

13



"Утверждаю"
ООО "фирма Школьная"

Меню для организации бесплатного горячего питания в общеобразовательных учреждениях Чистопольского района на 2024/2025 учебный год

"Согласовано"
МБОУ СОШ

" * " 2024г

| неделя | день недели | Прием пищи | раздел в меню | Блюда | Вес блюда, в гр. | Белки | жиры | Углеводы | Калорийность | № рец. | |
|-------------|------------------------|---------------------------|---------------|--|------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-----------|--------------|
| 1 | 3 | Завтрак | гарнир | Гороховое пюре | 150 | 3,09 | 4,657 | 22,027 | 142,381 | 146сб шк | |
| | | | 2 блюдо | "Ежики" из говядины с соусом кр.осн | 90/20 | 7,99 | 12,4 | 14,4 | 204 | 108сб шк | |
| | | | Хлеб | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | | |
| | | | Хлеб | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1 | 0,2 | 9 | 41,8 | | |
| | | | гор напиток | Чай с сахаром | 200/10 | 0,021 | 0,005 | 14,975 | 60 | 282сб шк | |
| | | Итого за завтрак : | | | 520 | 18,32 | 19,13 | 91,53 | 518,501 | | 66,76 |
| 1 | 4 | Завтрак | Салат | Огурцы соленные | 60 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 11 | 3сб шк | |
| | | | горячее блюдо | Гарнир гречневый с морковью | 150/5 | 3,09 | 4,657 | 22,027 | 142,381 | 146сб шк | |
| | | | 2 блюдо | Сосиски с соусом кр основной | 50/40 | 6,4 | 6,77 | 0,8 | 209,73 | 124сб шк | |
| | | | Хлеб | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | | |
| | | | Хлеб | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1 | 0,2 | 9 | 41,8 | | |
| гор напиток | Компот из свежих яблок | 200/8/10 | 3,97 | 2,1 | 25,168 | 135,452 | 294сб шк | | | | |
| | | Итого за завтрак : | | | 573 | 21,581 | 18,64 | 90,68 | 610,683 | | 66,76 |
| 1 | 5 | Завтрак | гарнир | Макароны отварные | 150 | 3,834 | 5,42 | 41,6 | 230,516 | 211сб шк | |
| | | | 2 блюдо | Котлеты рыбные с соусом кр. основной | 90/20 | 8,52 | 8,63 | 10,2 | 182,88 | 87сб шк | |
| | | | Хлеб | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | | |
| | | | Хлеб | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1 | 0,2 | 9 | 41,8 | | |
| | | | гор напиток | Чай с лимоном с сахаром | 200/5/8 | 0,021 | 0,005 | 14,975 | 60 | 282сб шк | |
| | | Итого за завтрак : | | | 523 | 15,655 | 14,495 | 90,535 | 585,516 | | 66,76 |
| 1 | 6 | Завтрак | горячее блюдо | Залеканка картофельная с мясом | 240 | 6,86 | 6,58 | 28 | 398,8 | 164сб шк | |
| | | | Хлеб | Хлеб пшеничный | 30 | 0 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | | |
| | | | Хлеб | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1 | 0,2 | 9 | 41,8 | | |
| | | | гор напиток | Чай с сахаром | 200/10 | 1,6 | 1,65 | 15,36 | 82,69 | 282сб шк | |
| | | Итого за завтрак : | | | 510 | 9,46 | 8,67 | 99,18 | 593,61 | | 66,76 |
| 2 | 1 | Завтрак | Бутерброд | Гренки с сыром | 30/10 | 0,82 | 3,05 | 8,71 | 65,57 | 5сб шк | |
| | | | горячее блюдо | Каша геркулесовая молочная жидкая со слив маслом | 200/5 | 7,3 | 10,39 | 16,43 | 388,4 | 1841сб шк | |
| | | | Хлеб | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | | |
| | | | Хлеб | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1 | 0,2 | 9 | 41,8 | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|----------|---------|---------------------------|--|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|----------|--------------|
| | | | гор напиток | Компот из свеж.яблок | 200/8/10 | 0,021 | 0,005 | 14,975 | 80 | 294сб шк | |
| | | | Итого за завтрак : | | 515 | 11,421 | 13,885 | 63,875 | 646,09 | | 66,76 |
| 2 | 2 | Завтрак | Салат | Секкла отварная | 60 | 1,5 | 0,1 | 8,8 | 44 | 143сб шк | |
| | 17.12.24 | | горячее блюдо | Гарнир гречневый с морковью | 150/5 | 3,09 | 4,657 | 22,027 | 142,381 | 146сб шк | |
| | | | 2 блюдо | Котлета "Пожарская"с соусом кр. основной | 90/20 | 8,52 | 8,63 | 10,2 | 182,88 | 87сб шк | |
| | | | Хлеб | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | | |
| | | | Хлеб | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1 | 0,2 | 9 | 41,8 | | |
| | | | гор напиток | Чай с сахаром | 200/10 | 1,6 | 1,65 | 15,36 | 82,69 | 282сб шк | |
| | | | Итого за завтрак : | | 585 | 17,99 | 15,477 | 83,06 | 564,071 | | 66,76 |
| 2 | 3 | Завтрак | гарнир | Макароны отварные | 150 | 3,09 | 4,657 | 22,027 | 206,66 | 172сб шк | |
| | 18.12.24 | | 2 блюдо | Фрикассе куриное с соусом | 50/50 | 6,4 | 6,77 | 0,8 | 209,73 | 124сб шк | |
| | | | Хлеб | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | | |
| | | | Хлеб | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1 | 0,2 | 9 | 41,8 | | |
| | | | гор напиток | Компот из свеж.яблок | 200/8/10 | 0,021 | 0,005 | 14,975 | 80 | 294сб шк | |
| | | | Итого за завтрак : | | 518 | 12,791 | 11,872 | 83,28 | 608,51 | | 66,76 |
| 2 | 4 | Завтрак | Салат | Огурцы соленые | 60 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 11 | 3сб шк | |
| | 19.12.24 | | гарнир | Картофельное пюре | 150 | 3,834 | 5,42 | 41,6 | 230,516 | 211сб шк | |
| | | | 2 блюдо | Тефтели рыбные с соусом кр. Основ | 90/20 | 8,52 | 8,63 | 10,2 | 182,88 | 87сб шк | |
| | | | Хлеб | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | | |
| | | | Хлеб | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1 | 0,2 | 9 | 41,8 | | |
| | | | гор напиток | Чай с лимоном с сахаром | 200/5/8 | 0,021 | 0,005 | 14,975 | 60 | 282сб шк | |
| | | | Итого за завтрак : | | 583 | 16,455 | 14,595 | 92,235 | 596,516 | | 66,76 |
| 2 | 5 | Завтрак | горячее блюдо | Запеканка рисовая с творогом со сгущ.молоком | 230/20 | 6,86 | 6,58 | 30 | 206,66 | 201сб шк | |
| | 20.12.24 | | Хлеб | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | | |
| | | | Хлеб | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1 | 0,2 | 9 | 41,8 | | |
| | | | гор напиток | Кисель | 200 | 3,3 | 1,51 | 29,06 | 220,3 | 306сб шк | |
| | | | Итого за завтрак : | | 500 | 13,44 | 20,73 | 82,82 | 539,08 | | 66,76 |



"Согласовано"
МБОУ СОШ
* * * 2024г

Меню для организации бесплатного горячего питания в общеобразовательных учреждениях Чистопольского района на 2024/2025 учебный год

| неделя | день недели | Прием пищи | раздел в меню | Блюда | Вес блюда, в гр. | | | | Калорийность | № рец. | |
|---------------------------|-------------|------------|---------------|---|------------------------------|------------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|----------|
| | | | | | | Белки | жиры | Углеводы | | | |
| 2 | 6 | Завтрак | горячее блюдо | Пельмени с бульоном | 200 | 5,47 | 6,37 | 18,98 | 295,5 | 246сб шк | |
| | | | | выпечка | Ватрушка с повидлом | 50 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | |
| | | | | Хлеб | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | |
| | | | | | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1 | 0,2 | 9 | 41,8 | |
| | | | | | гор напиток | Компот из свежих яблок | 200/8/10 | 3,97 | 2,1 | 25,168 | 135,452 |
| Итого за завтрак : | | | | | 518 | 18,434 | 17,64 | 91,61 | 613,392 | 66,76 | |
| 1 | 1 | Завтрак | горячее блюдо | Гренки с сыром | 30/10 | 0,82 | 3,05 | 8,71 | 120,2 | 5сб шк | |
| | | | | Каша молочная яичная молочная жидкая со слив маслом | 200/10 | 7,3 | 10,39 | 16,43 | 288,4 | 176 сб шк | |
| | | | | Хлеб | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | |
| | | | | | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1 | 0,2 | 9 | 41,8 | |
| | | | | | гор напиток | Чай с сахаром | 200/10 | 0,021 | 0,005 | 14,975 | 60 |
| Итого за завтрак : | | | | | 510 | 10,601 | 10,835 | 55,165 | 580,72 | 66,76 | |
| 1 | 2 | Завтрак | горячее блюдо | Салат | 60 | 1,5 | 0,1 | 8,8 | 44 | 143сб шк | |
| | | | | Плов из курицы | 50/150 | 12,73 | 13,7 | 27,34 | 303 | 138 сб шк | |
| | | | | Хлеб | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | |
| | | | | | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1 | 0,2 | 9 | 41,8 | |
| | | | | | гор напиток | Компот из свежих яблок | 200/8/10 | 3,97 | 2,1 | 25,168 | 135,452 |
| Итого за завтрак : | | | | | 523 | 19,98 | 16,24 | 76,268 | 550,572 | 66,76 | |
| 1 | 3 | Завтрак | горячее блюдо | Гороховое пюре | 150 | 3,09 | 4,657 | 22,027 | 142,381 | 146сб шк | |
| | | | | "Ежики" из говядины с соусом кр осн | 90/20 | 7,98 | 12,4 | 14,4 | 204 | 108сб шк | |
| | | | | Хлеб | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | |
| | | | | | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1 | 0,2 | 9 | 41,8 | |
| | | | | | гор напиток | Чай с сахаром | 200/10 | 0,021 | 0,005 | 14,975 | 60 |
| Итого за завтрак : | | | | | 520 | 18,32 | 19,13 | 91,53 | 518,501 | 66,76 | |
| 1 | 4 | Завтрак | горячее блюдо | Салат | 60 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 11 | 3сб шк | |
| | | | | Гарнир гречневый с морковью | 150/5 | 3,09 | 4,657 | 22,027 | 142,381 | 146сб шк | |
| | | | | 2 блюдо | Сосиски с соусом кр основной | 50/40 | 6,4 | 6,77 | 0,8 | 209,73 | 124сб шк |
| | | | | Хлеб | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | |
| | | | | | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1 | 0,2 | 9 | 41,8 | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|----------|---------|---------------------------|--------------------------------------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|----------|--------------|
| | | | гор напиток | Комлот из свежих яблок | 200/8/10 | 3,97 | 2,1 | 25,168 | 135,452 | 294сб шк | |
| | | | Итого за завтрак : | | 573 | 21,581 | 18,64 | 90,68 | 610,683 | | |
| 1 | 5 | Завтрак | гарнир | Макароны отварные | 150 | 3,834 | 5,42 | 41,6 | 230,516 | 211сб шк | |
| | 27.11.24 | | 2 блюдо | Котлеты рыбные с соусом кр. основной | 90/20 | 8,52 | 6,63 | 10,2 | 182,88 | 87сб шк | |
| | | | Хлеб | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | | |
| | | | Хлеб | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1 | 0,2 | 9 | 41,8 | | |
| | | | гор напиток | Чай с лимоном с сахаром | 200/5/8 | 0,021 | 0,005 | 14,975 | 60 | 282сб шк | |
| | | | Итого за завтрак : | | 523 | 15,655 | 14,495 | 90,535 | 585,516 | | 66,76 |
| 1 | 6 | Завтрак | горячее блюдо | Запеканка картофельная с мясом | 240 | 6,86 | 6,58 | 28 | 398,8 | 164сб шк | |
| | 28.11.24 | | Хлеб | Хлеб пшеничный | 30 | 0 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | | |
| | | | Хлеб | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1 | 0,2 | 9 | 41,8 | | |
| | | | гор напиток | Чай с сахаром | 200/10 | 1,6 | 1,65 | 15,36 | 82,69 | 282сб шк | |
| | | | Итого за завтрак : | | 500 | 9,46 | 8,67 | 99,18 | 593,61 | | 66,76 |