



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

1 неделя

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

понедельник

1	1	Завтрак	горячее блюдо	Каша молочная ячневая молочная жидкая со слив маслом	220/10	7,3	10,39	16,43	288,4	176 сб шк
			Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	5.05		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	282сб шк
		Итого за завтрак :			500	10,601	10,835	55,165	460,52	69,43

вторник

1	2	Завтрак	гарнир	Макароны отварные	150	3,09	4,657	22,027	206,66	172сб шк
	6.05		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	582,78	69,43

среда

1	3	Завтрак	горячее блюдо	Гороховое пюре	150	3,09	4,657	22,027	142,381	146сб шк
	7.05		2 блюдо	Биточки из говядины с соусом кр осн	90/20	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	Чай с сахаром	200/10	3,97	2,1	25,168	135,452	294сб шк
		Итого за завтрак :			520	16,74	13,967	71,755	599,683	69,43

четверг

1	4	Завтрак	горячее блюдо	Гарнир гречневый	150	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	Чай с сахаром	200/10	3,97	2,1	25,168	135,452	294сб шк
		Итого за завтрак :			500	21,581	18,64	90,68	599,683	69,43

пятница

1	5	Завтрак	гарнир	Рис отварной	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	200	2,28	0,2	9	41,8		
			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	15,655	14,495	90,535	585,516		69,43

суббота

1	6	Завтрак	горячее блюдо	Пельмени с бульоном	200/50	12,73	13,2	40	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	15,33	15,29	99,18	593,61		69,43

2 неделя

понедельник

2	1	Завтрак	горячее блюдо	Каша геркулесовая молочная жидкая со слив маслом	220/10	7,3	10,39	16,43	388,4	1841сб шк	
			Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		
	12.05		Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	1	0,2	9	41,8		
			гор напиток	Чай с сахаром	200/10	0,021	0,005	14,975	80	294сб шк	
			Итого за завтрак :		500	10,601	10,835	55,165	580,52		69,43

вторник

2	2	Завтрак	горячее блюдо	Гарнир гречневый	150	3,09	4,657	22,027	142,381	146сб шк	
	13.05		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 :		520	16,49	15,377	83,06	599,191		69,43

среда

2	3	Завтрак	гарнир	Рис отварной	150	3,09	4,657	22,027	206,66	172сб шк	
			2 блюдо	Сосиски с соусом кр основной	50/40	6,4	6,77	0,8	209,73	124сб шк	
	14.05		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	294сб шк	
			Итого за завтрак :		500	12,791	11,872	83,28	608,51		69,43

четверг

2	4	Завтрак	гарнир	Макароны отварные	150	3,834	5,42	41,6	230,516	211сб шк	
	15.05		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 сахаром	200/10	0,021	0,005	14,975	60	282сб шк	
			Итого за завтрак :		520	15,655	14,495	90,535	585,516		69,43

пятница											
2	5	Завтрак	горячее блюдо	Вареники с творогом со сметаной	200/20	6,86	6,58	60	416,8	201сб шк	
			Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		
	16.05		Выпечка	Булочка к чаю	50	12,73	13,2	40	398,8		
			гор напиток	Напиток вишневый	200	0,021	0,005	14,975	60	282сб шк	
		Итого за завтрак :			500	21,891	20,73	129,74	945,92		69,43

суббота											
2	6	Завтрак	горячее блюдо	Оладьи со сгущенным молоком	220/20	12,73	13,2	40	398,8	164сб шк	
			Хлеб	Хлеб пшеничный	30	0	0,24	14,76	70,32		
	17.05		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