



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.
<b>понедельник 20.04.26</b>										
1	1	Завтрак	горячее блюдо	Каша ячневая молочная жидкая со слив маслом	200/5	7,3	10,39	16,43	288,4	189
			Выпечка	Кондитерские изделия	30					
			Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
			Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	1	0,2	9	41,8	
			гор напиток	Чай с сахаром	200/10	0,021	0,005	14,975	60	300
<b>Итого за завтрак :</b>					<b>505</b>	<b>10,601</b>	<b>10,835</b>	<b>55,165</b>	<b>460,52</b>	<b>77,76</b>
<b>вторник 21.04.26</b>										
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
<b>Итого за завтрак :</b>					<b>515</b>	<b>18,32</b>	<b>19,13</b>	<b>91,53</b>	<b>582,78</b>	<b>77,76</b>
<b>среда 22.04.26</b>										
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
<b>Итого за завтрак :</b>					<b>500</b>	<b>16,031</b>	<b>14,145</b>	<b>66,075</b>	<b>532,12</b>	<b>77,76</b>
<b>четверг 23.04.26</b>										
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
<b>Итого за завтрак :</b>					<b>555</b>	<b>21,581</b>	<b>18,64</b>	<b>90,68</b>	<b>599,683</b>	<b>77,76</b>
<b>пятница 24.04.26</b>										
1	5	Завтрак	горячее блюдо	Картофельное 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	200/10	3,97	2,1	25,168	135,452	312	
					520	16,74	13,967	71,755	599,683		77,76
			Итого за завтрак :								

суббота 25.04.26

1	6	Завтрак	горячее блюдо	Каша "Дружба" молочная жидкая со слив маслом	200/5	7,3	10,39	16,43	288,4	210	
			Выпечка	Кодитерские 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	
					515	10,601	10,835	55,165	460,52		77,76
			Итого за завтрак :								

2 неделя

понедельник 24.04.26

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	
					505	10,601	10,835	55,165	580,52		77,76
			Итого за завтрак :								

вторник 28.04.26

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	
					515	16,49	15,377	83,06	663,47		77,76
			Итого за завтрак :								

среда 29.04.26

2	3	Завтрак	горячее блюдо	Залепанка 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	
					500	21,891	20,73	129,74	945,92		77,76
			Итого за завтрак :								

четверг 30.04.26

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 ягод	200	0,021	0,005	14,975	80	312	
					510	10,501	7,315	83,28	412,85		77,76
			Итого за завтрак :								

пятница	1.05										
2	5	Завтрак	гарнир	Картофельное пюре	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	2.06										
2	6	Завтрак	горячее блюдо	Каша пшеничная 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 :			505	10,601	10,835	55,165	460,52		77,76