



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	Углевод ы, г	Энергетическая ценность (ккал)	ВитА, мг	ВитВ1, мг	ВитЕ, мг	ВитС, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	11 апреля 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												
	12 апреля 2023													
	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	32,978	1,231
2	Фрикассе из куриной грудки	50/50	7,99	12,4	14,4	204	0	0,06	0,13	1,37	13,12	153,75	27,5	1,87
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	Какао с молоком	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 :		18,32	19,13	91,53	601,531	45,75	0,402	1,919	43,6	247,486	428,906	113,678	5,401
	Цена	64,19												
	13 апреля 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

	19 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
5	Хлеб ржаной	20	1	0,2	9	41,8	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
6	Чай с сахаром и лимоном	200/5/10	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												
	20 апреля 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	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
3	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
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	Чай с сахаром	200/10	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

Jack