

СОГЛАСОВАНО

Директор А.В.Иванов

Примерное двухнедельное меню для образовательных учреждений, расположенных на территории Ютанинского муниципального района Республики Татарстан на 2 полугодие 2025 учебного год

Возрастная категория:

с 5-11 кл

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал
			Б	Ж	У	
Неделя (понедельник)						
Завтрак*						
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
Итого:		420	10,28	10,76	61,13	385,30
Обед**						
347	Котлеты Школьные с соусом сметанным с томатом	100	4,80	10,50	9,01	110,20
183	Пюре гороховое с маслом	180/5	10,50	6,73	38,86	310,20
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
Итого:		615	17,78	17,47	71,73	526,60
Бюджет***						
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
Итого:		310	5,67	5,24	37,89	218,96
Неделя (вторник)						
Завтрак*						
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
Итого:		420	13,12	7,23	61,92	415,62
Обед**						
229	Биточки рыбные с соусом					

227	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,42	3,67	20,10	194,20
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
	Итого:	545	16,70	16,46	52,43	435,00
	Бюджет***					
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
	Итого:	310	6,80	3,32	37,86	229,59
	1 неделя (средн.)					
	Завтрак*					
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
	Итого:	420	13,88	11,76	86,13	517,30
	Обед**					
56	Рассольник Ленинградский со сметаной на кв	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
	Итого:	530	6,38	7,20	54,44	312,20
	Бюджет***					
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
	Итого:	310	7,27	5,42	49,09	278,52
	1 неделя (четверг)					
	Завтрак*					
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
	Итого:	450	9,78	9,56	53,83	344,30
	Обед**					
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
	Итого:	555	13,18	9,80	52,64	364,40
	Бюджет***					

192	Каша овсяная (геркулес) молочная вязкая	80	3,20	4,05	13,69	106,23
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
	Итого:	310	5,44	4,44	34,73	201,63
1 неделя (пятница)						
	Завтрак*					
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
	Итого:	420	13,12	7,23	61,92	415,62
	Обед**					
290	Птица тушенная в соусе	80	6,80	10,27	15,92	129,60
185	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	180/5	8,00	4,91	47,03	261,00
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
	Итого:	510	16,90	15,38	84,35	485,10
	Бюджет***					
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
	Итого:	310	6,80	3,32	37,86	229,59
1 неделя (суббота)						
	Завтрак*					
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
227	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,50	4,40	24,12	233,04
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
	Итого:	520	9,48	5,26	56,95	385,34
	Бюджет***					
227	Макаронные отварные	80	2,89	1,96	10,72	103,57
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
	Итого:	315	5,13	2,35	31,76	198,97
2 неделя (понедельник)						
	Завтрак*					
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
	Итого:	420	9,78	9,56	53,83	344,30

Обед**									
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			
300	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00			
	Итого:	470	12,37	16,16	63,48	449,70			
Бюджет**									
192	Каша овсяная (геркулес) молочная вязкая	80	3,20	4,05	13,69	106,23			
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			
	Итого:	310	5,44	4,44	34,73	201,63			
2 неделя (вторник)									
Завтрак*									
194	Каша ячневая 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			
	Итого:	420	11,28	10,46	67,73	418,30			
Обед**									
183	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	8,83	5,67	32,58	260,00			
80	Рыба тушеная 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			
	Итого:	480	16,38	8,07	56,33	401,50			
Бюджет***									
194	Каша ячневая 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			
	Итого:	310	6,11	4,83	40,91	234,51			
2 неделя (среда)									
Завтрак*									
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			
	Итого:	420	8,28	8,26	53,13	321,30			
Обед**									
65/132	Суп картофельный с бобовыми, с гречками и курицей	250/20/20	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	20	1,50	1,96	14,88	83,00			

Обед**									
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			
300	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,10	36,00			
	Итого:	470	12,37	16,16	63,48	449,70			
Бюджет**									
192	Каша овсяная (геркулес) молочная вязкая	80	3,20	4,05	13,69	106,23			
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			
	Итого:	310	5,44	4,44	34,73	201,63			
2 неделя (вторник)									
Завтрак*									
194	Каша ячневая 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			
	Итого:	420	11,28	10,46	67,73	418,30			
Обед**									
183	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	8,83	5,67	32,58	260,00			
80	Рыба тушеная 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			
	Итого:	480	16,38	8,07	56,33	401,50			
Бюджет***									
194	Каша ячневая 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			
	Итого:	310	6,11	4,83	40,91	234,51			
2 неделя (среда)									
Завтрак*									
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			
	Итого:	420	8,28	8,26	53,13	321,30			
Обед**									
65/132	Суп картофельный с бобовыми, с гречками и курицей	250/20/20	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	20	1,50	1,96	14,88	83,00			

