



"Утверждаю"
ООО "фирма Школьная"

"Согласовано"
МБОУ СОШ



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
21 сентября 2022														
Завтрак														
1	Макароны отварные	150	3,834	5,42	41,6	230,516	0,03	0,04	0,02	0	7,44	80,4	26	0,53
2	Тефтели рыбные с соусом	60/30	8,52	8,63	10,2	182,88	0,04	0,11	0,12	2,55	52,95	239,39	56,27	0,89
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	Кофейный напиток	200	1,6	1,65	15,36	82,69	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	608,21	0,091	0,928	1,083	3,4	134,4	313,45	100,9	2,97
Цена		55,55												
22 сентября 2022														
Завтрак														
1	Гарнир гречневый	150	3,09	4,657	22,027	142,381	25,5	0,163	0,181	25,93	46,606	97,336	32,98	1,231
2	Сосиска отварная с соусом	50/40	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	Чай с лимоном с сахаром	200/5/8	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	465,93	119,6	166,3
Цена		55,55												
23 сентября 2022														
Завтрак														
1	Гороховое пюре	150	6,86	6,58	30	206,66	0,03	0,23	0,1	0	12,72	163	88	163
2	Котлета из рубленой птицы с гречкой с соусом	80/20	10,11	10,48	5,56	157	0,04	0,1	0,14	5,87	18,4	50	28,38	1,48
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

21.09.-30.09

1	Ежики из гов 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	Картофельное пюре	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	Какао с молоком	200	3,3	1,51	29,06	143,03	20,25	0,115	0,75	1,3	170,6	130	34	34
	Итого за завтрак :		18,32	19,13	91,53	601,53	45,75	0,402	1,919	43,6	247,486	428,91	113,7	113,678
	Цена		55,55											
	29 сентября 2022													
	Завтрак													
1	Гарнир гречневый	150	6,86	6,58	30	206,66	0,03	0,23	0,1	0	12,72	163	88	163
2	Фрикассе из куриной грудки	50/50	6,4	6,77	0,8	209,7	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	Чай сладкий	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	588,48	0,64	0,358	1,078	0,2	375,21	465,98	119,6	166,3
	Цена		55,55											
	30 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	180	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	Кисель фруктовый	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											

ст