

"Утверждаю"
ООО "фирма Школьная"

Меню для организации бесплатного горячего питания в общеобразовательных учреждениях Чистопольского района на 2023/2024 учебный год

"Согласовано"
МБОУ СОШ

"9" 01 2024г

неделя	день недели	Прием пищи	раздел в меню	Блюда	Вес блюда, в гр.	Белки	жиры	Углев оды	Калорийн ость	№ рец.	
1	1	Завтрак	Бутерброд	Гренки с сыром	30/10	0,82	3,05	8,71	120,2	5сб шк	
	09.01.24		горячее блюдо	Каша молочная ячневая молочная жидкая со слив маслом	200/10	7,3	10,39	16,43	288,4	176 сб шк	
			Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		
			Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	41,8		
			гор напиток	Чай с сахаром	200/10	0,021	0,005	14,98	60	282сб шк	
			Итого за завтрак :		510	10,601	10,84	55,17	580,72		62,68
1	2	Завтрак	Выпечка	Булочка к чаю	50	12,73	13,7	27,34	303	143сб шк	
	10.01.24		горячее блюдо	Плов из курицы	50/150	12,73	13,7	27,34	303	138 сб шк	
			Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		
			Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	41,8		
			гор напиток	Компот из свежих яблок	200/8/10	3,97	2,1	25,17	135,452	294сб шк	
			Итого за завтрак :		518	19,98	16,24	76,27	550,572		62,68
1	3	Завтрак	гарнир	Гарнир гречневый с морковью	150/5	3,09	4,657	22,03	142,381	146сб шк	
	11.01.24		2 блюдо	Тефтели из говядины с соусом кр.осн	90/20	7,99	12,4	14,4	204	108сб шк	
			Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		
			Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	41,8		
			гор напиток	Какао с молоком	200	3,3	1,51	29,06	143,03	288сб шк	
			Итого за завтрак :		515	18,32	19,13	91,53	601,531		62,68
1	4	Завтрак	Бутерброд	Бутерброд с сыром	30/10					3сб шк	
	12.01.24		горячее блюдо	Макаронник с мясом и маслом	200/10	6,86	6,58	30	206,66	117сб шк	
			Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		
			Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	41,8		

			гор напиток	Чай с сахаром	200/10	0,021	0,005	14,98	60	282сб шк	
			Итого за завтрак :		510	21,581	18,64	90,68	378,78		62,68
1	5	Завтрак	гарнир	Гарнир "Сложный"	100/50	5,47	6,37	34,34	204	226сб шк	
	13.01.24		2 блюдо	Котлеты из рубленой курицы с гречкой с соусом кр. основной	90/20	11	10,5	9,78	180	101сб шк	
			Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		
			Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	41,8		
			гор напиток	Кисель	200	3,3	1,51	29,06	143,03	306сб шк	
			Итого за завтрак :		510	22,01	19,08	85,52	639,15		62,68
2	1	Завтрак	Бутерброд	Гренки с сыром	30/10	0,82	3,05	8,71	65,57	5сб шк	
	15.01.24		горячее блюдо	Каша геркулесовая молочная жидкая со слив маслом	200/10	7,3	10,39	16,43	388,4	1841сб шк	
			Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		
			Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	41,8		
			гор напиток	Компот из свеж.яблок	200/8/10	0,021	0,005	14,98	80	294сб шк	
			Итого за завтрак :		518	10,601	10,84	55,17	580,52		62,68
2	2	Завтрак	горячее блюдо	Овощное рагу с курицей	200/10	11,38	13,53	25,42	268,97	125сб шк	
	16.01.24		доп гарнир	Зеленый горошек	40						
			Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		
			Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	41,8		
			гор напиток	Кофейный напиток	200	3,97	2,1	25,17	135,452	286сбшк	
			Итого за завтрак :		500	18,63	16,07	83,06	516,542		62,68
2	3	Завтрак	гарнир	Картофельное пюре с маслом	150/5	3,834	5,42	41,6	230,516	211сб шк	
	17.01.24		2 блюдо	Тефтели рыбные с соусом	90/20	8,52	8,63	10,2	182,88	87сб шк	
			Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		
			Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	41,8		
			гор напиток	Чай с сахаром	200/10	1,6	1,65	15,36	82,69	282сб шк	
			Итого за завтрак :		525	17,234	16,14	83,28	608,206		62,68
2	4	Завтрак	гарнир	Макароны отварные с морковью	150/5	3,09	4,657	22,03	206,66	172сб шк	
	18.01.24		2 блюдо	Сосиски с соусом кр основной	50/40	6,4	6,77	0,8	209,73	124сб шк	
			Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		
			Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	41,8		

			гор напиток	Чай с лимоном с сахаром	200/5/8	0,021	0,005	14,98	60	284 сб шк	
			Итого за завтрак :		508	21,581	18,64	90,68	588,51		62,68
2	5	Завтрак	горячее блюдо	Запеканка рисовая с творогом с ва	220/40	6,86	6,58	30	206,66	201сб шк	
	19.01.24		Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		
			Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	41,8		
			гор напиток	Кисель	200	3,3	1,51	29,06	143,03	306сб шк	
			Итого за завтрак :		510	13,44	20,73	82,82	461,81		62,68
2	6	Завтрак	горячее блюдо	Пельмени с бульоном	200/50	5,47	6,37	18,98	295,5	246сб шк	
	20.01.24		Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		
			Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	41,8		
			гор напиток	Компот из свежих яблок	200/8/10	0,2	0,5	15,7	68,1	294сб шк	
			Итого за завтрак :		518	18,43	17,64	91,61	475,72		62,68