

Частное общеобразовательное учреждение "Средняя общеобразовательная школа "Усмания"
г. Казани

УТВЕРЖДАЮ

Директор ЧОУ
«Школа «Усмания»

И. М. Фатыхов

23 января 2026 г

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ (1 неделя)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белк и	жир ы	Углев	Ккал
ПОНЕДЕЛЬНИК 26 января 2026 г						
Завтрак	Каша пшениная вязкая с маслом	200,0 (150,0) /5,0	3,8	7,9	21,0	170/128
	Бутерброд с сыром (батон)	25,0 /15,0	5,02	10,81	15,11	88.5
	Чай с сахаром	200,0/15,0	0,21	0,05	15,02	56
	Молоко	200,0	6,0	6,4	9,4	120
	Итого за завтрак	625.0(575.0) 20.0	15,03	24,83	60,53	434.5\392.5
Обед	Суп рисовый	250,0 (200,0)	5	5,6	8	89\71.2
	Макароны отварные	180,0 (150,0)	23,5	30,5	41	183/156
	Тефтели в соусе	80,0	11,78	12,91	14,10	142.2
	Соленые огурцы	25,0	0,075	0,025	0,6	3.75
	Мандарины	70,0	0,8	0,0	8,6	38
	Компот из замороженных фруктов	200,0	2,43	0,06	26,6	108
	Хлеб сельский	25,0	1,0	0,20	9,0	44
	Хлеб пшеничный 1 сорт	25,0	2,28	0,24	14,76	71
	Итого за обед	850.0(775.0)	34,52	32,26	131,43	679\634.2
Полдник	Хлеб пшеничный 1 сорт	25,0	2,28	0,24	14,76	71
	Масло (порциями)	10,0	0,1	8,3	0,1	62
	Чай с сахаром	200,0/15,0	0,21	0,05	15,02	56
	Итого за полдник	235.0\15.0	2,59	8,59	29,88	189
Итого за день:		1890.0(1585.0) 35.0	52,14	65,68	191,96	1302.5\1216
ВТОРНИК 27 января 2026 г						
Завтрак	Каша рисовая молочная	200,0 (150,0) /5,0	7,5	11,5	18,1	205,7/154.2
	Бутерброд с сыром (батон)	25,0 /10,0	5,02	10,81	15,11	88.5
	Чай с сахаром	200,0/15,0	0,21	0,05	15,02	56
	Молоко	200,0	6,0	6,4	9,4	120,0
	Итого за завтрак	625.0\20.0 575.0\20.0	18,73	28,76	57,63	469. 418.9
Обед	Суп рассольник	250,0 (200,0) / 10,0	10,5	3,0	37,5	218.8\175
	Гречка отварная	180,0 (150,0)	9,1	11,3	49,0	334.2\278.5
	Сосиска отварная	60,0	6,0	14,0	0,7	88.8
	Овощная нарезка помидоры с огурцом)	50,0	1,0	8,1	3,7	44.5
	Апельсин	140,0	1,0	0,2	8,1	60.2
	Компот из сухофруктов	200,0	1,0	0,08	30,56	186.6
	Хлеб сельский	25,0	1,0	0,2	9,0	44
	Хлеб пшеничный 1 сорт	25,0	2,28	0,24	14,76	71
	Итого за обед	93.0\10.0 850.0\10.0	34,32	32,86	167,8	1048.1 948.3
Полдник	Хлеб пшеничный 1 сорт	25,0	2,28	0,24	14,76	71
	Масло (порциями)	10,0	0,1	8,3	0,1	62.0
	Чай с сахаром	200,0/15,0	0,21	0,05	15,02	56
	Итого за полдник	240.0\15.0	2,59	8,59	29,88	189.0
Итого за день:		1579.0\45.0 1665.0\45.0	55,64	70,21	255,31	1706.5 1556.9

СРЕДА 28 января 2026 г

Завтрак	Сырники	40,0	3,8	7,9	21,0	81,7
	Хлеб пшеничный с сыром	25,0 /15,0	5,02	10,81	15,11	142
	Чай с сахаром	200,0/15,0	0,21	0,05	15,02	56
	Молоко	200,0	6,0	6,4	9,4	120,0
Итого за завтрак		465,0\30	15,03	25,16	60,53	399,7
Обед	Суп крестьянский	250,0 \10,0 200,0 /10,0	1,48	4,9	6,08	74,5 59,6
	Рис отварной	180,0 150,0	5,9	8,3	63,5	290 241,6
	Котлета рыбная п\ф	80,0	5,8	2,7	0,3	174
	Салат морковный	100,0	1	0,2	4	65
	Банан	150,0	1,4	0,7	23	66
	Компот из сухофруктов	200,0	2,43	0,06	26,6	186,6
	Хлеб сельский	25,0	1,0	0,20	9,0	44
	Хлеб пшеничный 1 сорт	25,0	2,28	0,24	14,76	71
Итого за обед		1010,0\10,0 930,0\10,0	31,81	42,64	170,56	971,1 907,8
Полдник	Печенье	40,0	3,0	3,9	29,8	166,8
	Чай с сахаром	200,0/15,0	0,21	0,05	15,02	56
Итого за полдник		240,0\15,0	3,21	3,95	44,82	222,8
Итого за день:		1715,0\1635,0\55,0	50,05	71,75	275,91	1594\1530
ЧЕТВЕРГ 29 января 2026 г						
Завтрак	Каша «Дружба»	200,0 (150,0) /5,0	3,8	7,9	21,0	203,4\170
	Хлеб пшеничный с сыром	25,0 /15,0	5,02	10,81	15,11	88,5
	Чай с сахаром	200,0/15,0	0,21	0,05	15,02	56
	Молоко	200,0	6,0	6,4	9,4	120,0
Итого за завтрак		625,0\575,0\35,0	15,03	25,16	60,53	467,9\434,5
Обед	Суп гречневый со сметаной	250,0 (200,0) / 10,0	7,79	3,05	11,57	158,8\127
	Пюре картофельное	180,0\150,0	3,94	5,59	26,44	198\165
	Гуляш говяжий	60,0	6,0	14,0	0,7	79,6
	Салат из свеклы	100,0	3,1	12,4	7,4	33
	Яблоко	90,0	0,7	0,2	6,8	34,2
	Компот из плодов сушеных (урюка)	200,0	1,0	0,08	30,56	186,6
	Хлеб сельский	25,0	1,0	0,20	9,0	44
	Хлеб пшеничный 1 сорт	25,0	2,28	0,24	14,76	71
Итого за обед		930,0\850,0\10,0	42,85	44,8	107,88	805,2\740,4
Полдник	Хлеб пшеничный 1 сорт	25,0	2,28	0,24	14,76	71
	Масло (порциями)	10,0	0,1	8,3	0,1	62
	Чай с сахаром	200,0/15,0	0,21	0,05	15,02	56
Итого за полдник		235,0\15,0	2,59	8,59	29,88	189
Итого за день:		1790,0\1660,0\60,0	60,47	78,55	198,29	1462\1363,9
ПЯТНИЦА 30 января 2026 г						
Завтрак	Каша манная молочная	200,0 (150,0) /5,0	5,8	10,3	26,9	190\142,5
	Батон с сыром	25,0 /15,0	5,02	10,81	15,11	88,5
	Чай с сахаром	200,0/15,0	0,21	0,05	15,02	56
	Молоко	200,0	6,0	6,4	9,4	120,0
Итого за завтрак		625,0\575,0\35,0	17,03	27,56	66,43	454,5\407
Обед	Суп лапша	250,0 (200,0)	9,3	4,3	9,8	114,3\91,4
	Манты со сметаной	180,0 (150,0)	4,48	0,88	55,88	305
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100,0/5,0	1,0	8,1	3,7	93,3
	Компот из сухофруктов	200,0	2,43	0,06	26,6	186,6
	Хлеб сельский	25,0	1,0	0,20	9,0	44
	Хлеб пшеничный 1 сорт	25,0	2,28	0,24	14,76	71
Итого за обед		780,0\700,0\5,0	45,23	30,68	154,04	814,2\721
Полдник	Хлеб пшеничный 1 сорт	25,0	2,28	0,24	14,76	71
	Масло (порциями)	10,0	0,1	8,3	0,1	62
	Чай с сахаром	200,0/15,0	0,21	0,05	15,02	56
Итого за полдник		235,0\15,0	2,59	8,59	29,88	189
Итого за день:		1640,0\1510,0\55,0	64,85	66,83	250,03	1457,5\1317

Частное общеобразовательное учреждение "Средняя общеобразовательная школа "Усмания"
г. Казани

УТВЕРЖДАЮ

Директор ЧОУ
«Школа «Усмания»



И. М. Фатыхов

29 января 2026 год

МЕНЮ ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ (2 неделя)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белк и	жиры	Углев	Ккал
ПОНЕДЕЛЬНИК 2 февраля 2026 г						
Завтрак	Каша пшеничная с маслом	200,0 (150,0) /5,0	5,6	11,3	28,4	170.1\128
	Бутерброд с сыром	25.0 /15.0	5,02	10,81	15,11	88.5
	Чай с сахаром	200,0/15,0	0,21	0,05	15,02	56
	Молоко	200,0	6,0	6,4	9,4	120,0
Итого за завтрак		625.0\575.0\35.0	16,23	27,76	67,58	434.6\392.5
Обед	Борщ «Сибирский» со сметаной	250,0 (200,0) / 10,0	6,2	5,4	13,2	60.5\48.4
	Гречка отварная	180,0\150.0	6,77	5,36	43,14	334.2\278.5
	Наггетсы	80.0	11,78	12,91	14,10	176
	Нарезка овощная	50.0	1,2	6,2	6,9	93.3
	Апельсины	140.0	0,8	0,0	8,6	60.2
	Компот из сухофруктов	200,0	2,43	0,06	26,6	186.6
	Хлеб сельский	25,0	1,0	0,20	9,0	44
	Хлеб пшеничный 1 сорт	25.0	2,28	0,24	14,76	71
Итого за обед		950.0\880.0\10.0	36,48	42,48	138	1025.8\958
Полдник	Печенье «Халяль»	30.0,	2,28	0,24	14,76	71
	Чай с сахаром	200,0/15,0	0,21	0,05	15,02	56
Итого за полдник		230.0\15.0	2,59	8,59	29,88	127
Итого за день:		1805.0\1685.0\60.0	55,3	78,83	235,46	1587.4\1478
ВТОРНИК 3 февраля 2026 г						
Завтрак	Каша рисовая вязкая с маслом	200,0 (150,0) /5,0	4,4	11,0	18,1	196\147
	Бутерброд с сыром (батон)	25,0 /15,0	5,02	10,81	15,11	88.5
	Чай с сахаром	200,0/15,0	0,21	0,05	15,02	56
	Молоко	200,0	6,0	6,4	9,4	120
Итого за завтрак		625.0\575.0\35.0	18,73	28,76	57,63	460.5\411.5
Обед	Суп рассольник со сметаной	250,0 (200,0)/10,0	7,08	3,8	14,32	218.9\175
	Макароны отварные	180,0/150.0\5,0	4,8	4,0	56	193\183
	Сосиски отварные	60,0	13.0	14,0	0,7	103.6
	Салат капустный	100,0	1,8	9,1	6,7	43.6
	Апельсин	140.0	3,5	11,0	24,0	60.2
	Компот из сухофруктов (урюка)	200,0	1,0	0,08	30,56	186.6
	Хлеб сельский	25,0	1,0	0,20	9,0	44
	Хлеб пшеничный 1 сорт	25,0	2,28	0,24	14,76	71
Итого за обед		980.0\900.0\15.0	40,16	54,92	140,18	920.9\867
Полдник	Печенье Халяль	30,0	2,28	0,24	14,76	71
	Чай с сахаром	200,0/15,0	0,21	0,05	15,02	56

Итого за полдник		235,0\15,0	2,59	8,59	29,88	130
Итого за день:		1840,0\1710,0\65,0	61,48	92,27	227,69	1510\1408,5
СРЕДА 4 февраля 2026 г						
Завтрак	Каша пшеничная вязкая с маслом	200,0 (150,0) /5,0	5,8	10,3	26,9	170,1\128
	Хлеб пшеничный с колбасой	25,0 /15,0	5,02	10,81	15,11	179
	Чай с сахаром	200,0/15,0	0,21	0,05	15,02	56
	Молоко	200,0	6,0	6,4	9,4	120,0
Итого за завтрак		625,0\575,0\35,0	17,03	27,56	66,43	525,1\483
Обед	Суп картофельный	250,0 (200,0)	16,22	11,13	28,77	94\75,2
	Рис отварной	180,0 \150,0	9,1	11,3	49,0	290\241,6
	Котлеты рыбные п\ф	60,0	14,12	15,6	8,1	174
	Винегрет овощной	100,0/10,0	1,35	11,18	7,89	33
	Банан	140,0	1,4	0,7	23	108
	Компот из сухофруктов	200,0	2,43	0,06	26,6	186,6
	Хлеб сельский	25,0	1,0	0,20	9,0	44
	Хлеб пшеничный 1 сорт	25,0	2,28	0,24	14,76	71
Итого за обед		982,0\900,0\10,0	47,9	50,41	161,12	1001\933,4
Полдник	Печенье	40,0 (20,0)	3,0	3,9	29,8	166,8
	Чай с сахаром	200,0/15,0	0,21	0,05	15,02	56
Итого за полдник		240,0\15,0	3,21	3,95	44,82	222,8
Итого за день:		1847,0\1715,0\60,0	68,14	81,52	272,37	1748,9\1639
ЧЕТВЕРГ 5 февраля 2026 г						
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200,0 (150,0) /5,0	3,8	7,9	21,0	205,7\154,2
	Бутерброд с сыром (батон)	25,0 /15,0	5,02	10,81	15,11	88,5
	Чай с сахаром	200,0/15,0	0,21	0,05	15,02	56
	Молоко	200,0	6,0	6,4	9,4	120,0
Итого за завтрак		625,0\575,0\35,0	15,03	25,16	60,53	470,2\418,7
Обед	Суп гороховый	250,0 (200,0) / 10,0	6,19	10	17	107\85,6
	Жаркое	180,0	3,94	5,59	26,44	203,4\169
	Салат из моркови	100,0	3,1	12,4	7,4	66
	Яблоко	90,0	0,7	0,2	6,8	34,2
	Компот из плодов сушеных (урюка)	200,0	1,0	0,08	30,56	186,6
	Хлеб сельский	25,0	1,0	0,20	9,0	44
	Хлеб пшеничный 1 сорт	25,0	2,28	0,24	14,76	71
Итого за обед		870,0\822,0\10,0	41,25	51,75	113,31	712,2\656,4
Полдник	Хлеб пшеничный 1 сорт	25,0	2,28	0,24	14,76	71
	Масло (порционно)	10,0	0,1	8,3	0,1	62
	Чай с сахаром	200,0/15,0	0,21	0,05	15,02	56
Итого за полдник		235,0\15,0	2,59	8,59	29,88	189
Итого за день:		1730,0\1632,0\60,0)	58,87	85,5	203,72	1372\1264
ПЯТНИЦА 6 февраля 2026						
Завтрак	Каша манная с маслом	200,0 (150,0) /5,0	5,8	10,3	26,9	311,2\233
	Бутерброд с сыром (батон)	30,0 /10,0/15,0	5,02	10,81	15,11	88,5
	Чай с сахаром	200,0/15,0	0,21	0,05	15,02	56
	Молоко	200,0	6,0	6,4	9,4	120,0
Итого за завтрак		625,0\575,0\35,0)	17,03	27,56	66,43	575,7\497,5
Обед	Суп лапша	250,0 (200,0)	9,3	4,3	9,8	114,3\91,4
	Пельмени со сметаной	180,0\15,0	5,9	8,3	63,5	495
	Салат из свежих помидоров и огурцов	50,0	1,0	8,1	3,7	44,6
	Компот из сухофруктов	200,0	2,43	0,06	26,6	186,6
	Хлеб сельский	25,0	1,0	0,20	9,0	44
	Хлеб пшеничный 1 сорт	25,0	2,28	0,24	14,76	71
Итого за обед		730,0\630,0\15,0	46,65	38,1	133,76	955,5\932,6
Полдник	Хлеб пшеничный 1 сорт	25,0	2,28	0,24	14,76	71
	Масло (порциями)	10,0	0,1	8,3	0,1	62
	Чай с сахаром	200,0/15,0	0,21	0,05	15,02	56
Итого за полдник		235,0\15,0	2,59	8,59	29,88	189
Итого за день:		1590,0\1440,0\65,0	66,27	74,25	230,07	1720,2\1619