

"Утверждаю"
ООО "Фирма Школьная"

"Согласовано"
МБОУ СОШ

5.11.2025г.

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

1 неделя

1 неделя											
неделя	день недели	Прием пищи	раздел в меню	Блюда	Вес блюда в гр.	Белки	жиры	Углевод	Калорийность	№ рец	
понедельник											
1	1	Завтрак	горячее блюдо	Каша молочная ячневая молочная жидкая со слив маслом	200/5	7.3	10.39	16.43	288.4	189	
			Выпечка	Кондитерские изделия	50						
			Хлеб	Хлеб пшеничный	40	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 :			545	10.601	10.835	55.165	460.52		74,77
вторник											
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		74,77
среда											
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		74,77
четверг											
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	100	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 :			565	21.581	18.64	90.68	599.683		74,77
пятница											
1	5	Завтрак	горячее блюдо	Гороховое пюре	150	3.09	4.657	22.027	142.381	178	
	7.11.		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		



КОПИЯ ВЕРНА
Директор
Г.Г. Нуруллина

			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	312	
			Итого за завтрак :		528	16,74	13,967	71,755	599,683		74,77

суббота 8 11

1	6	Завтрак	горячее блюдо	Пельмени с бульоном со сметаной	200/10	12,73	13,2	40	398,8	164	
			Хлеб	Хлеб пшеничный	40	0	0,24	14,76	70,32		
			Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	1	0,2	9	41,8		
			гор напиток	Чай с конфетой	200/20	1,6	1,65	15,36	82,69	300	
			Итого за завтрак :		500	15,33	15,29	99,18	593,61		74,77

2 неделя

понедельник 10 11

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	40	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	80	300	
			Итого за завтрак :		545	10,601	10,835	55,165	580,52		74,77

вторник 11 11

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	
			Итого за завтрак :		515	16,49	15,377	83,06	663,47		74,77

среда 12 11

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	30	2,28	0,24	14,76	70,32		
			Выпечка	Кондитерские изделия	50	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 :		510	21,891	20,73	129,74	945,92		74,77

четверг 13 11

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	Напиток из свежих ягод	200	0,021	0,005	14,975	80	312	
			Итого за завтрак :		510	10,501	7,315	83,28	412,85		74,77



пятница	14.11										
2	5	Завтрак	гарнир	Картофельное пюре - с капустой тушеной	75/75	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		74,77
суббота	15.11										
2	6	Завтрак	горячее блюдо	Оладьи со сгущенным молоком	260/20	12,73	13,2	40	398,8	261	
			гор напиток	Чай с конфетой	200/20	1,6	1,65	15,36	82,69	300	
		Итого за завтрак :			500	14,33	14,85	99,18	481,49		74,77





Утверждаю

ООО "Фирма Школьная"

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



Согласовано

МБОУ СОШ

5.11.2025

неделя	день недели	Прием пищи	раздел в меню	Блюда	Вес блюда, в гр.	Белки	жиры	Углевод	Калорийность	№ рец.	
понедельник 17.11											
1	1	Завтрак	горячее блюдо	Каша молочная ячневая молочная жидкая со слив маслом	200/5	7,3	10,39	16,43	288,4	189	
			Выпечка	Кондитерские изделия	50						
			Хлеб	Хлеб пшеничный	40	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 :		545	10,601	10,835	55,165	460,52		74,77
вторник 18.11											
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		74,77
среда 19.11											
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		74,77
четверг 20.11											
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	100	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 :		565	21,581	18,64	90,68	599,683		74,77
пятница 21.11											
1	5	Завтрак	горячее блюдо	Гороховое пюре	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	200/8/10	3,97	2,1	25,168	135,452	312	
суббота	22.11		Итого за завтрак :		528	16,74	13,967	71,755	599,683		74,77

1	6	Завтрак	горячее блюдо	Пельмени с бульоном со сметаной	200/10	12,73	13,2	40	398,6	154	
			Хлеб	Хлеб пшеничный	40	0	0,24	14,76	70,32		
			Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	1	0,2	9	41,8		
			гор напиток	Чай с конфетой	200/20	1,6	1,65	15,36	82,69	300	
			Итого за завтрак :		500	15,33	15,29	99,18	593,61		74,77

2 неделя

понедельник 24.11

2	1	Завтрак	Выпечка	Гренки с сыром	30/20					251	
			горячее блюдо	Каша молочная геркулесовая молочная жидкая со слив маслом	200/5	7,3	10,39	16,43	388,4	206	
			Хлеб	Хлеб пшеничный	40	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 :		545	10,601	10,835	55,165	580,52		74,77

вторник 25.11

2	2	Завтрак	горячее блюдо	Макароны отварные с морковью	150/5	3,09	4,657	22,027	206,66	228	
			2 блюда	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		74,77

среда 26.11

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	30	2,28	0,24	14,76	70,32		
			Выпечка	Кондитерские изделия	50	12,73	13,2	40	398,6		
			гор напиток	Чай с сахаром	200/10	0,021	0,005	14,975	60	300	
			Итого за завтрак :		510	21,891	20,73	129,74	945,92		74,77

четверг 27.11

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	Напиток из свежих ягод	200	0,021	0,005	14,975	60	312	
			Итого за завтрак :		510	10,501	7,315	83,28	412,85		74,77



пятница	28.11										
2	5	Завтрак	гарнир	Картофельное пюре - с капустой тушеной	75/75	3,834	5,42	41,6	230,516	146,148	
			2 блюда	Тестели рыбные с соусом кр	90/20	8,52	8,63	10,2	182,88	87	
			Хлеб	Осн	30	2,28	0,24	14,76	70,32		
			Хлеб	Хлеб пшеничный	20	1	0,2	9	41,8		
			гор напиток	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,021	0,005	14,975	60		
			Итого за завтрак :	Сок фруктовый	510	15,655	14,495	90,535	585,516		74,77
суббота	29.11										
2	6	Завтрак	горячее блюдо	Оладьи со сгущенным молоком	260/20	12,73	13,2	40	308,8	261	
			гор напиток	Чай с конфетой	200/20	1,6	1,65	15,36	82,69	300	
			Итого за завтрак :		500	14,33	14,85	99,18	481,49		74,77



КОЛЫЯ ВЕРНА
 Директор
 Е.Е. Нуруллина