

Меню завтраков в сельской школе для питания учащихся 1 - 4 классов  
на 2025 год

2 неделя - Стоимость питания - 69,21 руб.



	Наименование блюд	Выход блюда	Стоимость блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. Ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
								"С"	"В1"	Ca	Mg	Fe	
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>													
№ 374 Сборник г.Уфа 2014 г	Рыба, тушенная с овощами	75/50	36,22	13,1	9,7	3,8	140	4,71	0,06	102	28,5	0,7	
№ 443 Справочник г.Москва 2003 г	Картофельное пюре	150	15,95	6,09	4,59	17,9	123	15,6	0,01	69,5	34,5	0,9	
№ 41 Сборник Москва 2006 г	Масло сливочное порционно	5	4,3	0,1	7,2	0,14	66	0,14	0,14	66	66	0	
№ 943 Справочник г.Москва 2003 г	Чай с сахаром	200	2,16	0,1	0,03	9,1	25	0	0	0,26	0	0,03	
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	20	1,9	3,7	0,4	24,6	118	0	0	0	0	0	
<b>Стоимость за день</b>			<b>500</b>	<b>60,53</b>	<b>23,09</b>	<b>21,92</b>	<b>55,54</b>	<b>472</b>					
<b>ВТОРНИК</b>													
№ 217 Сборник Пермь 2008 г	Фрикадельки из кур	90	26,24	11,5	9,8	8,7	149	1,5	0,03	125	37	0,8	
№ 413 Сборник Москва 2003 г	Макаронные изделия	150	7,93	5,5	2,2	33,3	196	0	0,06	34,1	20,5	0,82	
№ 41 Сборник Москва 2006 г	Масло сливочное порционно	5	4,3	0,1	7,2	0,14	66	0	0	0	0	0	
Сборник г. Москва Дели принт 2011 № 338	Фрукт (яблоко)	1/120	22,8	0,3	0,1	12,7	58	8,28	0	10,8	9	0,2	
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	30	2,85	2,9	0,32	19,6	94	0	0	0	0	0	
№ 943 Справочник г.Москва 2006 г	Чай с лимоном и сахаром	200	3,87	0,2	0,03	9,3	37	0	0,01	47,8	5,42	0,06	
<b>Стоимость за день</b>			<b>595</b>	<b>67,99</b>	<b>20,5</b>	<b>19,65</b>	<b>83,74</b>	<b>600</b>					
<b>СРЕДА</b>													
№ 11 Справочник г.Москва 2003 г	Морковь с сахаром	60	4,48	0,7	0,05	6,3	28	30,2	0,06	53,7	27,8	1,1	
№ 157 Справочник г.Москва 2003 г	Ёжики мясные	90	46,95	11,1	14,1	17,9	201	0	0	6,4	7,6	0,5	
№ 203 Сборник Москва 2004 г	Картофель отварной	150/3	16,55	3	3,3	22,5	134						
№ 943 Справочник г.Москва 2003 г	Чай с молоком и сахаром	200	5,46	1,4	1,4	11,2	61	0	0	0	0	0	
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	20	1,9	2,6	0,28	17,2	82,2	0	0	0	0	0	
<b>Стоимость за день</b>			<b>523</b>	<b>75,34</b>	<b>18,8</b>	<b>19,13</b>	<b>75,1</b>	<b>506,2</b>					
<b>ЧЕТВЕРГ</b>													
№ 170 Справочник г.Москва 2003 г	Котлета московская	90	51,18	8,9	11,2	10	228	0	0,1	51	0,3	0	
№ 748/3 Справочник г.Москва 2003 г	Рис припущенный	150	11,76	3,7	4,8	37,7	113	0	0,06	21,8	16,4	0,5	
№ 270 Сборник г. Москва 2003 г	Кофейный напиток с молоком	200	9,83	2,8	2,8	14,7	93	2,5	0,02	60,4	7	0,1	
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	40	3,8	2,9	0,32	19,6	94	0	0	0	0	0	
Продукция промышленного производства	Хлеб ржаной	20	1,96	1,7	0,3	9,9	49,7	0	0	0	0	0	
<b>Стоимость за день</b>			<b>500</b>	<b>78,53</b>	<b>20</b>	<b>19,42</b>	<b>91,9</b>	<b>577,7</b>					
<b>ПЯТНИЦА</b>													
№ 355 Сборник г. Москва 2003 г	Сырники из творога с повидлом	150/5	67,98	16,5	19,2	46,7	431	0,14	0,03	112	15	0,4	
Сборник г. Москва Дели принт 2011 № 338	Фрукт (яблоко)	1/120	22,8	0,3	0,1	12,7	58	8,28	0	10,8	9	0,2	
№ 943 Справочник Москва 2003 г	Чай с сахаром	200	2,16	0,1	0,03	9,1	25	0	0	47,8	5,42	0,1	
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	25	2,38	2,3	0,25	15,2	70,5						
<b>Стоимость за день</b>			<b>500</b>	<b>95,32</b>	<b>19,2</b>	<b>19,58</b>	<b>83,7</b>	<b>584,5</b>					
<b>Итого за неделю</b>				<b>377,71</b>	<b>101,59</b>	<b>99,7</b>	<b>389,98</b>	<b>2740,4</b>	<b>71,35</b>	<b>0,58</b>	<b>819,36</b>	<b>289,44</b>	<b>6,41</b>
<b>Средняя стоимость за 2 неделю</b>				<b>75,542</b>	<b>20,318</b>	<b>19,94</b>	<b>77,996</b>	<b>548,08</b>	<b>11</b>	<b>0,16</b>	<b>199</b>	<b>73</b>	<b>3</b>



Меню завтраков в сельской школе для питания учащихся 1 - 4 классов  
на 2025 год

1 неделя - Стоимость питания 69,21 руб.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОАУ СОШ №3  
Утямишева П.Р.  
2025 г.



	Наименование блюд	Выход блюда	Стоимость блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. Ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
								"С"	"В1"	Ca	Mg	Fe
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>												
№ 205 Справочник Москва 2003 г	Котлета из кур	90	37,47	8,3	14,9	10,6	191	0	0			
№ 413 Сборник Москва 2003 г	Макаронные изделия отварные с соусом красным	150/30	9,12	5,5	2,2	33,3	196	0	0,06	34,1	20,5	0,82
Продукция промышленного производства	Повидло фруктовое	9	2,48	0,06	0	9,7	37	0	0	0	0	0
№ 973 Справочник Москва 2003 г	Чай с сахаром	200	2,16	0,1	0,03	9,1	25	0,52	0,05	163	21,7	0,2
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	40	3,8	2,6	0,28	22,1	82,2	0	0	0	0	0
	<b>Стоимость за день</b>	<b>519</b>	<b>55,03</b>	<b>16,56</b>	<b>17,41</b>	<b>84,8</b>	<b>531,2</b>					
<b>ВТОРНИК</b>												
№ 311 Справочник г. Москва 2003 г	Каша молочная "Дружба" с молоком	200/5	15,22	12,9	11,2	32,6	292	0,53	0,1	127	37,1	0,8
№ 41 Сборник Москва 2006 г	Масло сливочное порционно	10	8,6	0,1	7,2	0,14	66	0	0	0	0	0
№ 943 Справочник г. Москва 2003 г	Чай с молоком и сахаром	200	5,46	1,4	1,4	11,2	61	0	0	0	0	0
Сборник г. Москва Дели принт 2011 № 338	Фрукт (яблоко)	1/120	22,8	0,3	0,1	12,7	58	8,28	0	10,8	9	0,2
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	34	3,23	2,6	0,28	17,2	82,2	0	0	0	0	0
	<b>Стоимость за день</b>	<b>569</b>	<b>55,31</b>	<b>17,3</b>	<b>20,18</b>	<b>73,84</b>	<b>559,2</b>					
<b>СРЕДА</b>												
№ 160 Справочник г. Москва 2003 г	Фрикадельки тушеные в соусе	90/30	45,42	11,1	10	18,5	224	1,9	0,01	25,2	22,4	0,8
№ 463/3Сборник г. Москва 2006 г	Каша вязкая гречневая	150	7,14	5,2	2,1	39,6	179	11,3	0,03	51,8	17,8	0,7
№ 943 Справочник г. Москва 2006 г	Чай с лимоном и сахаром	200	3,87	0,2	0,03	9,3	37	0	0,01	47,8	5,42	0,06
№ 41 Сборник Москва 2006 г	Масло сливочное порционно	10	8,6	0,1	7,2	0,14	66	0	0	0	0	0
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	40	3,8	2,6	0,28	17,2	82,2	0	0	0	0	0
	<b>Стоимость за день</b>	<b>520</b>	<b>68,83</b>	<b>19,2</b>	<b>19,61</b>	<b>84,74</b>	<b>588,2</b>					
<b>ЧЕТВЕРГ</b>												
№ 394 Сборник г. Уфа 2014 г	Тефтели рыбные	90/30	29,02	10,6	13,9	25,8	207	23,3	0,09	23,3	14,6	0,5
№ 203 Сборник г. Москва 2004 г	Картофель отварной	150/3	16,55	3	3,3	22,5	134	7,44	0,15	17,2	38,4	1,5
№ 33 Сборник г. Москва 2006 г	Сыр порционный	10	7,73	2,6	1,06	0	57	0	0,04	6,4	7,6	0,5
№ 973 Справочник Москва 2003 г	Чай с сахаром	200	2,16	0,1	0,03	9,1	25	0,52	0,05	163	21,7	0,2
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	40	3,8	2,9	0,32	19,6	94	0	0	0	0	0
	<b>Стоимость за день</b>	<b>523</b>	<b>59,26</b>	<b>19,2</b>	<b>18,61</b>	<b>77</b>	<b>517</b>					
<b>ПЯТНИЦА</b>												
№ 438 Справочник г. Москва 2003 г	Омлет натуральный	160	35,82	11,8	11,1	5,4	233	0,52	0,09	80,1	13,4	2
№ 41 Сборник Москва 2006 г	Масло сливочное порционно	5	4,3	0,1	7,2	0,14	66	0	0	0	0	0
№ 959 Сборник г. Москва 2006 г	Какао с молоком	200	10,21	3,7	3,1	24,9	125	0,52	0,05	163	21,7	0,2
Сборник г. Москва Дели принт 2011 № 338	Фрукт (яблоко)	1/120	22,8	0,3	0,1	12,7	58	8,28	0	10,8	9	0,2
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	30	2,85	3,3	0,36	22,1	106	0	0	0	0	0
	<b>Стоимость за день</b>	<b>515</b>	<b>75,98</b>	<b>19,2</b>	<b>21,86</b>	<b>65,24</b>	<b>588</b>					
	<b>Итого за неделю</b>		<b>314,41</b>	<b>91,46</b>	<b>97,67</b>	<b>385,62</b>	<b>2783,6</b>					
	<b>Средняя за 1 неделю</b>		<b>62,882</b>	<b>18,292</b>	<b>19,534</b>	<b>77,124</b>	<b>556,72</b>					<b>10,58</b>