



Меню для организации бесплатного горячего питания в общеобразовательных учреждениях Чистопольского района на 2025/2026 учебный год



1 неделя

неделя	день недели	Прием пищи	раздел в меню	Блюда	Вес блюда, в гр.	Белки	жиры	Углевод ы	Калорийность	№ рец.	
--------	-------------	------------	---------------	-------	------------------	-------	------	--------------	--------------	--------	--

понедельник

1	1	Завтрак	горячее блюдо	Каша молочная ячневая молочная жидкая со слив маслом	150/10	7,3	10,39	16,43	288,4	189	
			Выпечка	Кодитерские изделия	50						
			Хлеб	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,76	70,32		
			Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40	1	0,2	9	41,8		
			гор напиток	Чай с сахаром	200/10	0,021	0,005	14,975	60	300	
		Итого за завтрак :			500	10,601	10,835	55,165	460,52		74,77

вторник

1	2	Завтрак	гарнир	Макароны отварные с морковью	150/5	3,09	4,657	22,027	206,66	228	
			2 блюдо	"Ежики" куриные с соусом кр.осн	90/20	7,99	12,4	14,4	204	108	
			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	Какао на молоке	200	0,021	0,005	14,975	60	306	
		Итого за завтрак :			515	18,32	19,13	91,53	582,78		74,77

среда

1	3	Завтрак	горячее блюдо	Овощное рагу с курицей	200	12,73	13,7	27,34	360	158	
			Хлеб	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,76	70,32		
			Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40	1	0,2	9	41,8		
			гор напиток	Чай с сахаром	200/10	0,021	0,005	14,975	60	300	
		Итого за завтрак :			500	16,031	14,145	66,075	532,12		74,77

четверг

1	4	Завтрак	Салат	Свекла отварная	60	0,8	0,1	1,7	11	25	
			горячее блюдо	Гарнир гречневый с морковью	150/5	3,09	4,657	22,027	142,381	183	
			2 блюдо	Мясной соус	100	6,4	6,77	0,8	209,73	124	
			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	Напиток шиповника	200	3,97	2,1	25,168	135,452	319	
		Итого за завтрак :			565	21,581	18,64	90,68	599,683		74,77

пятница

1	5	Завтрак	горячее блюдо	Гороховое пюре	150	3,09	4,657	22,027	142,381	178	
			2 блюдо	Котлеты из куриной грудки с соусом	90/20	6,4	6,77	0,8	209,73	136	

			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	312	
			Итого за завтрак :		528	16,74	13,967	71,755	599,683		74,77

суббота

1	6	Завтрак	горячее блюдо	Пельмени с бульоном со сметаной	200/10	12,73	13,2	40	398,8	164	
			Хлеб	Хлеб пшеничный	40	0	0,24	14,76	70,32		
			Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	1	0,2	9	41,8		
			гор напиток	Чай с конфетой	200/20	1,6	1,65	15,36	82,69	300	
			Итого за завтрак :		500	15,33	15,29	99,18	593,61		74,77

2 неделя

понедельник

2	1	Завтрак	Выпечка	Гренки с сыром	30/20					261	
			горячее блюдо	Каша молочная геркулесовая молочная жидкая со слив маслом	150/10	7,3	10,39	16,43	388,4	206	
			Хлеб	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,76	70,32		
			Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40	1	0,2	9	41,8		
			гор напиток	Чай с сахаром	200/10	0,021	0,005	14,975	80	300	
			Итого за завтрак :		500	10,601	10,835	55,165	580,52		74,77

вторник

2	2	Завтрак	горячее блюдо	Макароны отварные с морковью	150/5	3,09	4,657	22,027	206,66	228	
			2 блюдо	Котлета из рублен курицы с гречкой с соусом кр. основной	90/20	8,52	8,63	10,2	262	103	
			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	Кофейный напиток	200	1,6	1,65	15,36	82,69	304	
			Итого за завтрак :		515	16,49	15,377	83,06	663,47		74,77

среда

2	3	Завтрак	горячее блюдо	Запеканка с творогом со сгущенным молоком	200/20	6,86	6,58	60	416,8	239	
			Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		
			Выпечка	Кондитерские изделия	50	12,73	13,2	40	398,8		
			гор напиток	Чай с сахаром	200/10	0,021	0,005	14,975	60	300	
			Итого за завтрак :		510	21,891	20,73	129,74	945,92		74,77

четверг

2	4	Завтрак	Салат	Свекла отварная	60	0,8	0,1	1,7	11	25	
			горячее блюдо	Плов с курицей	200	6,4	6,77	0,8	209,73	138	
			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 ягод	200	0,021	0,005	14,975	80	312	

		Итого за завтрак :			510	10,501	7,315	83,28	412,85		74,77
пятница											
2	5	Завтрак	гарнир	Картофельное пюре - с капустой тушеной	120/30	3,834	5,42	41,6	230,516	146,148	
			2 блюдо	Тефтели рыбные с соусом кр. Основ	90/20	8,52	8,63	10,2	182,88	87	
			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	Сок фруктовый	200	0,021	0,005	14,975	60		
		Итого за завтрак :			510	15,655	14,495	90,535	585,516		74,77
суббота											
2	6	Завтрак	горячее блюдо	Оладьи со сгущенным молоком	260/20	12,73	13,2	40	398,8	261	
			гор напиток	Чай с конфетой	200/20	1,6	1,65	15,36	82,69	300	
		Итого за завтрак :			500	14,33	14,85	99,18	481,49		74,77