



"Утверждаю"  
ООО "Фирма Школьная"



"Согласовано"  
МБОУ СОШ

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     | Калорийност ь  | № рец.       |
|--------|-------------|------------|---------------------------|--------------------------------------|------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|
| 1      | 2           | Завтрак    | гарнир                    | Макароны отварные                    | 150              | 3,09          | 4,657         | 22,027        | 206,66         | 172сб шк     |
|        | 11.03.25    |            | 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     |
|        |             |            | <b>Итого за завтрак :</b> |                                      | <b>520</b>       | <b>18,32</b>  | <b>19,13</b>  | <b>91,53</b>  | <b>582,78</b>  | <b>69,43</b> |
| 1      | 3           | Завтрак    | Салат                     | Свекла отварная                      | 60               | 1,5           | 0,1           | 8,8           | 44             | 143сб шк     |
|        | 12.03.25    |            | горячее блюдо             | Плов с курицей                       | 200              | 12,73         | 13,7          | 27,34         | 360            | 138 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               | Компот из свежих яблок               | 200/8/10         | 3,97          | 2,1           | 25,168        | 135,452        | 294сб шк     |
|        |             |            | <b>Итого за завтрак :</b> |                                      | <b>528</b>       | <b>19,98</b>  | <b>16,24</b>  | <b>76,268</b> | <b>607,572</b> | <b>69,43</b> |
| 1      | 4           | Завтрак    | гарнир                    | Рис отварной                         | 150              | 3,834         | 5,42          | 41,6          | 230,516        | 211сб шк     |
|        | 13.03.25    |            | 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               | Напиток вишневый                     | 200              | 0,021         | 0,005         | 14,975        | 60             | 282сб шк     |
|        |             |            | <b>Итого за завтрак :</b> |                                      | <b>510</b>       | <b>15,655</b> | <b>14,495</b> | <b>90,535</b> | <b>585,516</b> | <b>69,43</b> |
| 1      | 5           | Завтрак    | горячее блюдо             | Гарнир "Сложный"                     | 75/75            | 3,09          | 4,657         | 22,027        | 142,381        | 146сб шк     |
|        | 14.03.25    |            | 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     |
|        |             |            | <b>Итого за завтрак :</b> |                                      | <b>513</b>       | <b>21,581</b> | <b>18,64</b>  | <b>90,68</b>  | <b>599,683</b> | <b>69,43</b> |
| 1      | 6           | Завтрак    | горячее блюдо             | Пельмени с бульоном                  | 200/50           | 12,73         | 13,2          | 40            | 398,8          | 164сб шк     |
|        | 15.03.25    |            | 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     |
|        |             |            | <b>Итого за завтрак :</b> |                                      | <b>510</b>       | <b>15,33</b>  | <b>15,29</b>  | <b>99,18</b>  | <b>593,61</b>  | <b>69,43</b> |

|   |          |                           |               |  |            |               |               |               |                |           |              |
|---|----------|---------------------------|---------------|--|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-----------|--------------|
| 2 | 1        | Завтрак                   | Бутерброд     | Гренки с сыром                                   | 30/10      | 0,82          | 3,05          | 8,71          | 65,57          | 5сб шк    |              |
|   | 17.03.25 |                           | 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  |              |
|   |          | <b>Итого за завтрак :</b> |               |  | <b>513</b> | <b>11,421</b> | <b>13,885</b> | <b>63,875</b> | <b>646,09</b>  |           | <b>69,43</b> |
| 2 | 2        | Завтрак                   | Салат         | Свекла отварная                                  | 60         | 1,5           | 0,1           | 8,8           | 44             | 143сб шк  |              |
|   | 18.03.25 |                           | 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  |              |
|   |          | <b>Итого за завтрак :</b> |               |  | <b>525</b> | <b>16,49</b>  | <b>15,377</b> | <b>83,06</b>  | <b>599,191</b> |           | <b>69,43</b> |
| 2 | 3        | Завтрак                   | гарнир        | Макароны отварные                                | 150        | 3,09          | 4,657         | 22,027        | 206,66         | 172сб шк  |              |
|   | 19.03.25 |                           | 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  |              |
|   |          | <b>Итого за завтрак :</b> |               |  | <b>518</b> | <b>12,791</b> | <b>11,872</b> | <b>83,28</b>  | <b>608,51</b>  |           | <b>69,43</b> |
| 2 | 4        | Завтрак                   | Салат         | Огурцы соленые                                   | 60         | 0,8           | 0,1           | 1,7           | 11             | 3сб шк    |              |
|   | 20.03.25 |                           | 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  |              |
|   |          | <b>Итого за завтрак :</b> |               |  | <b>583</b> | <b>16,455</b> | <b>14,595</b> | <b>92,235</b> | <b>596,516</b> |           | <b>69,43</b> |