

СОГЛАСОВАНО  
Директор Центра «Нур»  
(Светлана Александровна)



*Светлана Александровна*  
Светлана Александровна

« 03 » ИЮЛЯ 2023Г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор профессионального образовательного  
организации Альметьевское исламское  
медресе имени Ризаэддина Фахреддина  
ЦЕНТРА



И. И. Сингатуллин

**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ  
ЧАСТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С ТАТАРСКИМ  
ЯЗЫКОМ ОБУЧЕНИЯ «НУР» (СВЕТ)» Г.АЛЬМЕТЬЕВСКА**

АЛЬМЕТЬЕВСК, 2023

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1 ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	Энер. ценность, Ккал
ЗАВТРАК 8.00		
Каша рисовая на молоке	220	246.4
Масло сливочное	5	
Хлеб пшеничный	20	47
Чай витаминизированный	185/10/5	54.2
<b>Итого завтрак:</b>	445	347.6
ОБЕД 11.30		
Суп гороховый на костно-мясном бульоне	250	179.5
Мясо говяжье отварное	30	92.1
Салат из зеленого горошка к/с с растительным маслом	100	83.600
Компот из сухофруктов	200	92.9
Хлеб ржаной	20	39.6
<b>Итого обед:</b>	600	487.7
УЖИН 14.30		
Отварные макароны	150	189.3
Гуляш	50/50	221
Чай сладкий	190/10	40
Хлеб пшеничный	20	47
<b>Итого ужин:</b>	470	497.3
<b>Итого за день:</b>	1515	1332.6

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2 ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	Энер. ценность, Ккал
ЗАВТРАК 8.00		
Каша дружба на молоке (пшено, рис)	220	246.4
Масло сливочное	5	47
Хлеб пшеничный	20	54.2
Чай витаминизированный (или кисель)	185/10/5	347.6
<b>Итого завтрак:</b>	445	
ОБЕД 11.30		
Суп вермишелевый на костно-мясном бульоне	250	152.25
Мясо говяжье отварное	30	92.1
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	55.68
Компот из сухофруктов	200	92.9
Хлеб ржаной	20	39.6
<b>Итого обед:</b>	600	432.53
УЖИН 14.30		
Рыба тушеная с овощами в томате (минтай)	50/50	105
Напиток из шиповника	200	88.2
Хлеб пшеничный	20	47
<b>Итого ужин:</b>	320	240.2
<b>Итого за день:</b>	1365	1020.33



НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3 СРЕДА

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	Энер. ценность, Ккал
ЗАВТРАК 8.00		
Каша ячневая на молоке	200	222
Масло сливочное	5	
Хлеб пшеничный	20	47
Какао сладкая на молоке	200	134
<b>Итого завтрак:</b>	425	403
ОБЕД 11.30		
Суп борщ из свежей капусты на костно-мясном бульоне со сметаной	250/5	121
Мясо говяжье отварное	30	92.1
Салат винегрет с солеными огурцами с растительным маслом	100	125.1
Компот из сухофруктов	200	92.9
Хлеб ржаной	20	39.6
<b>Итого обед:</b>	605	470.7
УЖИН 14.30		
Плов мясной	50/150	415.89
Чай витаминизированный	185/10/5	54.2
Коржики молочные	100	361.2
<b>Итого ужин:</b>	500	831.29
<b>Итого за день:</b>	1530	1704.99

НЕДЕЛЯ I ДЕНЬ 4 ЧЕТВЕРГ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	Энер. ценность, Ккал
ЗАВТРАК 8.00		
Каша пшеничная на молоке	200	273.8
Масло сливочное	5	
Хлеб пшеничный	20	47
Чай витаминизированный	185/10/5	54.2
<b>Итого завтрак:</b>	425	375
ОБЕД 11.30		
Суп рассольник на костно-мясном бульоне	250/5	147
Мясо говяжье отварное	30	92.1
Салат из квашенной капусты с растительным маслом	100	85.7
Компот из сухофруктов	200	92.9
Хлеб ржаной	20	39.6
<b>Итого обед:</b>	605	457.3
УЖИН 14.30		
Гороховое пюре с маслом сливочным	150/5	208.5
Запеченная курица	100	210.4
Чай сладкий	190/10	40
Хлеб пшеничный	20	47
<b>Итого ужин:</b>	475	505.9
<b>Итого за день:</b>	1505	1338.2

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5 ПЯТНИЦА

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	Энер. ценность, Ккал
<b>ЗАВТРАК 8.00</b>		
Каша манная на молоке	200	289
Масло сливочное	5	47
Хлеб пшеничный	20	54.2
Чай витаминизированный	185/10/5	390.2
<b>Итого завтрак:</b>	425	
<b>ОБЕД 11.30</b>		
Суп щи на костно-мясном бульоне со сметаной	250/5	114
Мясо говяжье отварное	30	92.1
Салат из моркови с сахаром, с растительным маслом	100	39.9
Компот из сухофруктов	200	92.9
Хлеб ржаной	20	39.6
<b>Итого обед:</b>	605	378.5
<b>УЖИН 14.30</b>		
Картофель по деревенский	150	212
Хлеб пшеничный	20	47
Чай сладкий	190/10	40
Яблоки	100	60
<b>Итого ужин:</b>	470	359
<b>Итого за день:</b>	1500	1127.7



НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 6 ПОНЕДЕЛЬНИК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	Энер. ценность, Ккал
ЗАВТРАК 8.00		
Каша пшеничная на молоке	200	273.8
Масло сливочное	5	
Хлеб пшеничный	20	47
Чай витаминизированный	185/10/5	54.2
<b>Итого завтрак:</b>	425	375
ОБЕД 11.30		
Суп гороховый на костно-мясном бульоне	250	179.5
Мясо говяжье отварное	30	92.1
Салат из свежей капусты с морковью с растительным маслом	100	60.4
Компот из сухофруктов	200	92.9
Хлеб ржаной	20	39.6
<b>Итого обед:</b>	600	464.5
УЖИН 14.30		
Отварные макароны	150	189.3
Гуляш	50/50	221
Чай сладкий	190/10	40
Хлеб пшеничный	20	47
<b>Итого ужин:</b>	470	497.3
<b>Итого за день:</b>	1495	1336.8

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 7 ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	Энер. ценность, Ккал
ЗАВТРАК 8.00		
Каша геркулесовая на молоке	200	204
Масло сливочное	5	
Хлеб пшеничный	20	47
Чай витаминизированный (или кисель)	185/10/5	54.2
<b>Итого завтрак:</b>	425	305.2
ОБЕД 11.30		
Суп лапша домашняя на костно-мясном бульоне	250	152
Мясо говяжье отварное	30	92.1
Салат из свеклы отварной с растительным маслом	100	55.68
Компот из сухофруктов	200	92.9
Хлеб ржаной	20	39.6
<b>Итого обед:</b>	600	432.28
УЖИН 14.30		
Виточки рыбные из минтая в сметанном соусе	80/20	146.52
Чай сладкий	190/10	40
Хлеб ржаной	20	39.6
<b>Итого ужин:</b>	320	226.12
<b>Итого за день:</b>	1345	963.6



НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 8 СРЕДА

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	Энер. ценность, Ккал
<b>ЗАВТРАК 8.00</b>		
Каша ячневая на молоке	200	222
Масло сливочное	5	47
Хлеб пшеничный	20	134
Кавказская сладкая на молоке	200	403
<b>Итого завтрак:</b>	425	
<b>ОБЕД 11.30</b>		
Суп борщ на костно-мясном бульоне со сметаной	250/5	121
Мясо говяжье отварное	30	92.1
Салат винегрет с соевыми огурцами с растительным маслом	100	125.1
Компот из сухофруктов	200	92.9
Хлеб ржаной	20	39.6
<b>Итого обед:</b>	605	470.7
<b>УЖИН 14.30</b>		
Плов мясной	50/150	415.89
Чай витаминизированный	185/10/5	54.2
Булочка домашняя	50	141.85
<b>Итого ужин:</b>	450	611.05
<b>Итого за день:</b>	1480	1484.75

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 9 ЧЕТВЕРГ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	Энер. ценность, Ккал
ЗАВТРАК 8.00		
Каша гречневая на молоке	200	353.8
Моло сливочное	5	
Хлеб пшеничный	20	47
Чай витаминизированный	185/10/5	54.2
<b>Итого завтрак:</b>	425	455
ОБЕД 11.30		
Суп рисовый на костно-мясном бульоне	250	143.75
Мясо говяжье отварное	30	92.1
Салат из квашенной капусты с растительным маслом	100	85.7
Компот из сухофруктов	200	92.9
Хлеб ржаной	20	39.6
<b>Итого обед:</b>	600	454.05
УЖИН 14.30		
Картофельное пюре	180	154.7
Гуляш	50/50	221
Чай сладкий	190/10	40
Хлеб пшеничный	20	47
<b>Итого ужин:</b>	500	462.7
<b>Итого за день:</b>	1525	1371.75

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 10 ПЯТНИЦА

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ЗАВТРАК 8.00	МАССА ПОРЦИИ, Гр	Энер. Ценность, Ккал
Каши манная на молоке со сливочным маслом		200/5	311.2
Хлеб ржаной		20	39.6
Чай витаминизированный		185/10/5	54.2
<b>Итого завтрак:</b>		425	405
<b>ОБЕД 11.30</b>			
Суп свекольный на костно-мясном бульоне со сметаной		250	122.3
Мясо говьяжье отварное		30	92.1
Салат из моркови с сахаром, с растительным маслом		100	39.9
Компот из сухофруктов		200	92.9
Хлеб ржаной		20	39.6
<b>Итого обед:</b>		600	386.8
<b>УЖИН 14.30</b>			
Рассыпчатая гречка		180	135.6
Запеченная курица		100	210.4
Чай сладкий		190/10	40
Яблоки		100	47
Хлеб пшеничный		20	47
<b>Итого ужин:</b>		600	480
<b>Итого за день:</b>		1625	1271.8
<b>Итого за 10 дней:</b>		14885	12952.52



НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 10 ПЯТНИЦА

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ЗАВТРАК 8.00	МАССА ПОРЦИИ, Гр	Энер. Ценность, Ккал
Каши манная на молоке со сливочным маслом		200/5	311.2
Хлеб ржаной		20	39.6
Чай витаминизированный		185/10/5	54.2
<b>Итого завтрак:</b>		425	405
<b>ОБЕД 11.30</b>			
Суп свекольный на костно-мясном бульоне со сметаной		250	122.3
Мясо говядье отварное		30	92.1
Салат из моркови с сахаром, с растительным маслом		100	39.9
Компот из сухофруктов		200	92.9
Хлеб ржаной		20	39.6
<b>Итого обед:</b>		600	386.8
<b>УЖИН 14.30</b>			
Рассыпчатая гречка		180	135.6
Запеченная курица		100	210.4
Чай сладкий		190/10	40
Яблоки		100	47
Хлеб пшеничный		20	47
<b>Итого ужин:</b>		600	480
<b>Итого за день:</b>		1625	1271.8
<b>Итого за 10 дней:</b>		14885	12952.52