



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

2025г

| неделя | день недели | Прием пищи | раздел в меню | Блюда | Вес блюда, в гр. | Белки | жиры | Углево ды | Калорийность | № рец. | |
|--------|-------------|------------|---------------------------|--|------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-----------|--------------|
| 1 | 6 | Завтрак | горячее блюдо | Запеканка картофельная с мясом | 240 | 12,73 | 13,2 | 40 | 398,8 | 164сб шк | |
| | 01.02.25 | | 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 | 15,33 | 15,29 | 99,18 | 593,61 | | 69,43 |
| 2 | 1 | Завтрак | Бутерброд | Гренки с сыром | 30/10 | 0,82 | 3,05 | 8,71 | 65,57 | 5сб шк | |
| | 03.02.25 | | 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 : | | 513 | 11,421 | 13,885 | 63,875 | 646,09 | | 69,43 |
| 2 | 2 | Завтрак | Салат | Свекла отварная | 60 | 1,5 | 0,1 | 8,8 | 44 | 143сб шк | |
| | 04.02.25 | | 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 | 262 | 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 : | | 525 | 16,49 | 15,377 | 83,06 | 599,191 | | 69,43 |
| 2 | 3 | Завтрак | гарнир | Макароны отварные | 150 | 3,09 | 4,657 | 22,027 | 206,66 | 172сб шк | |
| | 05.02.25 | | 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 | | 69,43 |
| 2 | 4 | Завтрак | Салат | Огурцы соленные | 60 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 11 | 3сб шк | |
| | 06.02.25 | | 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 | | 69,43 |
| 2 | 5 | Завтрак | горячее блюдо | Вареники с творогом со сметаной | 230/20 | 6,86 | 6,58 | 60 | 416,8 | 201сб шк | |
| | 07.02.25 | | 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 вишневый | 200 | 0,021 | 0,005 | 14,975 | 60 | 282сб шк | |
| | | | Итого за завтрак : | | 500 | 10,161 | 20,73 | 98,735 | 588,92 | | 69,43 |

| | | | | | | | | | | | |
|---|----------|---------|---------------------------|--------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|----------|--------------|
| 2 | 6 | Завтрак | горячее блюдо | Оладьи со сгущен.молоком | 230/10 | 6,86 | 6,58 | 28 | 398,8 | 164сб шк | |
| | 08.02.25 | | 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 | | 69,43 |

| | | | | | | | | | | | |
|---|----------|---------|---------------------------|--|------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-----------|--------------|
| 1 | 1 | Завтрак | Бутерброд | Гренки с сыром | 30/10 | 0,82 | 3,05 | 8,71 | 120,2 | 5сб шк | |
| | 10.02.25 | | горячее блюдо | Каша молочная ячневая 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 | 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 : | | 510 | 10,601 | 10,835 | 55,165 | 580,72 | | 69,43 |