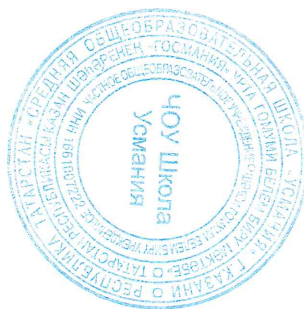


Частное общеобразовательное учреждение "Средняя общеобразовательная школа "Усмания"
г. Казани



УТВЕРЖДАЮ

Директор ЧОУ
«Школа «Усмания»

И. М. Фатыхов

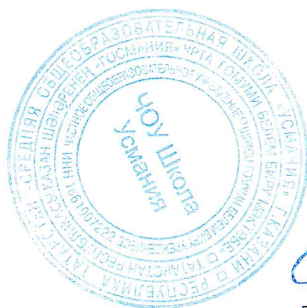
8 декабря 2025 года

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ (1 неделя)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	Углев	Ккал
ПОНЕДЕЛЬНИК 8 декабря						
Завтрак	Каша пшениная вязкая с маслом	200,0 (150,0) /5,0	3,8	7,9	21,0	256/201
	Бутерброд с сыром, маслом (батон)	30,0 /15,0/10,0	5,02	10,81	15,11	133
	Чай с сахаром	200,0/15,0,180,0/15,0	0,21	0,05	15,02	38
	Молоко	200,0	6,0	6,4	9,4	120
Итого за завтрак		630,0/ 560,0/35,0	15,03	24,83	60,53	547/492
Обед	Суп рисовый	250,0 (200,0)	5	5,6	8	96/72
	Макароны отварные	180,0 (150,0)	23,5	30,5	41	183/156
	Тефтели в соусе	80,0				120
	Соленые огурцы	25,0	1,2	6,2	6,9	3
	Мандарины	70,0	0,8	0,0	8,6	31
	Компот из замороженных фруктов	200,0	2,43	0,06	26,6	54
	Хлеб сельский	20,0	1,0	0,20	9,0	52
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30,0	2,28	0,24	14,76	81
Итого за обед		855,0/ 775,0	34,52	32,26	131,43	620/569
Полдник	Хлеб пшеничный 1 сорт	30,0	2,28	0,24	14,76	81
	Масло (порциями)	10,0	0,1	8,3	0,1	75
	Чай с сахаром	200,0/15,0	0,21	0,05	15,02	38
Итого за полдник		240,0/15,0	2,59	8,59	29,88	194
Итого за день:		1725,0/1575,0/50,0	52,14	65,68	191,96	1361/1255
ВТОРНИК 9 декабря						
Завтрак	Каша рисовая молочная.вязкая	200,0 (150,0) /5,0	7,5	11,5	18,1	203/152
	Бутерброд с сыром (батон)	30,0 /10,0	5,02	10,81	15,11	115
	Чай с сахаром	200,0/15,0	0,21	0,05	15,02	38
	Молоко	200,0	6,0	6,4	9,4	112
Итого за завтрак		630,0 /560,0/35,0	18,73	28,76	57,63	468
Обед	Суп рассольник «Ленинградский»	250,0 (200,0) / 10,0	10,5	3,0	37,5	120/93
	Гречка рассыпчатая	180,0 (150,0)	9,1	11,3	49,0	248
	Сосиска отварная	60,0	6,0	14,0	0,7	167,68
	Овощная нарезка: помидоры и оргурцы	50,0:25,0/25,0	1,0	8,1	3,7	73
	Апельсин	140,0	1,0	0,2	8,1	48
	Компот из сухофруктов	200,0	1,0	0,08	30,56	124
	Хлеб сельский	20,0	1,0	0,2	9,0	44
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30,0	2,28	0,24	14,76	71
Итого за обед		930,0/ 850,0/35,0	34,32	32,86	167,8	895/869
Полдник	Хлеб пшеничный 1 сорт	30,0	2,28	0,24	14,76	71
	Масло (порциями)	10,0	0,1	8,3	0,1	74,8
	Чай с сахаром	200,0/15,0	0,21	0,05	15,02	38
Итого за полдник		240,0/15,0	2,59	8,59	29,88	183,8
Итого за день:		1800,0/1650,0/85,0	55,64	70,21	255,31	1546,8
СРЕДА 10 декабря						
Завтрак	Каша пшеничная вязкая с молоком	200,0 (150,0) /5,0	3,8	7,9	21,0	170,1
	Бутерброд с сыром (батон)	30,0 /15,0	5,02	10,81	15,11	115
	Чай с сахаром	200,0/15,0	0,21	0,05	15,02	38

	Молоко	200,0	6,0	6,4	9,4	112
Итого за завтрак		630.0/560.0/35.0	15,03	25,16	60,53	435.1
Обед	Щи со сметаной и фрикадельками	250,0 (200,0) /10,0/20,0	5,3	7,3	1,2	87/70
	Рис отварной	180(150)/5,0	5,9	8,3	63,5	145/116
	Тефтели из говядины (п/ф)	70,0	8,5	2,7	0,3	106
	Нарезка овощная: помидоры и огурцы	50,0: 25.0/25.0	1	0,2	4	93.3
	Бананы	150,0	1,4	0,7	23	66
	Компот из замороженных фруктов	200,0	2,43	0,06	26,6	158.6
	Хлеб сельский	20,0	1,0	0,20	9,0	44
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30,0	2,28	0,24	14,76	71
Итого за обед		950.0/870.0/15.0	31,81	42,64	170,56	770.9
Полдник	Печенье	40,0	3,0	3,9	29,8	71
	Чай с сахаром	200,0/15,0	0,21	0,05	15,02	61
Итого за полдник		240/15.0	3,21	3,95	44,82	132
Итого за день:		1820.0/1670.0/65.0	50,05	71,75	275,91	1338
ЧЕТВЕРГ 11 декабря						
Завтрак	Каша рисовая молочная	200,0 (150,0) /5,0	3,8	7,9	21,0	203/152
	Бутерброд с сыром, маслом (батон)	30,0 /15,0/10,0	5,02	10,81	15,11	115
	Чай с сахаром	200,0/15,0	0,21	0,05	15,02	38
	Молоко	200,0	6,0	6,4	9,4	112
Итого за завтрак		630.0/580.0/35.0	15,03	25,16	60,53	458.1
Обед	Суп гречневый вегетарианский со сметаной	250,0 (200,0) / 10,0	7,79	3,05	11,57	112.5/90
	Пюре картофельное	180,0	3,94	5,59	26,44	175
	Рыбная котлета	60,0	6,0	14,0	0,7	205
	Салат из свеклы	100,0	3,1	12,4	7,4	154,3
	Яблоко	90,0	0,7	0,2	6,8	34,2
	Компот из плодов сушеных (урюка)	200,0	1,0	0,08	30,56	84
	Хлеб сельский	20,0	1,0	0,20	9,0	44
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30,0	2,28	0,24	14,76	71
Итого за обед		930.0/880.0/10.0	42,85	44,8	107,88	880
Полдник	Хлеб пшеничный 1 сорт	30,0	2,28	0,24	14,76	71
	Масло (порциями)	10,0	0,1	8,3	0,1	74,8
	Чай с сахаром	200,0/15,0	0,21	0,05	15,02	61
Итого за полдник		240.0/15.0	2,59	8,59	29,88	206.8
Итого за день:		1800.0/1700.0/60.0	60,47	78,55	198,29	1544.9
ПЯТНИЦА 12 декабря						
Завтрак	Каша пшенная вязкая с маслом	200,0 (150,0) /5,0	5,8	10,3	26,9	223,9
	Бутерброд с сыром, маслом (батон)	30,0 /15,0/10,0	5,02	10,81	15,11	115
	Чай с сахаром	200,0/15,0	0,21	0,05	15,02	61
	Молоко	200,0	6,0	6,4	9,4	120,0
Итого за завтрак		630.0/580.0/35.0	17,03	27,56	66,43	583,9
Обед	Суп куриный лапша	250,0 (200,0)	9,3	4,3	9,8	114,3
	Манты со сметаной	180,0 (150,0)	4,48	0,88	55,88	305
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100,0/5,0	1,0	8,1	3,7	93,3
	Сосиски в тесте (кручёные)	50/50	10,34	15,30	31	307
	Компот из замороженных фруктов	200,0	2,43	0,06	26,6	108
	Хлеб сельский	20,0	1,0	0,20	9,0	44
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30,0	2,28	0,24	14,76	71
Итого за обед			45,23	30,68	154,04	1121,8
Полдник	Хлеб пшеничный 1 сорт	30,0	2,28	0,24	14,76	71
	Масло (порциями)	10,0	0,1	8,3	0,1	74,8
	Чай с сахаром	200,0/15,0	0,21	0,05	15,02	61
Итого за полдник		255	2,59	8,59	29,88	206,8
Итого за день:		1965(1940)	64,85	66,83	250,03	2110

Частное общеобразовательное учреждение "Средняя общеобразовательная школа "Усмания"
г. Казани



УТВЕРЖДАЮ

Директор ЧОУ
«Школа «Усмания»

И. М. Фатыхов

8 декабря 2024 г.

МЕНЮ ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ (2 неделя)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	Углев	Ккал
ПОНЕДЕЛЬНИК 15 декабря						
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	200,0 (150,0) /5,0	5,6	11,3	28,4	223.9
	Бутерброд с маслом и сыром	30,0 /5,0/30,0	5,02	10,81	15,11	115
	Чай с сахаром	200,0/15,0	0,21	0,05	15,02	38
	Молоко	200,0	6,0	6,4	9,4	112
Итого за завтрак		630.0/580.0/25.0	16,23	27,76	67,58	488.9
Обед	Борщ «Сибирский» со сметаной	250,0 (200,0) / 10,0	6,2	5,4	13,2	69/55
	Гречневая каша рассыпчатая	180,0/150.0	6,77	5,36	43,14	248
	Котлеты п/ф	80	11,78	12,91	14,10	174
	Нарезка овощная	50.0	1,2	6,2	6,9	93.3
	Мандарины	70,0	0,8	0,0	8,6	31
	Компот из замороженных фруктов	200,0	2,43	0,06	26,6	158.6
	Хлеб сельский	20,0	1,0	0,20	9,0	44
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30,0	2,28	0,24	14,76	71
Итого за обед		880.0/800.0/10.0	36,48	42,48	138	857.9
Полдник	Хлеб пшеничный 1 сорт	30,0	2,28	0,24	14,76	71
	Масло (порциями)	10,0	0,1	8,3	0,1	62
	Чай с сахаром	200,0/15,0	0,21	0,05	15,02	38
Итого за полдник		240.0/15.0	2,59	8,59	29,88	171
Итого за день:		1750.0/1620/50.0	55,3	78,83	235,46	
ВТОРНИК 16 декабря						
Завтрак	Каша рисовая молочная	200,0 (150,0) /5,0	4,4	11,0	18,1	203/152
	Бутерброд с сыром (батон)	30,0 /15,0	5,02	10,81	15,11	115
	Чай с сахаром	200,0/15,0	0,21	0,05	15,02	38
	Молоко	200,0	6,0	6,4	9,4	112
Итого за завтрак		630.0/580.0/35.0	18,73	28,76	57,63	453/402.
Обед	Суп рассольник егетарианский со сметаной	250,0 (200,0)/10,0	7,08	3,8	14,32	150
	Гречка отварная	180,0/5,0	4,8	4,0	56	248
	Сосиска отварная	60,0	6,0	14,0	0,7	167.9
	Овощная нарезка	50.0	1,8	9,1	6,7	93.3
	Апельсин	140.0	3,5	11,0	24,0	48
	Компот из сухофруктов (урюка)	200,0	1,0	0,08	30,56	124
	Хлеб сельский	20,0	1,0	0,20	9,0	44
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30,0	2,28	0,24	14,76	71
Итого за обед		930.0/880.0/15.0	40,16	54,92	140,18	946.2/
Полдник	Печенье Халяль	30,0	2,28	0,24	14,76	71
	Чай с сахаром	200,0/15,0	0,21	0,05	15,02	61
Итого за полдник		230.0/15.0	2,59	8,59	29,88	132
Итого за день:		1790.0/1690.0/65.0	61,48	92,27	227,69	1531

СРЕДА 17 декабря						
Завтрак	Каша пшеничная вязкая с молоком	200,0 (150,0) /5,0	5,8	10,3	26,9	170.1
	Бутерброд с сыром, маслом (батон)	30,0 /10,0/15,0	5,02	10,81	15,11	115
	Чай с сахаром	200,0/15,0	0,21	0,05	15,02	38
	Молоко	200,0	6,0	6,4	9,4	112
Итого за завтрак		630.0/580.0/35.0	17,03	27,56	66,43	435.1
Обед	Суп гороховый вегетарианский	250,0 (200,0)	16,22	11,13	28,77	122/98
	Гречка рассыпчатая	180,0	9,1	11,3	49,0	248
	Голень куриная п/ф	100,0	14,12	15,6	8,1	161
	Винегрет овощной	100,0/10,0	1,35	11,18	7,89	76.6
	Бананы	140,0	1,4	0,7	23	108
	Компот из замороженных фруктов	200,0	2,43	0,06	26,6	108
	Хлеб сельский	20,0	1,0	0,20	9,0	44
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30,0	2,28	0,24	14,76	71
Итого за обед		1020.0/970.0/10.0	47,9	50,41	161,12	938.6/
Полдник	Печенье	30,0	3,0	3,9	29,8	71
	Чай с сахаром	200,0/15,0	0,21	0,05	15,02	38
Итого за полдник		240.0/15.0	3,21	3,95	44,82	109
Итого за день:		1890.0/1790.0/60.0	68,14	81,52	272,37	1482.7
ЧЕТВЕРГ 18 декабря						
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	200,0 (150,0) /5,0	3,8	7,9	21,0	290/842
	Бутерброд с сыром, маслом (батон)	30,0 /10,0/15,0	5,02	10,81	15,11	179
	Чай с сахаром	200,0/15,0	0,21	0,05	15,02	38
	Молоко	200,0	6,0	6,4	9,4	112
Итого за завтрак		630.0/580.0/35.0	15,03	25,16	60,53	619
Обед	Суп рассольник вегетарианский со сметаной	250,0 (200,0) / 10,0	6,19	10	17	164
	Пюре картофельное	180,0/150.0	3,94	5,59	26,44	175
	Рыба кусковая печеная с овощами	100,0	8,3	20,0	8	205
	Салат из моркови	100,0	3,1	12,4	7,4	154,3
	Яблоко	90,0	0,7	0,2	6,8	34,2
	Компот из плодов сушеных (урюка)	200,0	1,0	0,08	30,56	128
	Хлеб сельский	20,0	1,0	0,20	9,0	44
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30,0	2,28	0,24	14,76	71
Итого за обед		970.0/890.0/10.0	41,25	51,75	113,31	808.5
Полдник	Хлеб пшеничный 1 сорт	30,0	2,28	0,24	14,76	71
	Масло (порционно)	10,0	0,1	8,3	0,1	62
	Чай с сахаром	200,0/15,0	0,21	0,05	15,02	38
Итого за полдник		240.0/15.0	2,59	8,59	29,88	171
Итого за день:		1840.0/1710.0/60.0	58,87	85,5	203,72	1598.5
ПЯТНИЦА 19 декабря						
Завтрак	Каша пшеничная вязкая с маслом	200,0 (150,0) /5,0	5,8	10,3	26,9	256
	Бутерброд с сыром, маслом (батон)	30,0 /10,0/15,0	5,02	10,81	15,11	115
	Чай с сахаром	200,0/15,0	0,21	0,05	15,02	38
	Молоко	200,0	6,0	6,4	9,4	112
Итого за завтрак		630.0/580.0/35.0	17,03	27,56	66,43	917
Обед	Суп лапша	250,0 (200,0)	9,3	4,3	9,8	98/78
	Пельмени мясные п/ф со сметаной	180,0/150.0/10.0	5,9	8,3	63,5	314
	Салат из свежих помидоров и огурцов	50.0	1,0	8,1	3,7	93,3
	Пицца	100,0	10,34	15,30	31	307
	Компот из замороженных фруктов	200,0	2,43	0,06	26,6	108
	Хлеб сельский	20,0	1,0	0,20	9,0	44
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30,0	2,28	0,24	14,76	71
Итого за обед		830.0/800.0/10.0	46,65	38,1	133,76	1035
Полдник	Хлеб пшеничный 1 сорт	30,0	2,28	0,24	14,76	71
	Масло (порциями)	10,0	0,1	8,3	0,1	62
	Чай с сахаром	200,0/15,0	0,21	0,05	15,02	38
Итого за полдник		240.0/15.0	2,59	8,59	29,88	171
Итого за день:		1700.0/1620.0/60.0	66,27	74,25	230,07	2123