



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ завтрака
обучающихся общеобразовательных учреждений
на 2024-2025г. учебный год с 01.09.2024г.
1-й день

№ рещ.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe
	Сосиска отварная	50	6,7	9,55	23,1	160	29,00	-			17,85	76,32	9,6	0,86
	Каша гречневая	185	11,16	11,21	49,41	344,96	23,59	0,30			15,07	205,88	138,08	4,63
	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком	80	1,155	3,75	7,18	66,7	21,41	0,018	19,8		34,88	23,21	12	0,43
	Сок витаминизированный	200	1,0	0,20	20,20	92	10,00	0,04	1,08	18,6	218,56	175,1	33,7	0,66
	Хлеб пшеничный	55	5,16	0,54	27,72	132,6	6,00	0,11			13	107	35	2,2
	Итого:	570	25,175	25,25	127,61	796,26	90,00							

2-й день

№ рец.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Цена	В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe
97	Котлеты из говядины	70	10,26	12,73	11,92	208,92	37-78	0,08	-	-	18,37	134,58	21,80	2,20
297	Рис отварной со сливочным маслом	160	4,614	6,45	48,204	269,322	15-42	0,053	-	32	7,782	100,035	32,54	0,671
	Свежие помидоры	60	0,78	1,2	6,42	40,2	15-80	0,035	2,15	1,0	15,99	26,48	16,99	3,0
694	Кисель	200	0,268	0,044	20,312	83,12	15-00	0,02	4,0	-	14	14	8,0	0,06
	Хлеб пшеничный	55	5,16	0,54	27,72	132,6	6-00	0,11	-	-	13,0	107	35	2,2
	Итого:	565	21,082	20,964	114,576	743,162	90-00							

3-й день

№ рец.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe
138	Котлеты из мяса птицы	70	10,34	7,67	10,62	183,58	32-53	0,187	0,81	48,91	54,35	72,72	20,19	3,28
	Пюре картофельное	180	3,954	6,529	26,65	181,68	25-06	0,21	35,38	19,06	60,25	131,85	45,06	1,67
	Свежие огурцы	65	0,78	1,2	6,42	40,2	16-41	0,035	2,15	1,8	15,99	26,48	16,99	3,0
	Сок	200	1,0	0,20	20,20	92	10-00	0,02	4	-	14	14	80	0,06
	Витаминизированный хлеб пшеничный	55	5,16	0,54	27,72	132,6	6-00	0,11			13	107	35	2,2
	Итого:	570	21,234	16,139	91,61	630,06	90-00							

4-й день

№ рец.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Цена	В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe
297	Тедтели	100	10,90	11,39	10,64	189,02	40-10	0,10	3,42	35,70	19,72	111,13	17,57	1,17
297	Макаронны отварные со сливочным маслом	200	7,50	3,79	47,98	256,28	17-08	0,09	-	12	11,51	45,50	8,23	0,83
	Салат из моркови	90	0,78	1,2	6,42	40,2	18-82	0,32	1,93	9	14,4	23,85	15,3	0,27
648	Компот из сухофруктов	200	0,414	0,090	25,816	106,44	8-00	0,027	-	-	14,4	23,22	7,56	0,582
	Хлеб пшеничный	55	5,16	0,54	27,72	132,6	6-00	0,11	0,10	-	13,0	107	35	2,2
	Итого:	645	24,754	17,01	118,576	724,54	90-00							

5-й день

№ рец.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Цена	В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe
	Наггетсы	4/20	12,68	12,19	11,84	208	51,80	0,15	0,65	39,13	43,48	58,18	16,15	2,63
297	Каша пшеничная со сливочным маслом	170	6,96	6,84	40,8	252	12-08	0,37	-	0,08	20,30	168,58	59,77	1,96
	Свежая отварная с зелёным горошком	40/30	1,99	7,34	7,91	106,08	10-12	0,04	5,16	-	31,79	50,18	29,20	0,96
	Сок витаминизированный	200	1,0	0,20	20,20	92	10-00	0,02	4	-	14	14	80	0,06
	Хлеб пшеничный	55	5,16	0,54	27,72	132,6	6-00	0,11	-	-	13,0	107	35	2,2
	Итого:	575	27,79	27,11	108,47	790,68	90-00							

6-й день

№ рец.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Цена	В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe
520	Соуска отварная	50	6,7	14,3	23,1	160	29,00	0,06	2,85		17,85	76,32	96	0,86
	Сыр	20	5,2	5,22	-	68,8	14,00	0,006	0,16	460	200	12,80	9,0	0,2
	Макаронные отварные	200	7,336	3,79	48,031	256,28	17,08	0,09		12	11,51	45,50	8,23	0,83
	Салат из капусты с зелёным горошком	70	1,155	3,75	7,18	66,7	18,92	0,018	19,8	-	34,88	23,21	12,0	0,43
	Чай	200	0,06	0,01	12,19	50,27	5,00	0,02	4	-	14	14	80	0,06
	Хлеб пшеничный	55	5,16	0,54	27,72	132,6	6,00	0,11			13,0	107	35	2,2
	Итого:	595	25,811	27,61	118,22	734,65	90,00							

7-й день

№ рец.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe
	Тфтели	85	8,2	9,8	10	163	35,08	0,12	4,28	44,62	24,65	138,91	21,96	1,46
	Каша пшеничная	200	6,96	6,84	40,8	252	14,08	0,37	-	0,08	20,30	168,58	59,77	1,96
	Свежие овощи	80	0,47	3,08	1,50	36,24	19,84	0,02	8,72	-	7,63	13,9	8,74	0,37
	Кисель	200	0,268	0,044	20,312	83,12	15,00	0,007	3,2	0,066	9,74	6,6	5,72	0,152
	Хлеб пшеничный	55	5,16	0,54	27,72	132,6	6,00	0,11			13,0	107	35	2,2
	Итого:	620	21,058	20,304	100,332	666,96	90,00							

8-й день

№ п/п	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Цена	В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe
	Макаронны с мясом	50/180	22,666	22,619	50,171	626,54	62-03	0,10	3,42	35,7	19,72	111,13	17,57	1,17
	Икра кабачковая	60	0,47	3,08	1,5	36,24	11-97	0,02	8,72	-	7,63	13,9	8,74	0,37
	Сок	200	1,0	0,20	20,20	92	10-00	0,02	4	-	14	14	80	0,06
	витаминизированный													
	Хлеб пшеничный	55	5,16	0,54	27,72	132,6	6-00	0,11			13	107	35	22
	Итого:	545	29,296	26,439	99,591	887,38	90-00							

9-й день

№ п/п	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Цена	В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe
	Котлета из мяса птицы	70	10,34	7,67	10,62	183,58	32-53	0,187	0,81	48,91	54,35	72,72	20,19	3,28
	Пюре картофельное	180	3,954	6,529	26,65	181,68	25-06	0,21	35,38	19,06	60,25	131,85	45,06	1,67
	Салат из моркови	80	0,78	1,2	6,42	40,2	16-41	0,32	1,93	9	14,4	23,85	15,3	0,27
	Сок	200	1,0	0,20	20,20	92	10-00	-	0,02	4	14	14	80	0,06
	витаминизированный													
	Хлеб пшеничный	55	5,16	0,54	27,72	132,6	6-00	0,11			13,0	107	35	2,2
	Итого:	585	21,234	16,139	91,61	630,06	90-00							

10-й день

№ рец.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево Ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe
	Наггетсы	4/20	12,68	12,19	11,84	208	51,80	0,15	0,65	39,13	43-48	58,18	16,15	2,63
	Каша пшеничная	170	6,96	6,84	40,8	252	12-08	0,37	-	0,08	20,30	168,58	59,77	1,96
	Соленый огурец	50	1,99	7,34	7,91	106,08	10-12	10,12	0,04	5,16	31,79	50,18	29,2	0,96
	Сок	200	1,0	0,20	20,20	92	10-00	0,04	1,08	18,6	218,56	175,1	33,7	0,66
	Хлеб пшеничный	55	5,16	0,54	27,72	132,6	6-00	0,11	0,10		13,0	107	35	2,2
	Итого:	555	27,79	27,11	108,47	790,68	90-00							