



Меню для организации бесплатного горячего питания в общеобразовательных учреждениях Чистопольского района на 2024/2025 учебный год

«Согласовано»
МБОУ СОШ

«___» _____ 2025г

неделя	дни недели	Прием пищи	раздел в меню	Блюда	Вес блюда, в гр.	Белки	жиры	Углево-ды	Калорийность	№ рец.	
1	6	Завтрак	горячее блюдо	Плов с курицей	250	12,73	13,2	40	398,8	164сб шк	
	01.03.25		Хлеб	Хлеб пшеничный	30	0	0,24	14,76	70,32		
			Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	41,8		
			гор напиток	Чай с сахаром	200/10	1,6	1,65	15,36	82,69	282сб шк	
			Итого за завтрак :		500	15,33	15,29	99,18	593,61		69,43
2	1	Завтрак	Бутерброд	Гренки с сыром	30/10	0,82	3,05	8,71	65,57	5сб шк	
	03.03.25		горячее блюдо	Каша геркулесовая молочная жидкая со слив маслом	200/5	7,3	10,39	16,43	388,4	1841сб шк	
			Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		
			Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	41,8		
			гор напиток	Компот из свеж.яблок	200/8/10	0,021	0,005	14,975	80	294сб шк	
			Итого за завтрак :		513	11,421	13,885	63,875	646,09		69,43
2	2	Завтрак	Салат	Свекла отварная	60	1,5	0,1	8,8	44	143сб шк	
	04.03.25		горячее блюдо	Гарнир гречневый с морковью	150/5	3,09	4,657	22,027	142,381	146сб шк	
			2 блюдо	Котлета "Пожарская" с соусом кр. основной	90/20	8,52	8,63	10,2	262	87сб шк	
			Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		
			Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	41,8		
			гор напиток	Чай с сахаром	200/10	1,6	1,65	15,36	82,69	282сб шк	
			Итого за завтрак :		525	16,49	15,377	83,06	599,191		69,43
2	3	Завтрак	гарнир	Макаронь отварные	150	3,09	4,657	22,027	206,66	172сб шк	
	05.03.25		2 блюдо	Фрикасе куриное с соусом	50/50	6,4	6,77	0,8	209,73	124сб шк	
			Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		
			Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	41,8		
			гор напиток	Компот из свеж.яблок	200/8/10	0,021	0,005	14,975	80	294сб шк	
			Итого за завтрак :		518	12,791	11,872	83,28	608,51		69,43
2	4	Завтрак	Салат	Огурцы соленные	60	0,8	0,1	1,7	11	3сб шк	
	06.03.25		гарнир	Картофельное пюре	150	3,834	5,42	41,6	230,516	211сб шк	
			2 блюдо	Тефтели рыбные с соусом кр. Основ	90/20	8,52	8,63	10,2	182,88	87сб шк	
			Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		

			Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	41,8		
			гор напиток	Чай с лимоном с сахаром	200/5/8	0,021	0,005	14,975	60	282сб шк	
			Итого за завтрак :		583	16,455	14,595	92,235	598,516		69,43
2	5	Завтрак	горячее блюдо	Вареники с творогом со сметаной	230/20	6,86	6,58	60	416,8	201сб шк	
	07.03.25		Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		
			Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	41,8		
			гор напиток	Напиток вишневый	200	0,021	0,005	14,975	60	282сб шк	
			Итого за завтрак :		500	10,161	20,73	98,735	586,92		69,43
1	1	Завтрак	Бутерброд	Гренки с сыром	30/10	0,82	3,05	8,71	120,2	5сб шк	
	10.03.25		горячее блюдо	Каша молочная ячневая молочная жидкая со слив маслом	200/10	7,3	10,39	16,43	288,4	176 сб шк	
			Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		
			Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	41,8		
			гор напиток	Чай с сахаром	200/10	0,021	0,005	14,975	60	282сб шк	
			Итого за завтрак :		510	10,601	10,835	55,165	580,72		69,43



Меню для организации бесплатного горячего питания в общеобразовательных учреждениях Чистопольского района на 2024/2025 учебный год

"Согласовано"
МБОУ СОШ

" " 2025г

неделя	день недели	Прием пищи	раздел в меню	Блюда	Вес блюда, в гр	Белки	жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецеп	
1	2	Завтрак	гарнир	Макароны отварные	150	3,09	4,657	22,027	206,66		
	11.03.25		2 блюдо	"Ежики" из говядины с соусом кр.осн	90/20	7,99	12,4	14,4	204	172сб шк	
			Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108сб шк	
			Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	41,8		
			гор напиток	Чай с сахаром	200/10	0,021	0,005	14,975	60	282сб шк	
			Итого за завтрак :		520	18,32	19,13	91,53	582,78		69,43
1	3	Завтрак	Салат	Свекла отварная	60	1,5	0,1	8,8	44	143сб шк	
	12.03.25		горячее блюдо	Жаркое по-домашнему с курицей	200	12,73	13,7	27,34	360	138сб шк	
			Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		
			Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	41,8		
			гор напиток	Компот из свежих яблок	200/8/10	3,97	2,1	25,168	135,452	294сб шк	
			Итого за завтрак :		528	19,98	16,24	76,268	607,572		69,43
1	4	Завтрак	гарнир	Рис отварной	150	3,834	5,42	41,6	230,516	211сб шк	
	13.03.25		2 блюдо	Котлеты рыбные с соусом кр. основной	90/20	8,52	8,63	10,2	182,86	87сб шк	
			Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		
			Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	41,8		
			гор напиток	Напиток вишневый	200	0,021	0,005	14,975	60	282сб шк	
			Итого за завтрак :		510	15,655	14,495	90,535	585,516		69,43
1	5	Завтрак	горячее блюдо	Гарнир гречневый с морковью	150/5	3,09	4,657	22,027	142,381	146сб шк	
	14.03.25		2 блюдо	Сосиски с соусом кр. основной	50/40	6,4	6,77	0,8	209,73	124сб шк	
			Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		
			Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	41,8		
			гор напиток	Компот из свежих яблок	200/8/10	3,97	2,1	25,168	135,452	294сб шк	
			Итого за завтрак :		513	21,581	18,64	90,68	599,683		69,43
1	6	Завтрак	горячее блюдо	Плов с курицей	250	12,73	13,2	40	398,8	164сб шк	
	15.03.25		Хлеб	Хлеб пшеничный	30	0	0,24	14,76	70,32		
			Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	41,8		
			гор напиток	Чай с сахаром	200/10	1,6	1,65	15,36	82,69	282сб шк	
			Итого за завтрак :		500	15,33	15,29	99,18	593,61		69,43

2	1	Завтрак	Бутерброд	Гренки с сыром	30/10	0,82	3,05	8,71	65,57	5сб шк	
	17.03.25		горячее блюдо	Каша геркулесовая молочная жидкая со слив маслом	200/5	7,3	10,39	16,43	388,4	1841сб шк	
			Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		
			Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	41,8		
			гор напиток	Компот из свеж.яблок	200/8/10	0,021	0,005	14,975	80	294сб шк	
			Итого за завтрак :		513	11,421	13,885	63,875	646,09		69,43
2	2	Завтрак	Салат	Свекла отварная	60	1,5	0,1	8,8	44	143сб шк	
	18.03.25		горячее блюдо	Гарнир гречневый с морковью	150/5	3,09	4,657	22,027	142,381	146сб шк	
			2 блюдо	Котлета "Пожарская" с соусом кр. основной	90/20	8,52	8,63	10,2	262	87сб шк	
			Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		
			Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	41,8		
			гор напиток	Чай с сахаром	200/10	1,6	1,65	15,36	82,69	282сб шк	
			Итого за завтрак :		525	16,49	15,377	83,06	589,191		69,43
2	3	Завтрак	гарнир	Макароны отварные	150	3,09	4,657	22,027	206,66	172сб шк	
	19.03.25		2 блюдо	Фрикассе куриное с соусом	50/50	6,4	6,77	0,6	209,73	124сб шк	
			Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		
			Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	41,8		
			гор напиток	Компот из свеж.яблок	200/8/10	0,021	0,005	14,975	80	294сб шк	
			Итого за завтрак :		518	12,791	11,872	83,28	608,51		69,43
2	4	Завтрак	Салат	Огурцы соленные	60	0,8	0,1	1,7	11	3сб шк	
	20.03.25		гарнир	Картофельное пюре	150	3,834	5,42	41,6	230,516	211сб шк	
			2 блюдо	Тефтели рыбные с соусом кр. Основ	90/20	8,52	8,63	10,2	182,88	87сб шк	
			Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		
			Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	41,8		
			гор напиток	Чай с лимоном с сахаром	200/5/8	0,021	0,005	14,975	60	282сб шк	
			Итого за завтрак :		583	16,455	14,595	92,235	596,516		69,43



Меню для организации бесплатного горячего питания в общеобразовательных учреждениях Чистопольского района на 2024/2025 учебный год

"Согласовано"
МБОУ СОШ

_____ 2025г

неделя	день недели	Прием пищи	раздел в меню	Блюда	Вес блюда, в гр.	Белки	жиры	Углево-ды	Калорийность	№ рец.	
2	5	Завтрак	горячее блюдо	Вареники с творогом со сметаной	230/20	6,86	6,58	60	416,8	201сб шк	
	21.03.25		Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		
			Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	41,8		
			гор напиток	Напиток вишневый	200	0,021	0,005	14,975	60	282сб шк	
			Итого за завтрак :		500	10,161	20,73	98,735	588,92		69,43