



Меню для организации бесплатного горячего питания в общеобразовательных учреждениях Чистопольского района на 2025/2026 учебный год

1 неделя

неделя	день недели	Прием пищи	раздел в меню	Блюда	Вес блюда, в гр.	Белки	жиры	Углевод	Калорийность	№ рец.
понедельник 2.03										
1	1	Завтрак	горячее блюдо	Каша ячневая молочная жидкая со слив маслом	200/5	7,3	10,39	16,43	288,4	189
			Выпечка	Горячий бутерброд с сыром	30/20					
			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	300
Итого за завтрак :					515	10,601	10,835	55,165	460,52	77,76
вторник 3.03										
1	2	Завтрак	гарнир	Макароны отварные с морковью	150/5	3,09	4,657	22,027	206,66	228
			2 блюдо	"Ежики" с рисом с соусом кр.осн	90/20	7,99	12,4	14,4	204	108
			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	Какао на молоке	200	0,021	0,005	14,975	60	306
Итого за завтрак :					515	18,32	19,13	91,53	582,78	77,76
среда 4.03										
1	3	Завтрак	горячее блюдо	Овощное рагу с курицей	200	12,73	13,7	27,34	360	158
			Хлеб	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,76	70,32	
			Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40	1	0,2	9	41,8	
			гор напиток	Чай с сахаром	200/10	0,021	0,005	14,975	60	300
Итого за завтрак :					500	16,031	14,145	66,075	532,12	77,76
четверг 5.03										
1	4	Завтрак	Салат	Свекла отварная	60	0,8	0,1	1,7	11	25
			горячее блюдо	Гарнир гречневый с морковью	150/5	3,09	4,657	22,027	142,381	183
			2 блюдо	Мясной соус	90	6,4	6,77	0,8	209,73	124
			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 шиповника	200	3,97	2,1	25,168	135,452	319
Итого за завтрак :					555	21,581	18,64	90,68	599,683	77,76
пятница 6.03										
1	5	Завтрак	горячее блюдо	Капуста тушеная	150	3,09	4,657	22,027	142,381	178
			2 блюдо	Котлеты из куриной грудки с соусом	90/20	6,4	6,77	0,8	209,73	136
			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	200/10	3,97	2,1	25,168	135,452		312
суббота		7.03		Итого за завтрак :	520	16,74	13,967	71,755	599,683		77,76
1	6	Завтрак	горячее блюдо	Каша "Дружба" молочная жидкая со слив маслом	200/5	7,3	10,39	16,43	288,4		210
			Выпечка	Кондитерские изделия	30						
			Хлеб	Хлеб пшеничный	40	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		300
2 неделя				Итого за завтрак :	515	10,601	10,835	55,165	460,52		77,76
понедельник		9.03									
2	1	Завтрак	Выпечка	Гренки с сыром	30/20						261
			горячее блюдо	Каша молочная геркулесовая молочная жидкая со слив маслом	200/5	7,3	10,39	16,43	388,4		206
			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	80		300
				Итого за завтрак :	505	10,601	10,835	55,165	580,52		77,76
вторник		10.03									
2	2	Завтрак	горячее блюдо	Макароны отварные с морковью	150/5	3,09	4,657	22,027	206,66		228
			2 блюдо	Котлета из рублен курицы с гречкой с соусом кр. основной	90/20	8,52	8,63	10,2	262		103
			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	Кофейный напиток	200	1,6	1,65	15,36	82,69		304
среда		11.03		Итого за завтрак :	515	16,49	15,377	83,06	663,47		77,76
2	3	Завтрак	горячее блюдо	Запеканка с творожной с рисом со сгущенным молоком	200/20	6,86	6,58	60	416,8		239
			Хлеб	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,76	70,32		
			Выпечка	Хлеб ржано-пшеничный	30	12,73	13,2	40	398,8		
			гор напиток	Чай с сахаром	200/10	0,021	0,005	14,975	60		300
				Итого за завтрак :	500	21,891	20,73	129,74	945,92		77,76
четверг		12.03									
2	4	Завтрак	Салат	Свекла отварная	60	0,8	0,1	1,7	11		25
			горячее блюдо	Плов с курицей	200	6,4	6,77	0,8	209,73		138
			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	0,021	0,005	14,975	80		312
				Итого за завтрак :	510	10,501	7,315	83,28	412,85		77,76

пятница	13.03											
2	5	Завтрак	гарнир	Капуста тушеная								
					150	3,834	5,42	41,6	230,516	146,148		
			2 блюда	Тефтели рыбные с соусом кр. Основ								
			Хлеб	Хлеб пшеничный	90/20	8,52	8,63	10,2	182,88	87		
			Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32			
			гор напиток	Сок фруктовый	20	1	0,2	9	41,8			
		Итого за завтрак :			200	0,021	0,005	14,975	60			
суббота	14.03				510	15,655	14,495	90,535	585,516			77,76
2	6	Завтрак	горячее блюдо	Каша пшеничная молочная жидкая со слив маслом	200/5	7,3	10,39	16,43	288,4	210		
			Выпечка	Бутерброд с сыром	30/20							
			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	300		
		Итого за завтрак :			515	10,601	10,835	55,165	460,52			77,76



Я ВЕРНА
 Директор
 Г.Г. Нуруллина



"Утверждаю"
ООО "Фирма Школьная"



СРЕДНЯЯ ШКОЛА ВЕРНА
Директор
Г.Г. Нуруллина



"Согласовано"
МБОУ СОШ

"26" 03 2026г

Меню для организации бесплатного горячего питания в общеобразовательных учреждениях Чистопольского района на 2025/2026 учебный год

1 неделя

неделя	день недели	Прием пищи	раздел в меню	Блюда	Вес блюда, в гр.	Белки	жиры	Углевод ы	Калорийност ь	№ рец.
понедельник 16.03										
1	1	Завтрак	горячее блюдо	Каша ячневая молочная жидкая со слив маслом	200/5	7,3	10,39	16,43	288,4	189
			Выпечка	Горячий бутерброд с сыром	30/20					
			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	300
		Итого за завтрак :			515	10,601	10,835	55,165	460,52	77,76
вторник 17.03										
1	2	Завтрак	гарнир	Макароны отварные с морковью	150/5	3,09	4,657	22,027	206,66	228
			2 блюдо	"Ежики" с рисом с соусом кр.осн	90/20	7,99	12,4	14,4	204	108
			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	Какао на молоке	200	0,021	0,005	14,975	60	306
		Итого за завтрак :			515	18,32	19,13	91,53	582,78	77,76
среда 18.03										
1	3	Завтрак	горячее блюдо	Овощное рагу с курицей	200	12,73	13,7	27,34	360	158
			Хлеб	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,76	70,32	
			Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40	1	0,2	9	41,8	
			гор напиток	Чай с сахаром	200/10	0,021	0,005	14,975	60	300
		Итого за завтрак :			500	16,031	14,145	66,075	532,12	77,76
четверг 19.03										
1	4	Завтрак	Салат	Свекла отварная	60	0,8	0,1	1,7	11	25
			горячее блюдо	Гарнир гречневый с морковью	150/5	3,09	4,657	22,027	142,381	183
			2 блюдо	Мясной соус	90	6,4	6,77	0,8	209,73	124
			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 шиповника	200	3,97	2,1	25,168	135,452	319
		Итого за завтрак :			555	21,581	18,64	90,68	599,683	77,76
пятница 20.03										
1	5	Завтрак	горячее блюдо	Капуста тушеная	150	3,09	4,657	22,027	142,381	178
			2 блюдо	Котлеты из куриной грудки с соусом	90/20	6,4	6,77	0,8	209,73	136
			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	200/10	3,97	2,1	25,168	135,452		312
Итого за завтрак :					520	16,74	13,967	71,755	599,683		77,76
суббота 21.03											
1	6	Завтрак	горячее блюдо	Каша "Дружба" молочная жидкая со слив маслом	200/5	7,3	10,39	16,43	288,4		210
			Выпечка	Кондитерские изделия	30						
			Хлеб	Хлеб пшеничный	40	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		300
Итого за завтрак :					515	10,601	10,835	55,165	460,52		77,76
2 неделя											
понедельник 23.03											
2	1	Завтрак	Выпечка	Гренки с сыром	30/20						261
			горячее блюдо	Каша молочная геркулесовая молочная жидкая со слив маслом	200/5	7,3	10,39	16,43	388,4		206
			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	80		300
Итого за завтрак :					505	10,601	10,835	55,165	580,52		77,76
вторник 24.03											
2	2	Завтрак	горячее блюдо	Макаронны отварные с морковью	150/5	3,09	4,657	22,027	206,66		228
			2 блюдо	Котлета из рублен курицы с гречкой с соусом кр. основной	90/20	8,52	8,63	10,2	262		103
			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	Кофейный напиток	200	1,6	1,65	15,36	82,69		304
Итого за завтрак :					515	16,49	15,377	83,06	663,47		77,76
среда 25.03											
2	3	Завтрак	горячее блюдо	Запеканка с творожная с рисом со сгущенным молоком	200/20	6,86	6,58	60	416,8		239
			Хлеб	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,76	70,32		
			Выпечка	Хлеб ржано-пшеничный	30	12,73	13,2	40	398,8		
			гор напиток	Чай с сахаром	200/10	0,021	0,005	14,975	60		300
Итого за завтрак :					500	21,891	20,73	129,74	945,92		77,76
четверг 26.03											
2	4	Завтрак	Салат	Свекла отварная	60	0,8	0,1	1,7	11		25
			горячее блюдо	Плов с курицей	200	6,4	6,77	0,8	209,73		138
			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	0,021	0,005	14,975	80		312
Итого за завтрак :					510	10,501	7,315	83,28	412,85		77,76

пятница	27.03										
2	5	Завтрак	гарнир	Капуста тушеная	150	3,834	5,42	41,6	230,516	146,148	
			2 блюдо	Тефтели рыбные с соусом кр. Основ	90/20	8,52	8,63	10,2	182,88	87	
			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	Сок фруктовый	200	0,021	0,005	14,975	60		
		Итого за завтрак :			510	15,655	14,495	90,535	585,516		77,76
суббота											
2	6	Завтрак	горячее блюдо	Каша пшеничная молочная жидкая со слив маслом	200/5	7,3	10,39	16,43	288,4	210	
			Выпечка	Бутерброд с сыром	30/20						
			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	300	
		Итого за завтрак :			515	10,601	10,835	55,165	460,52		77,76

