

Виктор Мещеряков
Директор



Примерное двухнедельное меню для образовательных учреждений, расположенных на территории Юго-восточного муниципального района Республики Татарстан на I полугодие 2026 учебный год



Возрастная категория:

с 5-11кл

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
I неделя (понедельник)						
	Завтрак*					
205	Каша молочная манная с маслом					
574	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	180/5	7,70	10,30	37,90	278,00
302	Чай с лимоном и сахаром	35	2,38	0,46	13,93	69,30
		200	0,20	0,00	9,30	38,00
	Итого:	420	10,28	10,76	61,13	385,30
	Обед**					
347	Котлеты Школьные с соусом сметанным с томатом					
187	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	100	4,80	10,50	9,01	110,20
573	Хлеб пшеничный	180/5	10,56	6,77	39,07	311,88
300	Чай с сахаром	30	2,28	0,24	14,76	70,20
		200	0,20	0,00	9,10	36,00
	Итого:	615	17,84	17,51	71,94	528,28
	Бюджет***					
205	Каша молочная манная					
574	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80	3,43	4,85	16,85	123,56
300	Чай с сахаром	30	2,04	0,39	11,94	59,40
		200	0,20	0,00	9,10	36,00
	Итого:	310	5,67	5,24	37,89	218,96
II неделя (вторник)						
	Завтрак*					
183	Каша гречневая рассыпчатая с маслом					
574	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	180/5	10,54	6,77	38,89	310,32
300	Чай с сахаром	35	2,38	0,46	13,93	69,30
		200	0,20	0,00	9,10	36,00
	Итого:	420	13,12	7,23	61,92	415,62
	Обед**					
87	Тефтели рыбные с соусом	100	6,20	8,40	3,40	107,00
227	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,50	4,40	24,12	233,04

573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
300	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00
Итого:		545	15,18	13,04	51,38	446,24
Бюджет***						
183	Каша гречневая рассыпчатая	80	4,56	2,93	16,82	134,19
574	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,04	0,39	11,94	59,40
300	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00
Итого:		310	6,80	3,32	37,86	229,59
1 неделя (средн)						
Завтрак*						
185	Каша молочная пшенная с маслом	180/5	11,30	11,30	63,10	412,00
574	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	35	2,38	0,46	13,93	69,30
300	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00
Итого:		420	13,88	11,76	86,13	517,30
Обед**						
56	Рассольник Ленинградский со сметаной на кв	250/10	2,40	5,00	15,70	123,00
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
300	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00
582	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,00
Итого:		530	6,38	7,20	54,44	312,20
Бюджет***						
185	Каша молочная пшенная	80	5,03	5,03	28,05	183,12
574	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,04	0,39	11,94	59,40
300	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00
Итого:		310	7,27	5,42	49,09	278,52
1 неделя (четверг)						
Завтрак*						
192	Каша овсяная (геркулес) молочная вязкая с маслом	180/5	7,20	9,10	30,80	239,00
574	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	35	2,38	0,46	13,93	69,30
300	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00
Итого:		450	9,78	9,56	53,83	344,30
Обед**						
68/132	Суп-лапша домашняя на курином бульоне с кусочками курицы	250/20	9,20	7,60	13,90	175,20
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
300	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00
582	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,00
Итого:		555	13,18	9,80	52,64	364,40
Бюджет***						
192	Каша овсяная (геркулес) молочная вязкая	80	3,20	4,05	13,69	106,23

574	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,04	0,39	11,94	59,40
300	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00
Итого:		310	5,44	4,44	34,73	201,63
1 неделя (пятница)						
	Завтрак*					
183	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	10,54	6,77	38,89	310,32
574	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	35	2,38	0,46	13,93	69,30
300	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00
Итого:		420	13,12	7,23	61,92	415,62
	Обед**					
290	Птица тушеная в соусе	80	6,80	10,27	15,92	129,60
146	Картофельное пюре	150	3,08	3,70	32,03	190,25
573	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50
300	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00
Итого:		510	11,98	14,17	69,35	414,35
	Бюджет***					
183	Каша гречневая рассыпчатая	80	4,56	2,93	16,82	134,19
574	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,04	0,39	11,94	59,40
300	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00
Итого:		310	6,80	3,32	37,86	229,59
1 неделя (суббота)						
	Завтрак*					
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
227	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,50	4,40	24,12	233,04
574	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	35	2,38	0,46	13,93	69,30
300	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00
Итого:		520	9,48	5,26	56,95	385,34
	Бюджет***					
227	Макаронные отварные	80	2,89	1,96	10,72	103,57
574	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,04	0,39	11,94	59,40
300	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00
Итого:		315	5,13	2,35	31,76	198,97
2 неделя (понедельник)						
	Завтрак*					
174	Каша молочная рисовая с маслом	180/5	6,10	4,00	36,96	208,24
574	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	35	2,38	0,46	13,93	69,30
300	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00
Итого:		420	8,68	4,46	59,99	313,54
	Обед**					

25	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1,00	4,80	5,00	69,00
261	Макароны, запеченные с сыром	180	9,27	11,16	37,08	286,20
573	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50
310	Компот из сухофруктов	200	0,05	0,01	30,90	123,00
Итого:		470	12,22	16,17	85,28	536,70
Бюджет***						
174	Каша молочная рисовая	80	2,71	1,78	16,43	92,55
574	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,04	0,39	11,94	59,40
300	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00
Итого:		310	4,95	2,17	37,47	187,95
2 недели (вторник)						
Завтрак*						
194	Каша ячневая молочная вязкая с маслом	180/5	8,70	10,00	44,70	313,00
574	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	35	2,38	0,46	13,93	69,30
300	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00
Итого:		420	11,28	10,46	67,73	418,30
Обед**						
183	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	8,83	5,67	32,58	260,00
80	Рыба тушеная в томате с овощами	50	5,45	2,20	2,35	47,00
573	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50
300	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00
Итого:		480	16,38	8,07	56,33	401,50
Бюджет***						
194	Каша ячневая молочная вязкая	80	3,87	4,44	19,87	139,11
574	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,04	0,39	11,94	59,40
300	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00
Итого:		310	6,11	4,83	40,91	234,51
3 недели (среда)						
Завтрак*						
210	Каша молочная Дружба с маслом	180/5	5,70	7,80	30,10	216,00
574	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	35	2,38	0,46	13,93	69,30
300	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00
Итого:		420	8,28	8,26	53,13	321,30
Обед**						
65/132	Суп картофельный с бобовыми, с гречками и курицей	250/20/20	15,20	10,60	38,80	330,80
573	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50
300	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00
582	Печенье	25	1,67	1,88	18,01	97,75
Итого:		620	18,97	12,68	78,21	523,05

Бюджет***									
210	Каша молочная Дружба								
574	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80	2,54	3,47	13,38			96,00	
200	Чай с сахаром	30	2,04	0,39	11,94			59,40	
		200	0,20	0,00	9,10			36,00	
Итого:		310	4,78	3,86	34,42			191,40	
2 недели (четверг)									
Завтрак*									
205	Каша молочная манная с маслом	180/5	7,70	10,30	37,90			278,00	
574	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	35	2,38	0,46	13,93			69,30	
300	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10			36,00	
Итого:		435	10,28	10,76	60,93			383,30	
Обед**									
138	Плов из курицы	200	12,20	13,20	22,20			267,00	
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76			70,20	
310	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,10	30,90			123,00	
Итого:		485	14,98	13,54	67,86			460,20	
Бюджет***									
205	Каша молочная манная	80	3,42	4,85	16,85			123,56	
574	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,04	0,39	11,94			59,40	
300	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10			36,00	
Итого:		310	5,66	5,24	37,89			218,96	
2 недели (пятница)									
Завтрак*									
227	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,50	4,40	24,12			233,04	
574	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	35	2,38	0,46	13,93			69,30	
377	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47			40,00	
Итого:		420	9,41	4,86	47,52			342,34	
Обед**									
289	Рагу овощное с курицей	200/20	15,50	11,72	15,20			217,00	
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76			70,20	
300	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10			36,00	
582	Печенье	20	1,50	1,96	14,88			83,00	
Итого:		490	19,48	13,92	53,94			406,20	
Бюджет***									
227	Макаронные отварные	80	0,09	0,00	10,72			16,00	
574	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,04	0,39	11,94			59,40	
300	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10			36,00	
Итого:		310	2,33	0,39	31,76			111,40	
2 недели (суббота)									

	Завтрак*						
185	Каша молочная пшениная с маслом	180/5	11,30	11,30	63,10	412,00	
574	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	35	2,38	0,46	13,93	69,30	
300	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00	
	Итого:	450	13,88	11,76	86,13	517,30	
	Бюджет***						
185	Каша молочная пшениная	80	5,02	5,03	28,05	183,12	
574	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,04	0,39	11,94	59,40	
302	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,00	9,30	38,00	
	Итого:	310	7,26	5,42	49,29	280,52	