

"Утверждаю"  
ООО "Мечта"



"Согласовано"  
МБОУ СОШ



Меню для организации бесплатного горячего питания в общеобразовательных учреждениях Чистопольского района на 2025 учебный год

№ рец.	Прием пищи / Наименование блюд, в гр.	Масса порций	Белки, г	жиры, г	Углев оды, г	Энергетическая ценность (ккал)	ВитА, мкг	ВитВ1, мкг	ВитЕ, мкг	ВитС, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>Понедельник</b>														
<b>Завтрак</b>														
5сб шк14	Оладьи со сгущен молоком	60/10	0,82	3,05	8,71	180	0	0,015	0,025	5,5	16,75	21,78	10,5	0,63
176 сб шк14	Каша молочная ячневая с изюмом молочная жидкая со слив маслом	200/5/5	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	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
306сб шк14	Чай с сахаром	200	0,021	0,005	14,98	60	0	0	0	0	0,45	0	0	1,06
	<b>Итого за завтрак : 69,43</b>	<b>530</b>	<b>10,601</b>	<b>13,89</b>	<b>55,17</b>	<b>640,52</b>	<b>0,653</b>	<b>0,258</b>	<b>0,678</b>	<b>1,3</b>	<b>664,91</b>	<b>530,1</b>	<b>61,7</b>	<b>3,87</b>
<b>Вторник</b>														
<b>Завтрак</b>														
117сб шк14	Макаронны отварные запеченные с сыром	150/5	6,86	6,58	30	260	0,03	0,23	0,1	0	12,72	163	88	163
87сб шк14	Котлета "Нежные" с соусом	90/20	8,52	8,63	10,2	182,88	0,04	0,11	0,12	2,55	52,95	239,4	56,3	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
294сб шк 14	Напиток из свежих ягод	200	3,97	2,1	25,17	60	20	0,044	0,12	1,3	125	116	21	1,04
	<b>Итого за завтрак : 69,43</b>	<b>515</b>	<b>15,77</b>	<b>11,17</b>	<b>59,13</b>	<b>615</b>	<b>20,6</b>	<b>0,198</b>	<b>0,938</b>	<b>64,2</b>	<b>527,26</b>	<b>414,2</b>	<b>86,5</b>	<b>6,87</b>
<b>Среда</b>														
<b>Завтрак</b>														
146сб шк14	Каша гороховая	150	3,09	4,657	22,03	242	25,5	0,163	0,181	25,9	46,606	97,34	33	1,23







5сб шк14	Ватрушка с повидлом	50	0,82	3,05	8,71	120	0	0,015	0,025	5,5	16,75	21,78	10,5	0,63
1841сб шк14	Каша геркулесовая с курагой молочная жидкая со слив маслом	200/5/5	7,3	10,39	16,43	388,4	0,05	0,23	0,24	1,3	331,5	327,1	54,5	2,11
	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	14,98	60	0	0	0	0	0,45	0	0	1,06
	<b>Итого за завтрак : 69,43</b>	<b>520</b>	<b>10,601</b>	<b>10,84</b>	<b>55,17</b>	<b>680,52</b>	<b>0,653</b>	<b>0,258</b>	<b>0,678</b>	<b>1,3</b>	<b>664,91</b>	<b>530,1</b>	<b>61,7</b>	<b>3,87</b>
	<b>Вторник</b>													
	<b>Завтрак</b>													
117сб шк14	Пельмени с бульоном со сметаной	180/50/20	8,86	10,85	30	406,6	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
294сб шк 14	Чай с сахаром	200/10	0,021	0,005	14,98	60	0	0	0	0	0,45	0	0	1,06
	<b>Итого за завтрак : 69,43</b>	<b>510</b>	<b>12,161</b>	<b>11,3</b>	<b>83,06</b>	<b>578,72</b>	<b>0,03</b>	<b>0,258</b>	<b>0,538</b>	<b>28,5</b>	<b>181,84</b>	<b>395</b>	<b>88,3</b>	<b>4,29</b>
	<b>Среда</b>													
	<b>Завтрак</b>													
	Свекла отварная	60	2,27	0,15	13,29	60,4								
211сб шк14	Гарнир гречневый с овощами	150/10	3,834	5,42	41,6	230,52	0,03	0,04	0,02	0	7,44	80,4	26	0,53
87сб шк14	Котлета "Студенческая" с соусом	90/20	8,52	8,63	10,2	182,88	0,04	0,11	0,12	2,55	52,95	239,4	56,3	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
282сб шк14	Компот с сухофруктами	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 : 69,43</b>	<b>580</b>	<b>17,234</b>	<b>16,14</b>	<b>83,28</b>	<b>668,61</b>	<b>0,091</b>	<b>0,928</b>	<b>1,083</b>	<b>3,4</b>	<b>134,4</b>	<b>313,5</b>	<b>101</b>	<b>2,97</b>
	<b>Четверг</b>													
	<b>Завтрак</b>													
172сб шк14	Макаронные отварные	150	3,09	4,657	22,03	206,66	25,5	0,163	0,181	25,9	46,606	97,34	33	1,23
124сб шк14	Гречневые биточки с рубленной курицей с соусом	90/20	7,99	12,4	14,4	204	0	0,06	0,13	1,37	13,12	153,8	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
294сб шк 14	Напиток из свежих ягод	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 : 69,43</b>	510	21,581	18,64	90,68	658,23	0,64	0,358	1,078	0,2	375,21	466	120	166
	<b>Пятница</b>													
	<b>Завтрак</b>													
5сб шк14	Картофельная ватрушка	50	12,73	13,7	27,34	203	0	0,09	0,14	50,9	69,3	171,8	46,7	2,35
246сб шк14	Вареники с творогом со сметаной	200/20	5,47	6,37	18,98	295,5	0,03	0,09	0,02	0	11,81	47,64	8,36	0,85
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
282сб шк14	Напиток шиповника	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 : 69,43</b>	500	18,434	17,64	91,61	651,51	0,67	0,188	0,588	8,18	381,25	437,7	98,4	2,26

	<b>Суббота</b>													
	<b>Завтрак</b>													
246сб шк14	Плов сладкий с изюмом	230/10	5,47	6,37	18,98	399	0,03	0,09	0,02	0	11,81	47,64	8,36	0,85
	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	14,98	60	0	0	0	0	0,45	0	0	1,06
	<b>Итого за завтрак : 69,43</b>	500	21,581	18,64	90,68	571,12	0,64	0,358	1,078	0,2	375,21	466	120	166