



"Согласовано"
МБОУ СОШ



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

№ рец.	Прием пищи / Наименование блюд	Масса порций блюдо, в гр.	Белки, г	жиры, г	Углево ды, г	Энергети ческая ценность (ккал)	ВитА, мг	ВитВ1, мг	ВитЕ, мг	ВитС, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	11 октября 2023													
	Завтрак													
211сб шк14	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
87сб шк14	Тефтели рыбные с соусом	90/20	8,52	8,63	10,2	182,88	0,04	0,11	0,12	2,55	52,95	239,39	56,27	0,89
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	41,8	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
286сб шк14	Чай с сахаром	200/10	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	100,9	2,97
	Цена :	61,93												
	12 октября 2023													
	Завтрак													
172сб шк14	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	32,98	1,231
124сб шк14	Сосиски с соусом кр основ	50/40	6,4	6,77	0,8	209,73	0	0,03	0,5	0	25	139,001	15	1,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	41,8	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
284сб шк14	Чай с лимоном с сахаром	200/5/8	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	119,6	166,3
	Цена :	61,93												
	13 октября 2023													
	Завтрак													
201сб шк14	Запеканка рисовая с творогом с вареньем	200/40	6,86	6,58	30	206,66	0,03	0,23	0,1	0	12,72	163	88	163
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1	0,2	9	41,8	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
306сб шк14	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 :		13,44	20,73	82,82	461,81	45,79	0,373	3,15	33,1	254,056	326,728	110,5	4,756
	Цена :	61,93												
	14 октября 2023													
	Завтрак													
246сб шк14	Оладьи со сгущенным молоком	200/30	5,47	6,37	18,98	295,5	0,03	0,09	0,02	0	11,81	47,64	8,36	0,85
143сб шк14	Булочка розочка	52	1,82	3,05	15,99	220,2	0	0,015	0,025	5,5	16,75	21,78	10,5	0,63

294сб шк14	Компот из свежих яблок	200/8/10	0,2	0,5	15,7	68,1	0	0,01	0,01	5,59	7,1	4,73	8,17	0
	Итого за завтрак :		18,434	17,64	91,61	583,8	0,67	0,188	0,588	8,18	381,25	437,74	98,39	2,26
	Цена :	61,93												
	16 октября 2023													
	Завтрак													
5сб шк14	Гренки 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
176сб шк14	Каша молочная ячневая жидкая 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
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1	0,2	9	41,8	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
282сб шк14	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 :		10,601	10,835	55,165	580,72	0,653	0,258	0,678	1,3	664,91	530,14	61,7	2,855
	Цена :	61,93												
	17 октября 2023													
	Завтрак													
143сб шк14	Булочка к чаю	50	0,98		2,01	15								
138сб шк14	Плов из курицы с зеленью	50/150/5	12,73	13,7	27,34	303	0	0,09	0,14	50,9	69,3	171,8	46,72	2,35
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1	0,2	9	41,8	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
294сб шк14	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	565,572	20,6	0,198	0,938	64,24	527,26	414,22	86,47	6,87
	Цена :	61,93												
	18 октября 2023													
	Завтрак													
146сб шк14	Картофельное пюре	150	3,09	4,657	22,027	142,381	25,5	0,163	0,181	25,93	46,606	97,336	32,98	1,231
108сб шк14	Тефтели из говядины с соусом кр осн	90/20	7,99	12,4	14,4	204	0	0,06	0,13	1,37	13,12	153,75	27,5	1,87
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	41,8	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
288сб шк14	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	113,7	5,401
	Цена :	61,93												
	19 октября 2023													
	Завтрак													
3сб шк14	Бутерброд с сыром	30.окт	1,8		10,8	49								
117сб шк14	Макаронник с мясом и маслом	200/10	6,86	6,58	30	306,66	0,03	0,23	0,1	0	12,72	163	88	163
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	41,8	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
282сб шк14	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	527,78	0,64	0,358	1,078	0,2	375,21	465,98	119,6	166,3
	Цена :	61,93												

[illegible]