



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	Калорийност	№ рец.
<b>понедельник 4.05</b>										
1	1	Завтрак	горячее блюдо	Каша ячневая молочная жидкая со слив маслом	200/5	7,3	10,39	16,43	288,4	189
			Выпечка	Кондитерские изделия	30					
			Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
			Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	1	0,2	9	41,8	
			гор напиток	Чай с сахаром	200/10	0,021	0,005	14,975	60	300
		Итого за завтрак :			505	10,601	10,835	55,165	460,52	77,76
<b>вторник 5.05</b>										
1	2	Завтрак	гарнир	Макароны отварные с морковью	150/5	3,09	4,657	22,027	206,66	228
			2 блюдо	"Ежики" с рисом 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	77,76
<b>среда 6.05</b>										
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	77,76
<b>четверг 7.05</b>										
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	90	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 :			555	21,581	18,64	90,68	599,683	77,76
<b>пятница 8.05</b>										
1	5	Завтрак	горячее блюдо	Капуста тушеная	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	200/10	3,97	2,1	25,168	135,452	312	
<b>Итого за завтрак :</b>					<b>520</b>	<b>16,74</b>	<b>13,967</b>	<b>71,755</b>	<b>599,683</b>		<b>77,76</b>

суббота 9.05

1	6	Завтрак	горячее блюдо	Каша "Дружба" молочная жидкая со слив маслом	200/5	7,3	10,39	16,43	288,4	210	
			Выпечка	Кодитерские изделия	30						
			Хлеб	Хлеб пшеничный	40	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	300	
<b>Итого за завтрак :</b>					<b>515</b>	<b>10,601</b>	<b>10,835</b>	<b>55,165</b>	<b>460,52</b>		<b>77,76</b>

2 неделя

понедельник 11.05

2	1	Завтрак	Выпечка	Гренки с сыром	30/20					261	
			горячее блюдо	Каша молочная геркулесовая молочная жидкая со слив маслом	200/5	7,3	10,39	16,43	388,4	206	
			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	80	300	
<b>Итого за завтрак :</b>					<b>505</b>	<b>10,601</b>	<b>10,835</b>	<b>55,165</b>	<b>580,52</b>		<b>77,76</b>

вторник

12.05

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	
<b>Итого за завтрак :</b>					<b>515</b>	<b>16,49</b>	<b>15,377</b>	<b>83,06</b>	<b>663,47</b>		<b>77,76</b>

среда

13.05

2	3	Завтрак	горячее блюдо	Запеканка с творожная с рисом со сгущенным молоком	200/20	6,86	6,58	60	416,8	239	
			Хлеб	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,76	70,32		
			Выпечка	Хлеб ржано-пшеничный	30	12,73	13,2	40	398,8		
			гор напиток	Чай с сахаром	200/10	0,021	0,005	14,975	60	300	
<b>Итого за завтрак :</b>					<b>500</b>	<b>21,891</b>	<b>20,73</b>	<b>129,74</b>	<b>945,92</b>		<b>77,76</b>
четверг	14.05										
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	
<b>Итого за завтрак :</b>					<b>510</b>	<b>10,501</b>	<b>7,315</b>	<b>83,28</b>	<b>412,85</b>		<b>77,76</b>



пятница	15.05									
2	5	Завтрак	гарнир	Картофельное пюре	150	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	77,76

суббота 16.05

2	6	Завтрак	горячее блюдо	Каша пшеничная молочная жидкая со слив маслом	200/5	7,3	10,39	16,43	288,4	210
			Выпечка	Кондитерские изделия	30					
			Хлеб	Хлеб пшеничный	40	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	300
		Итого за завтрак :			505	10,601	10,835	55,165	460,52	77,76

