

Меню завтраков в сельской школе для питания учащихся 1 - 4 классов
 на 2024-2025 год

1 неделя - Стоимость питания 68,50 руб.

	Наименование блюд	Выход блюда	Стоимость блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. Ценность (ккал)	Витаминные (мг) *					Минеральные вещества (мг)		
								С	В2	В6	Сa	Mg	Fe		
ПОНЕДЕЛЬНИК															
№ 205 Справочник Москва 2003 г	Котлета из кур	90	34,89	8,3	14,9	10,6	191	0	0	0	90	26,4	1,9		
№ 413 Сборник Москва 2003 г	Макаронные изделия отварные с соусом красным	150/30	8,57	5,5	2,2	33,3	196	0	0,06	0	34,1	20,5	0,82		
№ 33 Сборник г. Москва 2006 г	Сыр порционный	10	6,7	2,6	1,06	0	57	0	0,04	0	6,4	7,6	0,5		
Продукция промышленного производства	Повидло фруктовое	15	3,98	0,06	0	9,7	37	0	0	0	0	0	0		
№ 973 Справочник Москва 2003 г	Чай с сахаром	200	2,11	0,1	0,03	9,1	25	0,52	0,05	0	163	21,7	0,2		
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	40	3,4	2,6	0,28	22,1	82,2	0	0	0	0	0	0		
	Стоимость за день	535	59,65	19,16	18,47	84,8	588,2								
ВТОРНИК															
№ 311 Справочник г. Москва 2003 г	Каша молочная "Дружба" на молоке	200/5	19,72	12,9	11,2	32,6	292	0,53	0,1	0	127	37,1	0,8		
№ 41 Сборник Москва 2006 г	Масло сливочное порционно	10	7,9	0,1	7,2	0,14	66	0	0	0	0	0	0		
№ 943 Справочник г. Москва 2003 г	Чай с молоком и сахаром	200	5,27	1,4	1,4	11,2	61	0	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	0	10,8	9	0,2		
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	30	2,55	2,6	0,28	17,2	82,2	0	0	0	0	0	0		
Продукция промышленного производства	Хлеб ржаной	20	1,76	1,65	0,3	9,9	49,7	0	0	0	0	0	0		
	Стоимость за день	585	60	18,95	20,48	83,74	608,9								
СРЕДА															
№ 160 Справочник г. Москва 2003 г	Фрикадельки тушеные в соусе	90/30	44,58	11,1	10	18,5	224	1,9	0,01	0	25,2	22,4	0,8		
№ 463/3Сборник г. Москва 2006 г	Каша вязкая гречневая	150	6,77	5,2	2,1	39,6	179	11,3	0,03	0	51,8	17,8	0,7		
№ 943 Справочник г. Москва 2006 г	Чай с лимоном и сахаром	200	3,83	0,2	0,03	9,3	37	0	0,01	0	47,8	5,42	0,06		
№ 41 Сборник Москва 2006 г	Масло сливочное порционно	10	7,9	0,1	7,2	0,14	66	0	0	0	0	0	0		
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	40	3,4	2,6	0,28	17,2	82,2	0	0	0	0	0	0		
	Стоимость за день	520	66,48	19,2	19,61	84,74	588,2								
ЧЕТВЕРГ															
№ 394 Сборник г. Уфа 2014 г	Тефтели рыбные	90/30	22,83	10,6	13,9	25,8	207	23,3	0,09	0	23,3	14,6	0,5		
№ 203 Сборник г. Москва 2004 г	Картофель отварной	150/3	13,44	3	3,3	22,5	134	7,44	0,15	0	17,2	38,4	1,5		
№ 33 Сборник г. Москва 2006 г	Сыр порционный	15	10,08	2,6	1,06	0	57	0	0,04	0	6,4	7,6	0,5		
№ 973 Справочник Москва 2003 г	Чай с сахаром	200	2,11	0,1	0,03	9,1	25	0,52	0,05	0	163	21,7	0,2		
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	40	3,4	2,9	0,32	19,6	94	0	0	0	0	0	0		
	Стоимость за день	528	51,86	19,2	18,61	77	517								
ПЯТНИЦА															
№ 438 Справочник г. Москва 2003 г	Омлет натуральный	160	33,59	11,8	11,1	5,4	233	0,52	0,09	0	80,1	13,4	2		
№ 41 Сборник Москва 2006 г	Масло сливочное порционно	10	7,9	0,1	7,2	0,14	66	0	0	0	0	0	0		
№ 959 Сборник г. Москва 2006 г	Какао с молоком	200	9,68	3,7	3,1	24,9	125	0,52	0,05	0	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	0	10,8	9	0,2		
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	40	3,4	3,3	0,36	22,1	106	0	0	0	0	0	0		
	Стоимость за день	530	77,37	19,2	21,86	65,24	588								
	Итого за неделю		315,36	95,71	99,03	395,52	2890,3						11,08		
	Средняя за 1 неделю		63,072	19,142	19,806	79,104	578,06								

Меню завтраков в сельской школе для питания учащихся 1 - 4 классов
на 2024 -2025 год

2 неделя - Стоимость питания - 68,50руб.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОАУ "СОШ №3"
Утямишева Л.Р.
Утямишева Л.Р.
2024 г.

	Наименование блюд	Выход блюда	Стоимость блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
								С	В1	В2	Ca	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК													
№ 374 Сборник г.Уфа 2014 г	Рыба, тушеная с овощами	75/50	27,39	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	13,5	6,09	4,59	17,9	23	15,6	0,01	69,5	34,5	0,9	
№ 41 Сборник Москва 2006 г	Масло сливочное порционно	10	7,9	0,1	7,2	0,14	66	0,14	0,14	66	66	0	
№ 943 Справочник г.Москва 2003 г	Чай с сахаром	200	2,11	0,1	0,03	9,1	25	0	0	0,26	0	0,03	
Продукция промышленного производства	Повидло фруктовое	15	3,98	0,06	0	9,7	37	0	0	0	0	0	
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	50	4,25	3,7	0,4	24,6	118	0	0	0	0	0	
	Стоимость за день	550	59,13	23,15	21,92	65,24	509						
ВТОРНИК													
№ 217 Сборник Пермь 2008 г	Фрикадельки из кур	90	24,56	11,5	9,8	8,7	149	1,5	0,03	125	37	0,8	
№ 413 Сборник Москва 2003 г	Макаронные изделия	150	7,46	5,5	2,2	33,3	196	0	0,06	34,1	20,5	0,82	
№ 41 Сборник Москва 2006 г	Масло сливочное порционно	10	7,9	0,1	7,2	0,14	66	0	0	0	0	0	
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	35	2,98	2,9	0,32	19,6	94	0	0	0	0	0	
№ 943 Справочник г.Москва 2006 г	Чай с лимоном и сахаром	200	3,83	0,2	0,03	9,3	37	0	0,01	47,8	5,42	0,06	
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	
	Стоимость за день	605	69,53	20,5	19,65	83,74	600						
СРЕДА													
№ 11 Справочник г.Москва 2003 г	Морковь с сахаром	60	4,22	0,7	0,05	6,3	28	30,2	0,06	53,7	27,8	1,1	
№ 157 Справочник г.Москва 2003 г	Ежики мясные	90	45,94	11,1	14,1	17,9	201	0	0	6,4	7,6	0,5	
№ 203 Сборник Москва 2004 г	Картофель отварной	150/3	13,44	3	3,3	22,5	134						
№ 943 Справочник г.Москва 2003 г	Чай с молоком и сахаром	200	5,27	1,4	1,4	11,2	61	0	0	0	0	0	
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	30	2,55	2,6	0,28	17,2	82,2	0	0	0	0	0	
	Стоимость за день	533	71,42	18,8	19,13	75,1	506,2						
ЧЕТВЕРГ													
№ 170 Справочник г.Москва 2003 г	Котлета московская	90	49,88	8,9	11,2	10	228	0	0,1	51	0,3	0	
№ 748/3 Справочник г.Москва 2003 г	Рис припущенный	150	10,97	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	9,47	2,8	2,8	14,7	93	2,5	0,02	60,4	7	0,1	
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	40	3,4	2,9	0,32	19,6	94	0	0	0	0	0	
Продукция промышленного производства	Хлеб ржаной	20	1,76	1,7	0,3	9,9	49,7	0	0	0	0	0	
	Стоимость за день	500	75,48	20	19,42	91,9	577,7						
ПЯТНИЦА													
№ 355 Сборник г. Москва 2003 г	Сырники из творога с повидлом	150/7	66,59	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	2,11	0,1	0,03	9,1	25	0	0	47,8	5,42	0,1	
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	30	2,55	2,3	0,25	15,2	70,5	0	0	0	0	0	
	Стоимость за день	507	94,05	19,2	19,58	83,7	584,5						
	Итого за неделю		369,61	101,65	99,7	399,68	2777,4	71,35	0,58	819,36	289,44	6,41	
	Средняя стоимость за 2 неделю		73,922	20,33	19,94	79,936	555,48	11	0,16	199	73	3	

0 0 0