



"Согласовано"
МБОУ СОШ

Заведующий Школа № 14

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

№ рец.	Прием пищи / Наименование блюда	Масса порций	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	ВитА, мкг	ВитВ1, мкг	ВитЕ, мкг	ВитС, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Понедельник												
	Завтрак												
5сб шк14	Оладьи со сливками	60/10	0,82	3,05	8,71	180	0	0,015	0,025	5,5	16,75	21,78	10,5
	Каша молочная ячневая с изюмом												
176сб шк14	Оладьи со сливками	200/5/5	7,3	10,39	16,43	288,4	0,05	0,23	0,24	1,3	331,5	327,1	54,5
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	41,8	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3
306сб шк14	Чай с сахаром	200	0,021	0,005	14,98	60	0	0	0	0	0,45	0	1,06
	Итого за завтрак : 69,43	530	10,601	13,89	55,17	640,52	0,653	0,258	0,678	1,3	664,91	530,1	61,7
	Вторник												
	Завтрак												
117сб шк14	Макаронные изделия с сыром	150/5	6,86	6,58	30	260	0,03	0,23	0,1	0	12,72	163	88
87сб шк14	Котлета "Нежные" с соусом	90/20	8,52	8,63	10,2	182,88	0,04	0,11	0,12	2,55	52,95	239,4	56,3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	41,8	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3
294сб шк 14	Напиток из свежих ягод	200	3,97	2,1	25,17	60	20	0,044	0,12	1,3	125	116	21
	Итого за завтрак : 69,43	515	15,77	11,17	59,13	615	20,6	0,198	0,938	64,2	527,26	414,2	86,5
	Среда												
	Завтрак												
146сб шк14	Каша гороховая	150	3,09	4,657	22,03	242	25,5	0,163	0,181	25,9	46,606	97,34	33

5сб шк14	Ватрушка с повидлом	50	0,82	3,05	8,71	120	0	0,015	0,025	5,5	16,75	21,78	10,5	0,63
	Каша геркулесовая с курагой													
1841сб шк14	молочная жидкая со слив	200/5/5	7,3	10,39	16,43	388,4	0,05	0,23	0,24	1,3	331,5	327,1	54,5	2,11
	маслом	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб пшеничный	20	1	0,2	9	41,8	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
282сб шк14	Хлеб ржано-пшеничный	200/10	0,021	0,005	14,98	60	0	0	0	0	0,45	0	0	1,06
	Чай с сахаром													
	Итого за завтрак : 69,43	520	10,601	10,84	55,17	680,52	0,653	0,258	0,678	1,3	664,91	530,1	61,7	3,87
	Вторник													
	Завтрак													
117сб шк14	Пельмени с бульоном со сметаной	180/50/20	8,86	10,85	30	406,6	0,03	0,23	0,1	0	12,72	163	88	163
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	41,8	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
294сб шк 14	Чай с сахаром	200/10	0,021	0,005	14,98	60	0	0	0	0	0,45	0	0	1,06
	Итого за завтрак : 69,43	510	12,161	11,3	83,06	578,72	0,03	0,258	0,538	28,5	181,84	395	88,3	4,29
	Среда													
	Завтрак													
211сб шк14	Свекла отварная	60	2,27	0,15	13,29	60,4								
87сб шк14	Гарнир гречневый с овощами	150/10	3,834	5,42	41,6	230,52	0,03	0,04	0,02	0	7,44	80,4	26	0,53
	Коллета "Студенческая" с соусом	90/20	8,52	8,63	10,2	182,88	0,04	0,11	0,12	2,55	52,95	239,4	56,3	0,89
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	41,8	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
282сб шк14	Компот с сухофруктами	200	1,6	1,65	15,36	82,69	0,021	0,75	0,505	0,85	65,25	53,24	11,4	0,85
	Итого за завтрак : 69,43	580	17,234	16,14	83,28	668,61	0,091	0,928	1,083	3,4	134,4	313,5	101	2,97
	Четверг													
	Завтрак													
172сб шк14	Макарроны отварные	150	3,09	4,657	22,03	206,66	25,5	0,163	0,181	25,9	46,608	97,34	33	1,23
124сб шк14	Гречневые биточки с рубленной курицей с соусом	90/20	7,99	12,4	14,4	204	0	0,06	0,13	1,37	13,12	153,8	27,5	1,87
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	41,8	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
294сб шк 14	Напиток из свежих ягод	200	3,97	2,1	25,17	135,45	20	0,044	0,12	1,3	125	116	21	1,04

