



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

№	Прием пищи / Наименование блюд	Масса порций блюд, в гр.	Белки, г	жиры, г	Углево-ды, г	Энерге- тическ ая ценнос-ть (ккал)	ВитА, мг	ВитВ1	ВитЕ, м	ВитС, г	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
02 октября 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 ржано-пшеничный	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	0,021	0,005	14,98	60	0	0	0	0	0,45	0	0	0,05
Итого за завтрак :			10,601	10,84	55,17	580,72	0,653	0,258	0,678	1,3	664,91	530,14	61,7	2,86
Цена :		61,93												
03 октября 2023														
Завтрак														
1	Огурец свежий	60	0,98		2,01	15								
2	Плов с курицей	200	12,73	13,7	27,34	303	0	0,09	0,14	50,9	69,3	171,8	46,7	2,35
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	30	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	25,17	135,45	20	0,044	0,12	1,3	125	116	21	1,04
Итого за завтрак :			19,98	16,24	76,27	565,57	20,6	0,198	0,938	64,2	527,26	414,22	86,5	6,87
Цена :		61,93												
04 октября 2023														
Завтрак														
1	Картофельное пюре	150	3,09	4,657	22,03	142,38	25,5	0,163	0,181	25,9	46,606	97,336	33	1,23
2	Ежики мясные с соусом	90/20	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 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	3,3	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	601,53	45,75	0,402	1,919	43,6	247,49	428,91	114	5,4
	Цена :	61,93												

05 октября 2023														
	Завтрак													
1	Свекла отварная	60	1,8		10,8	49								
2	Макаронник с мясом и маслом	200/5	6,86	6,58	30	306,66	0,03	0,23	0,1	0	12,72	163	88	163
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	200/10	0,021	0,005	14,98	60	0	0	0	0	0,45	0	0	0,05
	Итого за завтрак :		21,581	18,64	90,68	527,78	0,64	0,358	1,078	0,2	375,21	465,98	120	166
	Цена :	61,93												
06 октября 2023														
	Завтрак													
1	Гарнир гречневый с морковью	150/5	5,47	6,37	34,34	204	0,03	0,09	0,02	0	11,81	47,64	8,36	0,85
2	Котлеты "Пожарские" с соусом	90/20	11	10,5	9,78	180	0,012	0,01	0,13	1,62	19,87	151	18,9	2,62
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 ржано-пшеничный	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	54,2	5,38
	Цена :	61,93												
07 октября 2023														
	Завтрак													
1	Запеканка картофельная с мясом	220/5	6,86	6,58	28	398,8	0,05	0,13	0,16	1,3	339	166	39,7	0,81
2	Хлеб пшеничный	30	0	0,24	14,76	70,32	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
3	Хлеб ржано-пшеничный	30	1	0,2	9	41,8	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
4	Напиток с изюмом	200/8/10	0,2	1,5	13,7	72,1	0	0,01	0,01	5,59	7,1	4,73	8,17	0
	Итого за завтрак :		8,06	8,52	99,18	583,02	0,66	0,268	0,888	17,1	817,57	373,83	76,5	4,43
	Цена :	61,93												
09 октября 2023														
	Завтрак													
1	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	40	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33

[illegible]