



"Утверждаю"
ООО "Фирма Школьная"

"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 блюд, в гр.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	ВитА, мг	ВитВ1, мг	ВитЕ, мг	ВитС, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
1 марта 2023														
Завтрак														
1	Огурцы соленные	30	6,86	6,58	30	206,66	0,03	0,23	0,1	0	12,72	163	68	163
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 "Морючок" с соусом	50/30	8,52	8,63	19,2	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
5	Хлеб ржаной	20	1	0,2	9	41,8	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
6	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	608,206	0,091	0,928	1,083	3,4	134,4	313,45	100,87	2,97
Цена		64,19												
2 марта 2023														
Завтрак														
1	Гарнир гречневый с морковью	150/5	3,09	4,657	22,027	206,66	25,5	0,163	0,181	25,93	46,606	97,336	32,978	1,231
2	Сосиски с соусом	50/40	6,4	6,77	0,8	209,73	0	0,03	0,5	0	25	139,001	15	1,8
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 :			21,581	18,64	90,68	588,51	0,64	0,358	1,078	0,2	375,21	465,98	119,59	166,3
Цена		64,19												
3 марта 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	Овощное рагу с курицей	200	10,11	10,48	5,96	157	0,04	0,1	0,14	5,87	18,4	50	26,38	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
5	Чай с изюмом	200/8/10	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 :		17,51	20,73	67,09	532,35	45,79	0,258	3,15	33,1	254,056	326,728	110,538	4,756
Цена	64,19												
4 марта 2023													
Завтрак													
1 Макароны отварные	150	6,86	6,58	30	206,66	0,03	0,23	0,1	0	12,72	163	88	0,85
2 Котлеты из рубл курицы с гречкой с соусом	80/20	10,11	10,48	5,56	157	0,04	0,1	0,14	5,87	16,4	50	26,38	0,63
3 Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0
4 Хлеб ржаной	20	1	0,2	9	41,8	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	2,26
5 Чай с лимоном	200/5/10	3,3	1,51	29,06	143,03	20,25	0,115	0,75	1,3	170,6	130	34	
Итого за завтрак :		23,55	20,73	88,38	618,81	45,79	0,473	3,15	33,1	254,056	326,728	110,538	
Цена	64,19												
6 марта 2023													
Завтрак													
1 Бутерброд с сыром	30/10	0,62	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 :		10,801	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												
7 марта 2023													
Завтрак													
1 Макароны отварные	150	12,73	13,7	27,34	303	0	0,09	0,14	50,9	69,3	171,8	46,72	2,35
2 Ежики мясные с соусом	50/50												
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 Компот из свежих яблок	200/8/10	3,97	2,1	25,168	135,452	20	0,044	0,12	1,3	125	116	21	1,04
Итого за завтрак :		19,98	16,24	76,268	550,572	20,6	0,198	0,938	64,24	527,26	414,22	86,47	6,87
Цена	64,19												
9 марта 2023													
Завтрак													
1 Огурцы соленые	30	6,86	6,58	30	206,66	0,03	0,23	0,1	0	12,72	163	88	163
2 Плов с курицей	200	6,4	6,77	0,8	209,7	0	0,03	0,5	0	25	139,001	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	30	1	0,2	9	41,8	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
5 Чай с изюмом	200/8/10	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	119,59	166,3

	Цена	64,19												
	10 марта 2023													
	Завтрак													
1	Гороховое пюре	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 из рубл курицы с гречкой с соусом	80/20	11	10,5	9,78	180	0,012	0,01	0,13	1,62	19,87	191	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	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	64,19												

✓