



Примерное двухнедельное меню для образовательных учреждений, расположенных на территории Юткаинского муниципального района Республики Татарстан на 1 полугодие 2026 учебный год

**Возрастная категория:**

№ рец 1 неделя (понедельник)	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак*</b>						
205	Каша молочная манная с маслом	180/5	7,70	10,30	37,90	278,00
574	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	35	2,38	0,46	13,93	69,30
302	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,00	9,30	38,00
	<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>10,28</b>	<b>10,76</b>	<b>61,13</b>	<b>385,30</b>
<b>Обед**</b>						
347	Котлеты Школьные с соусом сметанным с томатом	100	4,80	10,50	9,01	110,20
187	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	180/5	10,56	6,77	39,07	311,88
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
300	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00
	<b>Итого:</b>	<b>615</b>	<b>17,84</b>	<b>17,51</b>	<b>71,94</b>	<b>528,28</b>
<b>Бюджет***</b>						
205	Каша молочная манная	80	3,43	4,85	16,85	123,56
574	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,04	0,39	11,94	59,40
300	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00
	<b>Итого:</b>	<b>310</b>	<b>5,67</b>	<b>5,24</b>	<b>37,89</b>	<b>218,96</b>
<b>1 неделя (вторник)</b>						
<b>Завтрак*</b>						
183	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/5	10,54	6,77	38,89	310,32
574	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	35	2,38	0,46	13,93	69,30
300	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00
	<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>13,12</b>	<b>7,23</b>	<b>61,92</b>	<b>415,62</b>
<b>Обед**</b>						
87	Тефтели рыбные с соусом	100	6,20	8,40	3,40	107,00
227	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,50	4,40	24,12	233,04

573 Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
300 Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00
<b>Итого:</b>	<b>545</b>	<b>15,18</b>	<b>13,04</b>	<b>51,38</b>	<b>446,24</b>
<b>Бюджет***</b>					
183 Каша гречневая рассыпчатая	80	4,56	2,93	16,82	134,19
574 Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,04	0,39	11,94	59,40
300 Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00
<b>Итого:</b>	<b>310</b>	<b>6,80</b>	<b>3,32</b>	<b>37,86</b>	<b>229,59</b>
<b>1 неделя (среда)</b>					
<b>Завтрак*</b>					
185 Каша молочная пшеничная с маслом	180/5	11,30	11,30	63,10	412,00
574 Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	35	2,38	0,46	13,93	69,30
300 Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00
<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>13,88</b>	<b>11,76</b>	<b>86,13</b>	<b>517,30</b>
<b>Обед**</b>					
56 Рассольник Ленинградский со сметаной на кб	250/10	2,40	5,00	15,70	123,00
573 Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
300 Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00
582 Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,00
<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>6,38</b>	<b>7,20</b>	<b>54,44</b>	<b>312,20</b>
<b>Бюджет***</b>					
185 Каша молочная пшеничная	80	5,03	5,03	28,05	183,12
574 Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,04	0,39	11,94	59,40
300 Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00
<b>Итого:</b>	<b>310</b>	<b>7,27</b>	<b>5,42</b>	<b>49,09</b>	<b>278,52</b>
<b>1 неделя (четверг)</b>					
<b>Завтрак*</b>					
192 Каша овсяная (геркулес) молочная вязкая с маслом	180/5	7,20	9,10	30,80	239,00
574 Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	35	2,38	0,46	13,93	69,30
300 Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00
<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>9,78</b>	<b>9,56</b>	<b>53,83</b>	<b>344,30</b>
<b>Обед**</b>					
68/132 Суп-лапша домашняя на курином бульоне с кусочками курицы	250/20	9,20	7,60	13,90	175,20
573 Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
300 Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00
582 Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,00
<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>13,18</b>	<b>9,80</b>	<b>52,64</b>	<b>364,40</b>
<b>Бюджет***</b>					
192 Каша овсяная (геркулес) молочная вязкая	80	3,20	4,05	13,69	106,23



25	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1,00	4,80	5,00	69,00
261	Макароны, запеченные с сыром	180	9,27	11,16	37,08	286,20
573	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50
310	Компот из сухофруктов	200	0,05	0,01	30,90	123,00
	<b>Итого:</b>	<b>470</b>	<b>12,22</b>	<b>16,17</b>	<b>85,28</b>	<b>536,70</b>
	<b>Бюджет***</b>					
174	Каша молочная рисовая	80	2,71	1,78	16,43	92,55
574	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,04	0,39	11,94	59,40
300	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00
	<b>Итого:</b>	<b>310</b>	<b>4,95</b>	<b>2,17</b>	<b>37,47</b>	<b>187,95</b>
	<b>2 неделя (вторник)</b>					
	<b>Завтрак*</b>					
194	Каша яичневая молочная вязкая с маслом	180/5	8,70	10,00	44,70	313,00
574	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	35	2,38	0,46	13,93	69,30
300	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00
	<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>11,28</b>	<b>10,46</b>	<b>67,73</b>	<b>418,30</b>
	<b>Обед**</b>					
183	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	8,83	5,67	32,58	260,00
80	Рыба тушенная в томате с овощами	50	5,45	2,20	2,35	47,00
573	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50
300	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00
	<b>Итого:</b>	<b>480</b>	<b>16,38</b>	<b>8,07</b>	<b>56,33</b>	<b>401,50</b>
	<b>Бюджет**</b>					
194	Каша яичневая молочная вязкая	80	3,87	4,44	19,87	139,11
574	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,04	0,39	11,94	59,40
300	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00
	<b>Итого:</b>	<b>310</b>	<b>6,11</b>	<b>4,83</b>	<b>40,91</b>	<b>234,51</b>
	<b>2 неделя (среда)</b>					
	<b>Завтрак*</b>					
210	Каша молочная Дружба с маслом	180/5	5,70	7,80	30,10	216,00
574	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	35	2,38	0,46	13,93	69,30
300	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00
	<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>8,28</b>	<b>8,26</b>	<b>53,13</b>	<b>321,30</b>
	<b>Обед**</b>					
65/132	Суп картофельный с бобовыми, с гренками и курицей	25/20/20	15,20	10,60	38,80	330,80
573	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50
300	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00
582	Печенье	25	1,67	1,88	18,01	97,75
	<b>Итого:</b>	<b>620</b>	<b>18,97</b>	<b>12,68</b>	<b>78,21</b>	<b>523,05</b>

Бюджет***					
210	Каша молочная Дружба	80	2,54	3,47	13,38
574	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,04	0,39	11,94
200	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10
	<b>Итого:</b>	<b>310</b>	<b>4,78</b>	<b>3,86</b>	<b>34,42</b>
<b>2 неделя (четверг)</b>					
Завтрак*					
205	Каша молочная манная с маслом	180/5	7,70	10,30	37,90
574	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	35	2,38	0,46	13,93
300	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10
	<b>Итого:</b>	<b>435</b>	<b>10,28</b>	<b>10,76</b>	<b>60,93</b>
Обед**					
138	Плов из курицы	200	12,20	13,20	22,20
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76
310	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,10	30,90
	<b>Итого:</b>	<b>485</b>	<b>14,98</b>	<b>13,54</b>	<b>67,86</b>
Бюджет***					
205	Каша молочная манная	80	3,42	4,85	16,85
574	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,04	0,39	11,94
300	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10
	<b>Итого:</b>	<b>310</b>	<b>5,66</b>	<b>5,24</b>	<b>37,89</b>
<b>2 неделя (пятница)</b>					
Завтрак*					
227	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,50	4,40	24,12
574	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	35	2,38	0,46	13,93
377	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47
	<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>9,41</b>	<b>4,86</b>	<b>47,52</b>
Обед**					
289	Рагу овощное с курицей	200/20	15,50	11,72	15,20
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76
300	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10
582	Печенье	20	1,50	1,96	14,88
	<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>19,48</b>	<b>13,92</b>	<b>53,94</b>
Бюджет***					
227	Макароны отварные	80	0,09	0,00	10,72
574	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,04	0,39	11,94
300	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10
	<b>Итого:</b>	<b>310</b>	<b>2,33</b>	<b>0,39</b>	<b>31,76</b>
<b>2 неделя (суббота)</b>					

Завтрак*						
185	Каша молочная пшенная с маслом	180/5	11,30	11,30	63,10	412,00
574	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	35	2,38	0,46	13,93	69,30
300	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>13,88</b>	<b>11,76</b>	<b>86,13</b>	<b>517,30</b>
Бюджет**						
185	Каша молочная пшенная	80	5,02	5,03	28,05	183,12
574	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,04	0,39	11,94	59,40
302	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,00	9,30	38,00
	<b>Итого:</b>	<b>310</b>	<b>7,26</b>	<b>5,42</b>	<b>49,29</b>	<b>280,52</b>