



"Утверждаю"
ООО "Мечта"

"Согласовано"
МБОУ СОШ



"Согласовано"
МБОУ СОШ
Директор: [Signature]
[Signature]

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

| № рец. | Прием пищи / Наименование блюд, в гр. | Масса порций | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность (ккал) | ВитА, м | ВитВ1 | ВитЕ, м | ВитС, г | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
|--------------------|---|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|--------------|-------------|-------------|
| Понедельник | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 5сб шк14 | Оладьи со сгущен молоком | 60/10 | 0,82 | 3,05 | 8,71 | 180 | 0 | 0,015 | 0,025 | 5,5 | 16,75 | 21,78 | 10,5 | 0,63 |
| 176 сб шк14 | Каша молочная ячневая с изюмом молочная жидкая со слив маслом | 200/5/5 | 7,3 | 10,39 | 16,43 | 288,4 | 0,05 | 0,23 | 0,24 | 1,3 | 331,5 | 327,1 | 54,5 | 2,11 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 0 | 0,014 | 0,33 | 0 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1 | 0,2 | 9 | 41,8 | 0 | 0,014 | 0,108 | 0 | 2,76 | 12,72 | 3 | 0,37 |
| 306сб шк14 | Чай с сахаром | 200 | 0,021 | 0,005 | 14,98 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,45 | 0 | 0 | 1,06 |
| | Итого за завтрак : 70,00 | 530 | 10,601 | 13,89 | 55,17 | 640,52 | 0,653 | 0,258 | 0,678 | 1,3 | 664,91 | 530,1 | 61,7 | 3,87 |
| Вторник | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 117сб шк14 | Макаронны отварные запеченные с сыром | 180/5 | 6,86 | 6,58 | 30 | 260 | 0,03 | 0,23 | 0,1 | 0 | 12,72 | 163 | 88 | 163 |
| 87сб шк14 | Котлета "Нежные" с соусом | 100/20 | 8,52 | 8,63 | 10,2 | 182,88 | 0,04 | 0,11 | 0,12 | 2,55 | 52,95 | 239,4 | 56,3 | 0,89 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 0 | 0,014 | 0,33 | 0 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1 | 0,2 | 9 | 41,8 | 0 | 0,014 | 0,108 | 0 | 2,76 | 12,72 | 3 | 0,37 |
| 294сб шк 14 | Напиток из свежих ягод | 200 | 3,97 | 2,1 | 25,17 | 60 | 20 | 0,044 | 0,12 | 1,3 | 125 | 116 | 21 | 1,04 |
| | Итого за завтрак : 70,00 | 515 | 15,77 | 11,17 | 59,13 | 615 | 20,6 | 0,198 | 0,938 | 64,2 | 527,26 | 414,2 | 86,5 | 6,87 |
| Среда | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 146сб шк14 | Каша гороховая | 180 | 3,09 | 4,657 | 22,03 | 242 | 25,5 | 0,163 | 0,181 | 25,9 | 46,606 | 97,34 | 33 | 1,23 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|--|------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|--------------|-------------|-------------|
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 5сб шк14 | Ватрушка с повидлом | 50 | 0,82 | 3,05 | 8,71 | 120 | 0 | 0,015 | 0,025 | 5,5 | 16,75 | 21,78 | 10,5 | 0,63 |
| 1841сб шк14 | Каша геркулесовая с курагой молочная жидкая со слив маслом | 200/5/5 | 7,3 | 10,39 | 16,43 | 388,4 | 0,05 | 0,23 | 0,24 | 1,3 | 331,5 | 327,1 | 54,5 | 2,11 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 0 | 0,014 | 0,33 | 0 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1 | 0,2 | 9 | 41,8 | 0 | 0,014 | 0,108 | 0 | 2,76 | 12,72 | 3 | 0,37 |
| 282сб шк14 | Чай с сахаром | 200/10 | 0,021 | 0,005 | 14,98 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,45 | 0 | 0 | 1,06 |
| | Итого за завтрак : 70,00 | 520 | 10,601 | 10,84 | 55,17 | 680,52 | 0,653 | 0,258 | 0,678 | 1,3 | 664,91 | 530,1 | 61,7 | 3,87 |
| | Вторник | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 117сб шк14 | Пельмени с бульоном со сметаной | 180/50/20 | 8,86 | 10,85 | 30 | 406,6 | 0,03 | 0,23 | 0,1 | 0 | 12,72 | 163 | 88 | 163 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 0 | 0,014 | 0,33 | 0 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1 | 0,2 | 9 | 41,8 | 0 | 0,014 | 0,108 | 0 | 2,76 | 12,72 | 3 | 0,37 |
| 294сб шк 14 | Чай с сахаром | 200/10 | 0,021 | 0,005 | 14,98 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,45 | 0 | 0 | 1,06 |
| | Итого за завтрак : 70,00 | 510 | 12,161 | 11,3 | 83,06 | 578,72 | 0,03 | 0,258 | 0,538 | 28,5 | 181,84 | 395 | 88,3 | 4,29 |
| | Среда | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| | Свекла отварная | 60 | 2,27 | 0,15 | 13,29 | 60,4 | | | | | | | | |
| 211сб шк14 | Гарнир гречневый с овощами | 180/10 | 3,834 | 5,42 | 41,6 | 230,52 | 0,03 | 0,04 | 0,02 | 0 | 7,44 | 80,4 | 26 | 0,53 |
| 87сб шк14 | Котлета "Студенческая" с соусом | 100/20 | 8,52 | 8,63 | 10,2 | 182,88 | 0,04 | 0,11 | 0,12 | 2,55 | 52,95 | 239,4 | 56,3 | 0,89 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 0 | 0,014 | 0,33 | 0 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1 | 0,2 | 9 | 41,8 | 0 | 0,014 | 0,108 | 0 | 2,76 | 12,72 | 3 | 0,37 |
| 282сб шк14 | Компот с сухофруктами | 200 | 1,6 | 1,65 | 15,36 | 82,69 | 0,021 | 0,75 | 0,505 | 0,85 | 65,25 | 53,24 | 11,4 | 0,85 |
| | Итого за завтрак : 70,00 | 580 | 17,234 | 16,14 | 83,28 | 668,61 | 0,091 | 0,928 | 1,083 | 3,4 | 134,4 | 313,5 | 101 | 2,97 |
| | Четверг | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 172сб шк14 | Макароньы отварные | 180 | 3,09 | 4,657 | 22,03 | 206,66 | 25,5 | 0,163 | 0,181 | 25,9 | 46,606 | 97,34 | 33 | 1,23 |
| 124сб шк14 | Гречневые биточки с рубленной курицей с соусом | 100/20 | 7,99 | 12,4 | 14,4 | 204 | 0 | 0,06 | 0,13 | 1,37 | 13,12 | 153,8 | 27,5 | 1,87 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 0 | 0,014 | 0,33 | 0 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1 | 0,2 | 9 | 41,8 | 0 | 0,014 | 0,108 | 0 | 2,76 | 12,72 | 3 | 0,37 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|---------------------------------|------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|--------------|-------------|-------------|
| 294сб шк 14 | Напиток из свежих ягод | 200 | 3,97 | 2,1 | 25,17 | 135,45 | 20 | 0,044 | 0,12 | 1,3 | 125 | 116 | 21 | 1,04 |
| | Итого за завтрак : 70,00 | 510 | 21,581 | 18,64 | 90,68 | 658,23 | 0,64 | 0,358 | 1,078 | 0,2 | 375,21 | 466 | 120 | 166 |
| | Пятница | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 5сб шк14 | Картофельная ватрушка | 50 | 12,73 | 13,7 | 27,34 | 203 | 0 | 0,09 | 0,14 | 50,9 | 69,3 | 171,8 | 46,7 | 2,35 |
| 246сб шк14 | Вареники с творогом со сметаной | 200/20 | 5,47 | 6,37 | 18,98 | 295,5 | 0,03 | 0,09 | 0,02 | 0 | 11,81 | 47,64 | 8,36 | 0,85 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 0 | 0,014 | 0,33 | 0 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| 282сб шк14 | Напиток шиповника | 200 | 1,6 | 1,65 | 15,36 | 82,69 | 0,021 | 0,75 | 0,505 | 0,85 | 65,25 | 53,24 | 11,4 | 0,85 |
| | Итого за завтрак : 70,00 | 500 | 18,434 | 17,64 | 91,61 | 651,51 | 0,67 | 0,188 | 0,588 | 8,18 | 381,25 | 437,7 | 98,4 | 2,26 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|---------------------------------|------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|------------|---------------|------------|------------|------------|
| | Суббота | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 246сб шк14 | Плов сладкий с изюмом | 230/10 | 5,47 | 6,37 | 18,98 | 399 | 0,03 | 0,09 | 0,02 | 0 | 11,81 | 47,64 | 8,36 | 0,85 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | 0 | 0,014 | 0,33 | 0 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1 | 0,2 | 9 | 41,8 | 0 | 0,014 | 0,108 | 0 | 2,76 | 12,72 | 3 | 0,37 |
| 282сб шк14 | Чай с сахаром | 200/10 | 0,021 | 0,005 | 14,98 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,45 | 0 | 0 | 1,06 |
| | Итого за завтрак : 70,00 | 500 | 21,581 | 18,64 | 90,68 | 571,12 | 0,64 | 0,358 | 1,078 | 0,2 | 375,21 | 466 | 120 | 166 |