



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.	
<b>понедельник 13.04.26</b>											
1	1	Завтрак	фрукт	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47		
			горячее блюдо	Запеканка 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	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>590</b>	<b>10,561</b>	<b>7,425</b>	<b>108,54</b>	<b>635,92</b>	<b>77,76</b>	
<b>вторник 14.04.26</b>											
1	2	Завтрак	фрукт	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47		
			горячее блюдо	Каша рисовая 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>605</b>	<b>18,32</b>	<b>19,13</b>	<b>91,53</b>	<b>507,52</b>	<b>77,76</b>	
<b>среда 15.04.26</b>											
1	3	Завтрак	фрукт	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47		
			Овощи, салат	Огурцы свежие	60	0,8	0,1	2,8	15		
			горячее блюдо	Овощное рагу с куриной грудкой	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>660</b>	<b>17,231</b>	<b>14,645</b>	<b>78,675</b>	<b>594,12</b>	<b>77,76</b>	
<b>четверг 16.04.26</b>											
1	4	Завтрак	фрукт	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47		
			Овощи, 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	Сосиска отварная	50/40	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>655</b>	<b>21,581</b>	<b>18,64</b>	<b>90,68</b>	<b>657,683</b>	<b>77,76</b>	

пятница		17.04.26									
1	5	Завтрак	фрукт	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47		
			Овощи, салат	Огурцы свежие	60	0,8	0,1	2,8	15		
			горячее блюдо	Гороховое пюре	150	3,09	4,657	22,027	142,381	178	
			2 блюдо	Котлеты куриная 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 :			680	17,94	14,467	84,355	661,683		77,76

суббота		18.04.26									
1	6	Завтрак	горячее блюдо	Каша ячневая молочная жидкая со слив маслом	200/5	7,3	10,39	16,43	288,4	210	
			Выпечка	Кондитерские изделия	30	4,1	17	24	269		
			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	14,701	27,835	79,165	729,52		77,76

2 неделя

понедельник		20.04.26									
2	1	Завтрак	фрукт	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47		
			Выпечка	Гренки с сыром	30/20	4,1	17	24	269	261	
			горячее блюдо	Каша "Дружба"(рис+греч)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	Кофейный напиток	200	1,6	1,65	15,36	82,69	304	
		Итого за завтрак :			605	16,68	29,88	89,35	899,21		77,76

вторник		21.04.26									
2	2	Завтрак	фрукт	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47		
			Овощи, салат	Огурцы свежие	60	0,8	0,1	2,8	15		
			горячее блюдо	Гарнир гречневый с морковью	150/5	3,09	4,657	22,027	142,381	183	
			2 блюдо	"Ежики" из говядины с рисом с соусом	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	Компот из свежих яблок	200/10	3,97	2,1	25,168	135,452	312	
		Итого за завтрак :			685	20,06	16,327	83,06	713,953		77,76

среда		22.04.26									
2	3	Завтрак	фрукт	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47		
			Овощи, 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	Чай с сахаром	200/10	0,021	0,005	14,975	60		300
			Итого за завтрак :		620	9,701	20,73	39,535	439,85		77,76
четверг	23.04.26										
2	4	Завтрак	фрукт	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47		
			Овощи, салат	Огурцы свежие	60	0,8	0,1	2,8	15		
			горячее блюдо	Картофельное пюре	150	3,09	4,657	22,027	142,381		183
			2 блюдо	Сосиска отварная	50/40	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	Чай с сахаром	200/10	0,021	0,005	14,975	60		300
			Итого за завтрак :		660	13,991	12,372	83,28	586,231		77,76
пятница	24.04.26										
2	5	Завтрак	фрукт	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47		
			Овощи, салат	Огурцы свежие	60	0,8	0,1	2,8	15		
			гарнир	Макароны отварные	150	3,834	5,42	41,6	230,516		146,148
			2 блюдо	Тефтели рыбные с соусом	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 :		670	16,855	14,995	103,14	647,516		77,76
суббота	25.04.26										
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	4,1	17	24	269		
			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	14,701	27,835	79,165	729,52		77,76