



"Согласовано"
МБОУ СОШ

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

№ рецепта	Прием пищи / Наименование блюд	Масса порций блюда, 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
03 апреля 2023														
Завтрак														
1	Бутерброд 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
2	Каша молочная геркулесовая со слив маслом	200/10	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	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 с сахаром и свежими яблоками	200/8/10	0,021	0,005	14,975	80	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
Итого за завтрак :			10,601	10,835	55,165	580,52	0,653	0,258	0,678	1,3	664,91	530,14	61,7	2,855
Цена		64,19												
04 апреля 2023														
Завтрак														
1	Гороховое пюре	150	0,82	3,05	8,71	65,57	0	0,015	0,025	5,5	16,75	21,78	10,5	0,63
2	Кнели куриные с рисом	80	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	Чай с сахаром	200/10	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	582,112	20,15	0,252	0,758	28,47	181,84	395	88,29	4,29
Цена		64,19												
05 апреля 2023														
Завтрак														
2	Макароны отварные с морковью	150/5	3,834	5,42	41,6	230,516	0,03	0,04	0,02	0	7,44	80,4	26	0,53
3	Тефтели рыбные "Морячок" с соусом	50/30	8,52	8,63	10,2	182,88	0,04	0,11	0,12	2,55	52,95	239,39	56,27	0,89
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

10 апреля 2023														
Завтрак														
1	Бутерброд 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
2	Каша молочная рисовая вязкая со слив маслом	200/10	7,3	10,39	16,43	288,4	0,05	0,23	0,24	1,3	331,5	327,1	54,5	2,11
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 с сахаром и свеж. яблоками	200/8/10	0,021	0,005	14,975	60	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Итого за завтрак :		10,601	10,835	55,165	580,72	0,653	0,258	0,678	1,3	664,91	530,14	61,7	2,855
	Цена	64,19												

fat