



СОГЛАСОВАНО

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
 обучающихся общеобразовательных учреждений
 на 2024-2025 учебный год 1.09.2024г.

1-й день

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции (гр) | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | Цена | В1 | С | А | Са | Р | Мг | Fe |
|-------|--------------------|-------------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|------|---|---|-------|--------|--------|------|
| 516 | Каша гречневая | 150 | 8,69 | 2,28 | 39,40 | 212,52 | 19,00 | | | | 15,07 | 205,88 | 138,08 | 4,63 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,06 | 0,01 | 12,19 | 50,27 | 5,00 | 0,02 | 4 | | 14 | 14 | 80 | 0,06 |
| | Хлеб пшеничный | 55 | 4,34 | 0,54 | 26,56 | 129,25 | 6,00 | 0,11 | | | 13 | 107 | 35 | 2,2 |
| | Итого: | 405 | 13,09 | 2,83 | 78,15 | 493,66 | 30,00 | | | | | | | |



УТВЕРЖДАЮ

Председатель Совета

Мясниковского района

А. Калитин/А.Калитин

2-й день

| № рец. | Наим-ие блюда | Масса порции (гр) | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | Цена | В1 | С | А | Са | Р | Мг | Fe |
|--------|------------------|-------------------|-------|------|----------|--------|-------|-------|------|----|---------|-------|--------|------|
| 297 | Рис отварной | 150 | 3,80 | 2,72 | 40 | 199,65 | 14-52 | 0,04 | - | 12 | 16,08 | 84,15 | 27,66 | 0,63 |
| | Салат из моркови | 22 | 0,39 | 0,6 | 3,21 | 20,1 | 4-48 | 0,021 | 1,29 | 6 | 5,109,6 | 23,85 | 15,3 | 0,27 |
| 694 | Чай с лимоном | 200 | 0,06 | 0,01 | 12,19 | 50,27 | 5-00 | 0,02 | 4 | | 14 | 14 | 5,2480 | 0,06 |
| | Хлеб пшеничный | 55 | 4,34 | 0,54 | 26,56 | 129,22 | 6-00 | 0,11 | | | 13 | 107 | 35 | 2,2 |
| | Итого: | 427 | 8,59 | 3,87 | 81,96 | 399,24 | 30-00 | | | | | | | |

3-й день

| № рец. | Наим-ие блюда | Масса порции (гр) | Белки | Жиры | Углево-ды | Ккал | Цена | В1 | С | А | Са | Р | Мг | Fe |
|--------|------------------------------------|-------------------|-------|------|-----------|--------|-------|-------|------|------|-------|-------|----|------|
| 297 | Каша пшеничная со сливочным маслом | 200 | 7,73 | 7,72 | 45,33 | 280 | 13-94 | 0,04 | 0 | 0 | 25,3 | 148,0 | - | 302 |
| | Свежая отварная с зеленым горохом | 20/15 | 0,91 | 5,93 | 3,55 | 47,91 | 5-06 | 0,019 | 3,69 | 0,05 | 13,39 | 21,61 | - | 9,4 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,06 | 0,01 | 12,19 | 50,27 | 5-00 | 0,02 | 4 | - | 14 | 14 | 80 | 0,06 |
| | Хлеб пшеничный | 55 | 4,34 | 0,54 | 26,56 | 129,22 | 6-00 | 0,11 | | | 13 | 107 | 35 | 2,2 |
| | Итого: | 455 | 13,04 | 14,2 | 87,69 | 507,4 | 30-00 | | | | | | | |

4-й день

| № рец. | Наим-ие Блюда | Масса порции (гр) | Белки | Жиры | Углево ды | Ккал | Цена | В1 | С | А | Са | Р | Мг | Fe |
|--------|--------------------------|-------------------|-------|------|-----------|--------|-------|-------|------|----|-------|-------|------|------|
| 297 | Макароны отварные | 150 | 5,63 | 2,84 | 35,99 | 192,21 | 12-81 | 0,09 | - | 12 | 11,51 | 45,50 | 8,23 | 0,83 |
| | Салат из моркови | 30 | 0,39 | 0,6 | 3,21 | 20,1 | 6-19 | 0,021 | 1,29 | 6 | 9,6 | 15,9 | 10,2 | 0,18 |
| 648 | Чай с сахаром, и лимоном | 200 | 0,06 | 0,01 | 12,19 | 50,27 | 5-00 | 0,02 | 4 | - | 14 | 14 | 80 | 0,06 |
| | Хлеб пшеничный | 55 | 4,34 | 0,54 | 26,56 | 129,25 | 6-00 | 0,11 | | | 13 | 107 | 35 | 2,2 |
| | Итого: | 435 | 10,42 | 3,99 | 77,95 | 391,83 | 30-00 | | | | | | | |

5-й день

| № рец. | Наим-ие Блюда | Масса порции (гр) | Белки | Жиры | Углево ды | Ккал | Цена | В1 | С | А | Са | Р | Мг | Fe |
|--------|-------------------|-------------------|-------|------|-----------|--------|-------|------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
| 520 | Пюре картофельное | 140 | 3,33 | 3,28 | 22,66 | 133,89 | 19-00 | 0,16 | 26,54 | 14,30 | 45,20 | 98,91 | 33,80 | 1,25 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,06 | 0,01 | 12,19 | 50,27 | 5-00 | 0,02 | 4 | | 14 | 14 | 80 | 0,06 |
| | Хлеб пшеничный | 55 | 4,34 | 0,54 | 26,56 | 129,25 | 6-00 | 0,11 | | | 13 | 107 | 35 | 2,2 |
| | Итого: | 395 | 7,73 | 3,83 | 61,41 | 313,41 | 30-00 | | | | | | | |

6-й день

| № рел. | Наим-ие блюда | Масса порции (гр) | Белки | Жиры | Углево ды | Ккал | Цена | В1 | С | А | Са | Р | Мg | Fe |
|--------|--------------------------------|-------------------|--------|------|-----------|--------|-------|-------|------|----|-------|-------|------|------|
| 140 | Макаронны отварные | 160 | 6,01 | 3,03 | 38,39 | 205,02 | 13-74 | 0,09 | - | 12 | 11,51 | 45,50 | 8,23 | 0,83 |
| 520 | Салат из кап. с зеленым горох. | 20 | 0,462 | 1,5 | 2,871 | 26,68 | 5-26 | 0,007 | 7,92 | - | 13,95 | 9,3 | 4,8 | 0,17 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,06 | 0,01 | 12,19 | 50,27 | 5-00 | 0,02 | 4 | | 14 | 14 | 80 | 0,06 |
| | Хлеб пшеничный | 55 | 4,34 | 0,54 | 26,56 | 129,25 | 6-00 | 0,11 | | | 13 | 107 | 35 | 2,2 |
| | Итого: | 435 | 10,872 | 5,08 | 80,011 | 411,22 | 30-00 | | | | | | | |

7-й день

| № рел. | Наим-ие блюда | Масса порции (гр) | Белки | Жиры | Углево ды | Ккал | Цена | В1 | С | А | Са | Р | Мg | Fe |
|--------|-----------------|-------------------|--------|--------|-----------|---------|-------|-------|-----|---|-------|-------|-------|-------|
| 520 | Каша пшеничная | 200 | 7,73 | 7,72 | 45,33 | 280 | 14-08 | 0,04 | | | 25,3 | 148,5 | 30,2 | 22 |
| | Свекла отварная | 70 | 0,855 | 4,0,53 | 5,016 | 59,904 | 4-92 | 0,011 | 5,7 | - | 21,09 | 24,59 | 12,54 | 0,798 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,06 | 0,01 | 12,19 | 50,27 | 5-00 | 0,02 | 4 | | 14 | 14 | 80 | 0,06 |
| | Хлеб пшеничный | 55 | 4,34 | 0,54 | 26,56 | 129,25 | 6-00 | 0,11 | | | 13 | 107 | 35 | 2,2 |
| | Итого: | 525 | 12,985 | 12,323 | 89,096 | 519,424 | 30-00 | | | | | | | |

8-й день

| № рец. | Наим-ие блюда | Масса порции (гр) | Белки | Жиры | Углево ды | Ккал | Цена | В1 | С | А | Са | Р | Мг | Fe |
|--------|----------------|-------------------|--------|------|-----------|--------|-------|------|------|----|------|-------|------|-------|
| 520 | Каша пшеничная | 200 | 7,73 | 7,72 | 45,33 | 280 | 14,08 | 0,04 | | | 25,3 | 148,5 | 30,2 | 22 |
| 43 | Свежие овощи | 20 | 0,156 | 1,03 | 0,5 | 12,08 | 4,92 | 0,02 | 8,72 | | 7,63 | 13,90 | 8,74 | 40,67 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,06 | 0,01 | 12,19 | 50,27 | 5,00 | 0,02 | 4 | -- | 14 | 14 | 80 | 0,06 |
| | Хлеб пшеничный | 55 | 4,34 | 0,54 | 26,56 | 129,25 | 6,00 | 0,11 | | | 13 | 107 | 35 | 2,2 |
| | Итого: | 475 | 12,286 | 9,3 | 84,58 | 471,6 | 30,00 | | | | | | | |

9-й день

| № рец. | Наим-ие блюда | Масса порции (гр) | Белки | Жиры | Углево ды | Ккал | Цена | В1 | С | А | Са | Р | Мг | Fe |
|--------|------------------|-------------------|-------|------|-----------|--------|-------|-------|-----|-------|-------|-------|-------|------|
| 297 | Рис отварной | 150 | 3,80 | 2,72 | 40 | 199,65 | 14,52 | 0,04 | - | 12 | 16,08 | 84,15 | 27,66 | 0,63 |
| 516 | Икра из кабачков | 22 | 0,44 | 3,08 | 1,85 | 32,34 | 4,48 | 0,010 | 3,5 | 0,000 | 20,5 | 18,5 | 7,5 | 0,35 |
| 684 | Чай с лимоном | 200 | 0,06 | 0,01 | 12,19 | 50,27 | 5,00 | 0,02 | 4 | | 14 | 14 | 80 | 0,06 |
| | Хлеб пшеничный | 55 | 4,34 | 0,54 | 26,56 | 129,25 | 6,00 | 0,11 | | | 13 | 107 | 35 | 2,2 |
| | Итого: | 427 | 8,64 | 6,35 | 80,6 | 411,51 | 30,00 | | | | | | | |

10-й день

| № реп. | Наим-ие блюда | Масса порции (гр) | Белки | Жиры | Углево ды | Ккал | Цена | В1 | С | А | Са | Р | Мг | Fe |
|-----------|----------------------|-------------------------|-------|------|--------------|--------|-------|------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
| 297 | Пюре картофельное | 140 | 3,33 | 3,28 | 22,66 | 133,89 | 19-00 | 0,16 | 26,54 | 14,30 | 45,20 | 98,91 | 33,80 | 1,25 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,06 | 0,01 | 12,19 | 50,27 | 5-00 | 0,02 | 4 | | 14 | 14 | 80 | 0,06 |
| | Хлеб пшеничный | 55 | 4,34 | 0,54 | 26,56 | 129,25 | 6-00 | 0,11 | | | 13 | 107 | 35 | 2,2 |
| | Итого: | 395 | 7,73 | 3,83 | 61,41 | 313,41 | 30-00 | | | | | | | |