,23	0,24	1,3	331,5	327,1	54,5	2,11	
2 Булочка домашняя	50	7,11	7,95	20	179,99	0,003	0,07	0,057	0,678	0	76,62	11,58	1,01	
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 Компот из свежих яблок	200	0,021	0,005	14,975	60	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045	
Итого за завтрак :		17,711	18,785	75,165	540,51	0,653	0,328	0,735	1,978	664,91	530,14	73,28	3,865	
Цена	55,55													

Скт

4.90