

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ  
"Урусинская гимназия"  
Иван Белалова Г.Н.



Примерное двухнедельное меню для образовательных учреждений, расположенных на территории Ютаевского муниципального района Республики Татарстан на 2024 учебный год

Возрастная категория:

с 5-11кл

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
<b>I неделя (понедельник)</b>						
<b>Завтрак*</b>						
205	Каша молочная манная с маслом	180/5	7,70	10,30	37,90	278,00
574	Хлеб дарницкий	35	2,38	0,46	13,93	69,30
302	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,00	9,30	38,00
	<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>10,28</b>	<b>10,76</b>	<b>61,13</b>	<b>385,30</b>
<b>Обед**</b>						
21	Салат Витаминный	60	0,72	3,72	3,60	51,00
347	Котлеты Школьные с соусом сметанным с томатом	70/30	5,80	9,80	9,01	130,20
178	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
	<b>Итого:</b>	<b>615</b>	<b>19,50</b>	<b>20,49</b>	<b>75,33</b>	<b>597,60</b>
<b>Бюджет***</b>						
205	Каша молочная манная	80	3,43	4,85	16,85	123,56
574	Хлеб дарницкий	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>5,67</b>	<b>5,24</b>	<b>37,89</b>	<b>218,96</b>
<b>I неделя (вторник)</b>						
<b>Завтрак*</b>						
183	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	10,54	6,77	38,89	310,32
574	Хлеб дарницкий	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>						

223	Салат "Пестрый "	60	0,70	2,70	6,40	55,00
229	Биточки рыбные с соусом	70/30	9,80	10,55	8,47	134,60
146	Картофельное пюре	150	3,08	4,73	10,03	120,25
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
	<b>Итого:</b>	<b>545</b>	<b>16,36</b>	<b>18,32</b>	<b>70,56</b>	<b>503,05</b>
	<b>Бюджет***</b>	80	4,56	2,93	16,82	134,19
183	Каша гречневая рассыпчатая	30	2,04	0,39	11,94	59,40
574	Хлеб дарницкий	200	0,20	0,00	9,10	36,00
300	Чай с сахаром					
	<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 дарницкий	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 на кв	250	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
ПР	Выпечка (в ассортименте)	50	4,23	9,14	25,41	200,82
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>9,11</b>	<b>14,38</b>	<b>64,97</b>	<b>430,02</b>
	<b>Бюджет***</b>	80	5,03	5,03	28,05	183,12
185	Каша молочная пшеничная	30	2,04	0,39	11,94	59,40
574	Хлеб дарницкий	200	0,20	0,00	9,10	36,00
300	Чай с сахаром					
	<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 дарницкий	35	2,38	0,46	13,93	69,30
306	Какао с молоком	200	3,30	3,10	13,60	95,00
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>12,88</b>	<b>12,66</b>	<b>58,33</b>	<b>403,30</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	40	3,00	3,92	29,76	166,00

	<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>14,68</b>	<b>11,76</b>	<b>67,52</b>	<b>447,40</b>
	<b>Бюджет***</b>					
192	Каша овсяная (геркулес) молочная вязкая	80	3,20	4,05	13,69	106,23
574	Хлеб дарницкий	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>I неделя (пятница)</b>						
	<b>Завтрак*</b>					
191	Каша молочная рисовая с маслом	180/5	7,20	9,90	48,90	319,00
574	Хлеб дарницкий	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>10,36</b>	<b>71,93</b>	<b>424,30</b>
	<b>Обед**</b>					
243	Сосиски Говяжьн Халяль с соусом	100 (80/20)	8,70	14,90	7,57	177,18
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>18,80</b>	<b>20,01</b>	<b>76,00</b>	<b>532,68</b>
	<b>Бюджет***</b>					
174	Каша молочная рисовая	80	3,20	4,40	21,73	142,40
574	Хлеб дарницкий	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>4,79</b>	<b>42,77</b>	<b>237,80</b>
<b>I 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	6,47	4,38	39,75	231,79
574	Хлеб дарницкий	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>9,45</b>	<b>5,24</b>	<b>72,58</b>	<b>384,09</b>
	<b>Бюджет***</b>					
227	Макароны отварные	80	2,88	1,95	4,36	103,02
574	Хлеб дарницкий	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>5,12</b>	<b>2,34</b>	<b>25,40</b>	<b>198,42</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 дарницкий	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>					
32	Салат Школьный	60	1,00	4,40	4,50	65,00
228	Макаронны запеченные с сыром	180/5	8,70	13,40	29,40	279,00
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>470</b>	<b>11,80</b>	<b>18,00</b>	<b>55,30</b>	<b>438,50</b>
	<b>Бюджет***</b>					
192	Каша овсяная (геркулес) молочная вязкая	80	3,20	4,05	13,69	106,23
574	Хлеб дарницкий	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 дарницкий	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>					
17	Салат из моркови	60	0,60	2,30	5,00	72,00
183	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	8,83	5,67	38,58	260,00
132	Куры отварные	50	12,50	10,50	0,17	163,89
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>24,03</b>	<b>18,67</b>	<b>65,15</b>	<b>590,39</b>
	<b>Бюджет***</b>					
194	Каша ячневая молочная вязкая	80	3,87	4,44	19,87	139,11
574	Хлеб дарницкий	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 дарницкий	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 гречками и курицей	250/20/20	15,20	10,60	38,80	330,80

3	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50
302	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,00	9,30	38,00
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	<b>Итого:</b>	<b>620</b>	<b>17,70</b>	<b>11,20</b>	<b>70,20</b>	<b>474,30</b>
	<b>Бюджет***</b>					
210	Каша молочная Дружба	80	2,54	3,47	13,38	96,00
574	Хлеб дарницкий	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 дарницкий	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>					
25	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1,00	4,80	5,00	69,00
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>15,60</b>	<b>18,30</b>	<b>70,40</b>	<b>517,50</b>
	<b>Бюджет***</b>					
205	Каша молочная манная	80	3,42	4,85	16,85	123,56
574	Хлеб дарницкий	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>					
191	Каша молочная рисовая с маслом	180/5	7,20	9,90	48,90	319,00
574	Хлеб дарницкий	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>10,11</b>	<b>10,36</b>	<b>72,30</b>	<b>428,30</b>
	<b>Обед**</b>					
6	Салат из белокочанной капусты	60	1,30	2,70	6,20	57,00
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>490</b>	<b>17,68</b>	<b>10,77</b>	<b>62,53</b>	<b>458,50</b>

	<b>Бюджет***</b>					
191	Каша молочная рисовая	80	3,00	4,40	21,73	142,40
574	Хлеб дарницкий	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>5,24</b>	<b>4,79</b>	<b>42,77</b>	<b>237,80</b>
<b>2 неделя (суббота)</b>						
	<b>Завтрак*</b>					
192	Каша овсяная (геркулес) молочная вязкая с маслом	180/5	7,20	9,10	30,80	239,00
574	Хлеб дарницкий	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>Бюджет***</b>					
192	Каша овсяная (геркулес) молочная вязкая	80	3,20	4,04	13,69	106,22
574	Хлеб дарницкий	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>4,43</b>	<b>34,73</b>	<b>201,62</b>