

"Утверждаю"
ООО "Фирма Школьная"

"Согласовано"
МБОУ СОШ



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

№	Прием пищи / Наименование блюда	Масса порции / Блюда в гр	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность (ккал)	ВитА, мг	ВитВ1, мг	ВитЕ, мг	ВитС, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
21 апреля 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	Корейский салат	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												
22 апреля 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	Макаронные изделия	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												
23 апреля 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												
	25 апреля 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	14,475	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												
	26 апреля 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	Жаркое по-домашнему из курицы	200	11,38	13,53	25,42	268,97	0,15	0,18	0,2	21,67	31,33	225	49,59	1,92
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	Какао с молоком	200	3,97	2,1	25,168	135,452	20	0,044	0,12	1,3	125	116	21	1,04
	Итого за завтрак :		18,63	16,07	83,06	582,11	20,15	0,252	0,758	28,47	181,84	395	88,29	4,29
	Цена	55,55												
	27 апреля 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	Каша гречневая рассыпчатая(гарнир)	150	6,86	6,58	30	206,66	0,03	0,23	0,1	0	12,72	163	88	1,63
3	Сосиски отварные с соусом	50/20	10,11	10,48	5,56	157	0,04	0,1	0,14	5,87	18,4	50	28,38	1,48
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

Мол.

