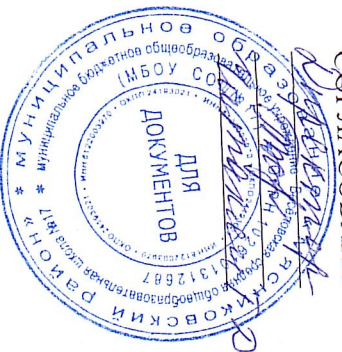


СОГЛАСОВАНО



УТВЕРЖДАЮ

Галицына А.Х.»



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

обучающихся общеобразовательных учреждений
на 2025 учебный год с. 1.09.2025г.

1-й день

№ реп.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Угльво ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
516	Каша гречневая	200	8,69	2,28	39,40	212,52	25-32				15,07	205,88	138,08	4,63
	Салат из квашеной капусты с зел. горошком	50	0,42	1,5	2,871	26,68	11-68	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	8-00	0,11			13	107	35	2,2
	Итого:	510	13,552	4,33	81,021	41872	50-00							

2-й день

№ реп.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
297	Рис отварной	200	3,80	2,72	40	199,65	19-36	0,04	-	12	16,08	84,15	27,66	0,63
	Свежие помидоры	60	0,78	12	6,42	40,2	12-64	0,021	1,29	6	5,109,6	23,85	15,3	0,27
694	Сок	200	0,06	0,01	12,19	50,27	10-00	0,02	4		14	14	5,2480	0,06
	Хлеб пшеничный	55	4,34	0,54	26,56	129,22	8-00	0,11			13	107	35	2,2
	Итого:	515	8,98	4,47	85,17	419,34	50-00							

3-й день

№ реп.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
297	Каша пшеничная со сливочным маслом	200	7,73	7,72	45,33	280	14-08	0,04	0	0	25,3	148,0	-	302
	Свекла отварная с зеленым горохом	40/30	0,91	5,93	3,55	47,91	10-92	0,019	3,69	0,05	13,39	21,61	-	9,4
	Сыр	20	5,2	5,22	-	688	12-00							
	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	8-00	0,11			13	107	35	2,2
	Итого:	525	18,24	19,42	87,69	576,2	50-00							

4-й день

№ реп.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
297	Макаронны отварные	200	5,63	2,84	35,99	192,21	17-08	0,09	-	12	11,51	45,50	8,23	0,83
	Салат из моркови	35	0,39	0,6	3,21	20,1	5-92	0,021	1,29	6	9,6	15,9	10,2	0,18
	Колбаса варёная	20	3,7	6,2	6,5	110	11-00							
648	Компот из сухофруктов	200	0,414	0,090	25,816	106,44	8-00	0,02	4	-	14,4	23,22	7,56	0,582
	Хлеб пшеничный	55	4,34	0,54	26,56	129,25	8-00	0,11			13	107	35	2,2
	Итого:	500	14,474	10,27	98,070	558	50-00							

5-й день

№ реп.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
520	Пюре картофельное	200	3,33	3,28	22,66	133,89	27-06	0,16	26,54	14,30	45,20	98,91	33,80	1,25
	Огурцы солёные	60	0,04	0,05	0,85	6,5	9-94	0,02	2,5		11,5	12	7	0,3
	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	8-00	0,11			13	107	35	2,2
	Итого:	515	7,77	3,88	62,26	319,91	50-00							

6-й день

№ реп.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
140	Макароны отварные	200	6,01	3,03	38,39	205,02	17-08	0,09	-	12	11,51	45,50	8,23	0,83
520	Салат из кап. с зелёным горох.	20	0,462	1,5	2,871	26,68	5-92	0,007	7,92	-	13,95	9,3	4,8	0,17
	Сырок глазированный	45	14,4	0,45	11,7	108,9	14-00		0,45		108	170,1	67	0,33
	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	8-00	0,11			13	107	35	2,2
	Итого:	520	25,272	5,53	80,011	91,711	50-00							

7-й день

№ реп.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
520	Каша пшеничная	200	7,73	7,72	45,33	280	14-08	0,04			25,3	148,5	30,2	22
	Сыр	20	5,2	5,22	-	68,8	15-00							
	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
694	Сок	200	0,06	0,01	12,19	50,27	8-00	0,02	4		14	14	5,2480	0,06
	Хлеб пшеничный	55	4,34	0,54	26,56	129,25	8-00	0,11			13	107	35	2,2
	Итого:	545	18,185	17,543	89,096	588,224	50-00							

8-й день

№ реп.	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	12-08	0,04			25,3	148,5	30,2	22
43	Свежие овощи	60	0,156	1,03	0,5	12,08	14-92	0,02	8,72		7,63	13,90	8,74	40,67
	Кисель	200	0,268	0,044	20,322	83,12	15-00	0,02	4	--	14	14	80	0,06
	Хлеб пшеничный	55	4,34	0,54	26,56	129,25	8-00	0,007	3,2	0,066	9,74	6,6	572	0,152
	Итого:	515	12,494	9,334	92702	504,45	50-00							

9-й день

№ реп.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
297	Макароны	200	3,80	2,72	40	199,65	17-08	0,04	-	12	16,08	84,15	27,66	0,63
	Колбаса варёная	20	3,7	6,2	6,5	110	12-00							
516	Икра из кабачков	25	0,44	3,08	1,85	32,34	4-92	0,010	3,5	0,000	20,5	18,5	7,5	0,35
684	Сок	200	0,06	0,01	12,19	50,27	8-00	0,02	4		14	14	80	0,06
	Хлеб пшеничный	55	4,34	0,54	26,56	129,25	8-00	0,11			13	107	35	2,2
	Итого:	427	12,34	12,55	87,1	521,51	50-00							

10-й день

№ реп.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
297	Пюре картофельное	200	3,33	3,28	22,66	133,89	27-06	0,16	26,54	14,30	45,20	98,91	33,80	1,25
	Салат из моркови	60	0,78	1,2	6,42	353,61	9-94	0,32	1,93	9	14,4	23,85	15,3	0,27
	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	8-00	0,11			13	107	35	2,2
	Итого:	515	8,51	5,03	67,83	40,2	50-00							