



"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	Углы, г	Энергетическая ценность (ккал)	ВитА, мг	ВитВ1	ВитЕ, м	ВитС,	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>12 января 2022</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Каша молочная рисовая вязкая со слив маслом	150/10	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 ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	41,8	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
5	Чай с сахаром с яблоками	200	0,021	0,005	14,98	60	0	0	0	0	0,45	0	0	0,05
<b>Итого за завтрак :</b>			<b>17,711</b>	<b>18,79</b>	<b>75,17</b>	<b>540,51</b>	<b>0,653</b>	<b>0,328</b>	<b>0,735</b>	<b>1,978</b>	<b>664,91</b>	<b>530,14</b>	<b>73,28</b>	<b>3,87</b>
<b>13 января 2022</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Сыр	10	2,6	2,646	0,346	35,5	0,6	0	0	0,04	305	81	0,75	0,14
2	Гарнир гречневый с морковью	150	6,86	6,58	30	206,66	0,03	0,23	0,1	0	12,72	163	88	163
3	Фрикадельки	90	6,4	6,77	0,8	89,73	0	0,03	0,5	0	25	139	15	1,8
4	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
5	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	41,8	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
5	Кофейный напиток с молоком	200	0,021	0,005	14,98	60	0	0	0	0	0,45	0	0	0,05
<b>Итого за завтрак :</b>			<b>21,581</b>	<b>18,64</b>	<b>90,68</b>	<b>616,69</b>	<b>0,64</b>	<b>0,358</b>	<b>1,078</b>	<b>0,2</b>	<b>375,21</b>	<b>465,98</b>	<b>119,59</b>	<b>166</b>
<b>14 января 2022</b>														
<b>Завтрак</b>														

1	Сыр	10	2,6	2,646	0,346	35,5	0,6	0	0	0,04	305	81	0,75	0,14
2	Макароны отварные с морковью	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 куриная "Пожарские" с соусом	90/20	11	10,5	9,78	202	0,012	0,01	0,13	1,62	19,87	151	18,85	2,62
4	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
5	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	41,8	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
6	Чай сладкий	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
	<b>Итого за завтрак :</b>		<b>22,01</b>	<b>19,08</b>	<b>85,52</b>	<b>614,81</b>	<b>0,063</b>	<b>0,888</b>	<b>1,117</b>	<b>8,47</b>	<b>119,49</b>	<b>309,3</b>	<b>54,21</b>	<b>5,38</b>
	<b>15 января 2022</b>													
	<b>Завтрак</b>													
1	Каша молочная "Дружба" со слив маслом	150/10	6,86	6,58	28	198,66	0,05	0,13	0,16	1,3	339	166	39,65	0,81
2	Ватрушка с творогом	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	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
4	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	41,8	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
5	Чай 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
	<b>Итого за завтрак :</b>		<b>18,24</b>	<b>16,42</b>	<b>99,18</b>	<b>524,78</b>	<b>0,66</b>	<b>0,268</b>	<b>0,888</b>	<b>17,12</b>	<b>817,57</b>	<b>373,83</b>	<b>76,45</b>	<b>4,43</b>
	<b>17 января 2022</b>													
	<b>Завтрак</b>													
1	Каша молочная геркулесовая со слив маслом	150/10	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 ржано-пшеничный	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 яблоками	200	0,021	0,005	14,98	60	0	0	0	0	0,45	0	0	0,05
	<b>Итого за завтрак :</b>		<b>17,711</b>	<b>18,79</b>	<b>75,17</b>	<b>540,51</b>	<b>0,653</b>	<b>0,328</b>	<b>0,735</b>	<b>1,978</b>	<b>664,91</b>	<b>530,14</b>	<b>73,28</b>	<b>3,87</b>
	<b>18 января 2022</b>													
	<b>Завтрак</b>													
1	Фрукт свежий	100	0,82	3,05	8,71	65,57	0	0,015	0,025	5,5	16,75	21,78	10,5	0,63
2	Жаркое по-домашнему с курицей	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 ржано-пшеничный	20	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	25,17	135,45	20	0,044	0,12	1,3	125	116	21	1,04
<b>Итого за завтрак :</b>			<b>18,63</b>	<b>16,07</b>	<b>83,06</b>	<b>582,11</b>	<b>20,15</b>	<b>0,252</b>	<b>0,758</b>	<b>28,47</b>	<b>181,84</b>	<b>395</b>	<b>88,29</b>	<b>4,29</b>
<b>19 января 2022</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Сыр	10	2,6	2,646	0,346	35,5	0,6	0	0	0,04	305	81	0,75	0,14
2	Гарнир гречневый с морковью	150	6,86	6,58	30	206,66	0,03	0,23	0,1	0	12,72	163	88	163
3	Сосиски 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	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
5	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	41,8	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
6	Кисель	200	3,3	1,51	29,06	143,03	20,25	0,115	0,75	1,3	170,6	130	34	1,06
<b>Итого за завтрак :</b>			<b>23,55</b>	<b>20,73</b>	<b>88,38</b>	<b>618,81</b>	<b>45,79</b>	<b>0,473</b>	<b>3,15</b>	<b>33,1</b>	<b>254,06</b>	<b>326,73</b>	<b>110,54</b>	<b>4,76</b>
<b>20 января 2022</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Сыр	10	2,6	2,646	0,346	35,5	0,6	0	0	0,04	305	81	0,75	0,14
2	Рис отварной с морковью	150	3,09	4,657	22,03	142,38	25,5	0,163	0,181	25,93	46,606	97,336	32,978	1,23
3	Котлеты куриные гречневые с соусом	90/20	6,4	6,77	0,8	89,73	0	0,03	0,5	0	25	139	15	1,8
4	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
5	Хлеб ржано-пшеничный	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	0,021	0,005	14,98	60	0	0	0	0	0,45	0	0	0,05
<b>Итого за завтрак :</b>			<b>21,581</b>	<b>18,64</b>	<b>90,68</b>	<b>616,69</b>	<b>0,64</b>	<b>0,358</b>	<b>1,078</b>	<b>0,2</b>	<b>375,21</b>	<b>465,98</b>	<b>119,59</b>	<b>166</b>