

СОГЛАСОВАНО  
 \_\_\_\_\_  
 Директор \_\_\_\_\_



**Примерное двухнедельное меню для образовательных учреждений, расположенных на территории Ютазинского муниципального района Республики Татарстан на 2 полугодие 2025 учебный год**

**Возрастная категория:**

**с 5-11кл**

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
1 неделя (понедельник)						
	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
302	Чай с лимоном и сахаром	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	100	4,80	10,50	9,01	110,20
183	Пюре гороховое с маслом	180/5	10,50	6,73	38,86	310,20
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
Итого:		615	17,78	17,47	71,73	526,60
	Бюджет***					
205	Каша молочная манная	80	3,43	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	5,67	5,24	37,89	218,96
1 неделя (вторник)						
	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**					
229	Биточки рыбные с соусом	100	8,80	12,55	8,47	134,60



227	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,42	3,67	20,10	194,20
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
<b>Итого:</b>		<b>545</b>	<b>16,70</b>	<b>16,46</b>	<b>52,43</b>	<b>435,00</b>
	<b>Бюджет***</b>					
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
<b>Итого:</b>		<b>310</b>	<b>6,80</b>	<b>3,32</b>	<b>37,86</b>	<b>229,59</b>
<b>1 неделя (среда)</b>						
	<b>Завтрак*</b>					
185	Каша молочная пшеничная 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
<b>Итого:</b>		<b>420</b>	<b>13,88</b>	<b>11,76</b>	<b>86,13</b>	<b>517,30</b>
	<b>Обед**</b>					
56	Рассольник Ленинградский со сметаной на кб	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
<b>Итого:</b>		<b>530</b>	<b>6,38</b>	<b>7,20</b>	<b>54,44</b>	<b>312,20</b>
	<b>Бюджет***</b>					
185	Каша молочная пшеничная	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
<b>Итого:</b>		<b>310</b>	<b>7,27</b>	<b>5,42</b>	<b>49,09</b>	<b>278,52</b>
<b>1 неделя (четверг)</b>						
	<b>Завтрак*</b>					
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
<b>Итого:</b>		<b>450</b>	<b>9,78</b>	<b>9,56</b>	<b>53,83</b>	<b>344,30</b>
	<b>Обед**</b>					
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
<b>Итого:</b>		<b>555</b>	<b>13,18</b>	<b>9,80</b>	<b>52,64</b>	<b>364,40</b>
	<b>Бюджет***</b>					



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
<b>Итого:</b>		<b>310</b>	<b>5,44</b>	<b>4,44</b>	<b>34,73</b>	<b>201,63</b>
<b>1 неделя (пятница)</b>						
	<b>Завтрак*</b>					
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
<b>Итого:</b>		<b>420</b>	<b>13,12</b>	<b>7,23</b>	<b>61,92</b>	<b>415,62</b>
	<b>Обед**</b>					
290	Птица тушеная в соусе	80	6,80	10,27	15,92	129,60
185	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	180/5	8,00	4,91	47,03	261,00
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
<b>Итого:</b>		<b>510</b>	<b>16,90</b>	<b>15,38</b>	<b>84,35</b>	<b>485,10</b>
	<b>Бюджет***</b>					
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
<b>Итого:</b>		<b>310</b>	<b>6,80</b>	<b>3,32</b>	<b>37,86</b>	<b>229,59</b>
<b>1 неделя (суббота)</b>						
	<b>Завтрак*</b>					
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
<b>Итого:</b>		<b>520</b>	<b>9,48</b>	<b>5,26</b>	<b>56,95</b>	<b>385,34</b>
	<b>Бюджет***</b>					
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
<b>Итого:</b>		<b>315</b>	<b>5,13</b>	<b>2,35</b>	<b>31,76</b>	<b>198,97</b>
<b>2 неделя (понедельник)</b>						
	<b>Завтрак*</b>					
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
<b>Итого:</b>		<b>420</b>	<b>9,78</b>	<b>9,56</b>	<b>53,83</b>	<b>344,30</b>



	<b>Обед**</b>					
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
300	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00
	<b>Итого:</b>	<b>470</b>	<b>12,37</b>	<b>16,16</b>	<b>63,48</b>	<b>449,70</b>
	<b>Бюджет***</b>					
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
	<b>Итого:</b>	<b>310</b>	<b>5,44</b>	<b>4,44</b>	<b>34,73</b>	<b>201,63</b>
<b>2 неделя (вторник)</b>						
	<b>Завтрак*</b>					
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
	<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>11,28</b>	<b>10,46</b>	<b>67,73</b>	<b>418,30</b>
	<b>Обед**</b>					
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
	<b>Итого:</b>	<b>480</b>	<b>16,38</b>	<b>8,07</b>	<b>56,33</b>	<b>401,50</b>
	<b>Бюджет***</b>					
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
	<b>Итого:</b>	<b>310</b>	<b>6,11</b>	<b>4,83</b>	<b>40,91</b>	<b>234,51</b>
<b>2 неделя (среда)</b>						
	<b>Завтрак*</b>					
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
	<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>8,28</b>	<b>8,26</b>	<b>53,13</b>	<b>321,30</b>
	<b>Обед**</b>					
65/132	Суп картофельный с бобовыми, с гренками 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	20	1,50	1,96	14,88	83,00



		<b>Итого:</b>	<b>620</b>	<b>18,80</b>	<b>12,76</b>	<b>75,08</b>	<b>508,30</b>
	<b>Бюджет***</b>						
210	Каша молочная Дружба	80	2,54	3,47	13,38	96,00	
574	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,04	0,39	11,94	59,40	
200	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00	
		<b>Итого:</b>	<b>310</b>	<b>4,78</b>	<b>3,86</b>	<b>34,42</b>	<b>191,40</b>
<b>2 неделя (четверг)</b>							
	<b>Завтрак*</b>						
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	
		<b>Итого:</b>	<b>435</b>	<b>10,28</b>	<b>10,76</b>	<b>60,93</b>	<b>383,30</b>
	<b>Обед**</b>						
138	Плов из курицы	200	12,20	13,20	22,20	267,00	
573	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50	
310	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,10	30,90	123,00	
		<b>Итого:</b>	<b>485</b>	<b>14,60</b>	<b>13,50</b>	<b>65,40</b>	<b>448,50</b>
	<b>Бюджет***</b>						
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	
		<b>Итого:</b>	<b>310</b>	<b>5,66</b>	<b>5,24</b>	<b>37,89</b>	<b>218,96</b>
<b>2 неделя (пятница)</b>							
	<b>Завтрак*</b>						
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	
		<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>9,41</b>	<b>4,86</b>	<b>47,52</b>	<b>342,34</b>
	<b>Обед**</b>						
56	Рассольник Ленинградский со сметаной на кб	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	
		<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>6,38</b>	<b>7,20</b>	<b>54,44</b>	<b>312,20</b>
	<b>Бюджет***</b>						
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	
		<b>Итого:</b>	<b>310</b>	<b>2,33</b>	<b>0,39</b>	<b>31,76</b>	<b>111,40</b>

2 неделя (суббота)						
	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
	Бюджет***					
192	Каша овсяная (геркулес) молочная вязкая	80	3,20	4,04	13,69	106,22
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	4,43	34,73	201,62