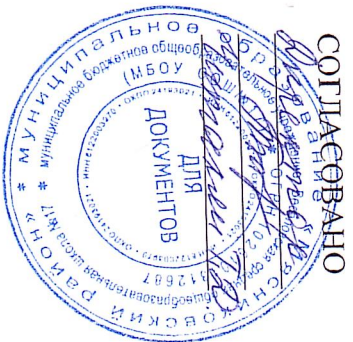




СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ  
ИИ Галицына А.Х.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ завтрака  
обучающихся общеобразовательных учреждений  
на 2025-2026г. учебный год с 01.09.2025г.

1-й день

| №<br>реп. | Наим-ие блюда                                      | Масса<br>порции<br>(гр) | Белки  | Жиры  | Углево<br>ды | Ккал   | Цена  | В1    | С    | А    | Са     | Р      | Mg     | Fe   |
|-----------|----------------------------------------------------|-------------------------|--------|-------|--------------|--------|-------|-------|------|------|--------|--------|--------|------|
|           | Сосиска отварная                                   | 50                      | 6,7    | 9,55  | 23,1         | 160    | 30-00 | -     |      |      | 17,85  | 76,32  | 9,6    | 0,86 |
|           | Каша гречневая                                     | 200                     | 11,16  | 11,21 | 49,41        | 344,96 | 26-32 | 0,30  |      |      | 15,07  | 205,88 | 138,08 | 4,63 |
|           | Салат из квашеной<br>капусты с зеленым<br>горошком | 55                      | 1,155  | 3,75  | 7,18         | 66,7   | 10-68 | 0,018 | 19,8 |      | 34,88  | 23,21  | 12     | 0,43 |
|           | Сок                                                | 200                     | 0,06   | 0,01  | 12,19        | 50,27  | 10-00 | 0,04  | 1,08 | 18,6 | 218,56 | 175,1  | 33,7   | 0,66 |
|           | Витаминизированный                                 |                         |        |       |              |        |       |       |      |      |        |        |        |      |
|           | Хлеб пшеничный                                     | 55                      | 5,16   | 0,54  | 27,72        | 132,6  | 8-00  | 0,11  |      |      | 13     | 107    | 35     | 2,2  |
|           | Итого:                                             | 550                     | 24,235 | 25,06 | 119,6        | 754,53 | 85-00 |       |      |      |        |        |        |      |

2-й день

| №<br>ре. | Наим-ие блюда                          | Масса<br>порции<br>(гр) | Белки  | Жиры  | Углево<br>ды | Ккал    | Цена  | В1    | С    | А   | Са    | Р       | Mg    | Fe    |
|----------|----------------------------------------|-------------------------|--------|-------|--------------|---------|-------|-------|------|-----|-------|---------|-------|-------|
| 97       | Котлеты из<br>говядины                 | 70                      | 10,26  | 12,73 | 11,92        | 208,92  | 42-96 | 0,08  | -    | -   | 18,37 | 134,58  | 21,80 | 2,20  |
| 297      | Рис отварной со<br>сливочным<br>маслом | 150                     | 4,614  | 6,45  | 48,204       | 269,322 | 15-04 | 0,053 | -    | 32  | 7,782 | 100,035 | 32,54 | 0,671 |
|          | Свежие<br>помидоры                     | 40                      | 0,78   | 1,2   | 6,42         | 40,2    | 10-00 | 0,035 | 2,15 | 1,0 | 15,99 | 26,48   | 16,99 | 3,0   |
| 694      | Компот                                 | 200                     | 0,414  | 0,090 | 25,816       | 106,44  | 9-00  | 0,027 | -    | -   | 14,4  | 23,22   | 7,56  | 0,52  |
|          | Хлеб пшеничный                         | 55                      | 5,16   | 0,54  | 27,72        | 132,6   | 8-00  | 0,11  | -    | -   | 13,0  | 107     | 35    | 2,2   |
|          | Итого:                                 | 515                     | 21,228 | 21,01 | 120,08       | 757,482 | 85-00 |       |      |     |       |         |       |       |

3-й день

| №<br>реп. | Наим-ие блюда                                   | Масса<br>порции<br>(гр) | Белки | Жиры  | Углево<br>ды | Ккал   | Цена  | В1    | С    | А    | Са    | Р      | Mg    | Fe   |
|-----------|-------------------------------------------------|-------------------------|-------|-------|--------------|--------|-------|-------|------|------|-------|--------|-------|------|
|           | Гуляш из мяса<br>птицы                          | 50/150                  | 10,90 | 11,39 | 10,64        | 189,02 | 51-20 | 0,010 | 3,42 | 35,7 | 19,72 | 111,13 | 17,57 | 1,17 |
| 297       | Макаронны<br>отварные со<br>сливочным<br>маслом | 150                     | 7,50  | 3,79  | 47,98        | 256,28 | 13-56 | 0,09  | -    | 12   | 11,51 | 45,50  | 8,23  | 0,83 |
|           | Салат из<br>моркови                             | 30                      | 0,78  | 1,2   | 6,42         | 402    | 7-24  | 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<br>пшеничный                               | 62                      | 5,16  | 0,54  | 27,72        | 132,6  | 8-00  | 0,11  | -    | -    | 13,0  | 107    | 35    | 2,2  |
|           | Итого:                                          | 635                     | 24,4  | 16,93 | 104,95       | 668,37 | 85-00 |       |      |      |       |        |       |      |

4-й день

| №<br>реп. | Наим-ие блюда                            | Масса<br>порции<br>(гр) | Белки | Жиры  | Углево<br>ды | Ккал   | Цена  | В1    | С    | А    | Са    | Р      | Mg    | Fe   |
|-----------|------------------------------------------|-------------------------|-------|-------|--------------|--------|-------|-------|------|------|-------|--------|-------|------|
| 297       | Наплетсы                                 | 3/20                    | 14,7  | 8,16  | 5,28         | 152,4  | 47-10 | 0,054 | 0,48 | -    | 11,4  | 126,6  | 13,8  | 0,67 |
| 297       | Каша пшеничная<br>со сливочным<br>маслом | 150                     | 6,96  | 6,84  | 40,8         | 252    | 11-31 | 0,37  | -    | 0,08 | 20,30 | 168,58 | 59,77 | 1,96 |
|           | Свекла отварная с<br>зелёным горохом.    | 30/25                   | 1,99  | 234   | 7,91         | 106,08 | 8-59  | 0,04  | 5,16 | -    | 31,79 | 50,18  | 2920  | 0,96 |
| 648       | Сок                                      | 200                     | 1,0   | 0,20  | 20,20        | 92     | 10-00 | 0,02  | 4,0  | -    | 14    | 14     | 8,0   | 0,06 |
|           | Хлеб пшеничный                           | 55                      | 5,16  | 0,54  | 27,72        | 132,6  | 8-00  | 0,11  | 0,10 | -    | 13,0  | 107    | 35    | 2,2  |
|           | Итого:                                   | 585                     | 29,81 | 23,08 | 101,91       | 735,08 | 85-00 |       |      |      |       |        |       |      |

5-й день

| №<br>реп. | Наим-ие блюда            | Масса<br>порции<br>(гр) | Белки  | Жиры  | Углево<br>ды | Ккал   | Цена  | В1    | С     | А     | Са    | Р      | Mg    | Fe   |
|-----------|--------------------------|-------------------------|--------|-------|--------------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| 138       | Котлеты из<br>мясо 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<br>картофельное     | 150                     | 3,954  | 6,529 | 26,65        | 181,68 | 24-47 | 0,21  | 35,38 | 19,06 | 60,25 | 131,85 | 45,06 | 1,67 |
|           | Свежие овощи             | 40                      | 0,78   | 1,2   | 6,42         | 40,2   | 10-00 | 0,035 | 2,15  | 1,8   | 15,99 | 26,48  | 16,99 | 3,0  |
|           | Сок                      | 200                     | 1,0    | 0,20  | 20,20        | 92,0   | 10-00 | 0,02  | 4     | -     | 14    | 14     | 80    | 0,06 |
|           | Хлеб<br>пшеничный        | 55                      | 5,16   | 0,54  | 27,72        | 132,6  | 8-00  | 0,11  |       |       | 13    | 107    | 35    | 2,2  |
|           | Итого:                   | 515                     | 21,234 | 16139 | 91,61        | 630,06 | 85-00 |       |       |       |       |        |       |      |

6-й день

| №<br>реп. | Наим-ие блюда                                | Масса<br>порции<br>(гр) | Белки  | Жиры  | Углево<br>ды | Ккал   | Цена  | В1    | С    | А | Са    | Р      | Мg     | Fe   |
|-----------|----------------------------------------------|-------------------------|--------|-------|--------------|--------|-------|-------|------|---|-------|--------|--------|------|
| 520       | Сосиска<br>отварная                          | 50                      | 6,7    | 14,3  | 23,1         | 160    | 30-00 | 0,06  | 2,85 |   | 17,85 | 76,32  | 96     | 0,86 |
|           | Каша гречневая                               | 200                     | 11,16  | 11,21 | 49,41        | 344,96 | 26-32 | 0,3   |      | - | 15,07 | 205,88 | 138,08 | 4,63 |
|           | Салат из<br>капусты с<br>зелёным<br>горошком | 55                      | 1,155  | 3,75  | 7,18         | 66,7   | 10-68 | 0,018 | 19,8 |   | 34,88 | 23,21  | 12,0   | 0,43 |
|           | Сок                                          | 200                     | 1,0    | 0,20  | 20,20        | 92     | 10-00 | 0,02  | 4    | - | 14    | 14     | 80     | 0,06 |
|           | Хлеб<br>пшеничный                            | 55                      | 5,16   | 0,54  | 27,72        | 132,6  | 8-00  | 0,11  |      |   | 13,0  | 107    | 35     | 2,2  |
|           | Итого6                                       | 555                     | 25,175 | 30,0  | 127,61       | 796,26 | 85-00 |       |      |   |       |        |        |      |

7-й день

| №<br>реп. | Наим-ие блюда        | Масса<br>порции<br>(гр) | Белки | Жиры  | Углево<br>ды | Ккал   | Цена  | В1    | С    | А     | Са    | Р      | Мg    | Fe   |
|-----------|----------------------|-------------------------|-------|-------|--------------|--------|-------|-------|------|-------|-------|--------|-------|------|
| 520       | Грудка в<br>духовке  | 3/20                    | 10,34 | 7,67  | 10,62        | 183-58 | 48-60 | 0,187 | 0,81 | 48,91 | 54,35 | 72,72  | 20,19 | 3,28 |
|           | Макароны<br>отварные | 170                     | 6,96  | 6,84  | 40,8         | 252    | 15-40 | 0,37  | -    | 0,08  | 20,30 | 168,58 | 59,77 | 1,96 |
|           | Икра<br>кабачковая   | 40                      | 1,99  | 7,34  | 7,91         | 106,08 | 8-00  | 10,12 | 0,04 | 5,16  | 31,79 | 50,18  | 29,2  | 0,96 |
|           | Чай                  | 200                     | 0,06  | 0,01  | 12,19        | 50,27  | 5-00  | 0,02  | 4    | -     | 14    | 14     | 80    | 0,06 |
|           | Хлеб<br>пшеничный    | 55                      | 5,16  | 0,54  | 27,72        | 132,6  | 8-00  | 0,11  | 0,10 |       | 13,0  | 107    | 35    | 2,2  |
|           | Итого:               | 580                     | 26,85 | 26,92 | 100,46       | 748,95 | 85-00 |       |      |       |       |        |       |      |

8-й день

| №<br>реп. | Наим-ие блюда            | Масса<br>порции<br>(гр) | Белки  | Жиры   | Углево<br>ды | Ккал   | Цена  | В1    | С     | А     | Са    | Р      | Мg    | Fe   |
|-----------|--------------------------|-------------------------|--------|--------|--------------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| 297       | Котлеты из<br>мясо птицы | 70                      | 10,34  | 7,67   | 10,62        | 183,58 | 32-53 | 0,187 | -     | 48,91 | 54,35 | 72,72  | 20,19 | 3,28 |
|           | Пюре<br>картофельное     | 150                     | 3,954  | 6,529  | 26,65        | 181,68 | 27-47 | 0,21  | 35,39 | 19,06 | 60,25 | 131,85 | 45,06 | 1,67 |
|           | Свежие<br>помидоры       | 50                      | 0,78   | 12     | 6,42         | 40,2   | 12-00 | 0,32  | 1,98  | 9     | 14,4  | 23,88  | 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<br>пшеничный        | 55                      | 5,16   | 0,54   | 27,72        | 132,6  | 8-00  | 0,11  |       |       | 13,0  | 107    | 35    | 22   |
|           | Итого:                   | 525                     | 21,234 | 16,139 | 91,61        | 630,06 | 85-00 |       |       |       |       |        |       |      |

9-й день

| №<br>ре. | Наим-ие блюда                            | Масса<br>порции<br>(гр) | Белки  | Жиры  | Углево<br>ды | Ккал   | Цена  | В1    | С    | А    | Са    | Р      | Мg    | Fe   |
|----------|------------------------------------------|-------------------------|--------|-------|--------------|--------|-------|-------|------|------|-------|--------|-------|------|
| 297      | Наргеты                                  | 3/20                    | 14,7   | 8,16  | 5,28         | 152,4  | 47-10 | 0,051 | 0,48 | -    | 11,4  | 126,6  | 13,8  | 0,67 |
|          | Каша пшеничная<br>со сливочным<br>маслом | 185                     | 6,96   | 6,84  | 40,8         | 252    | 14-05 | 0,37  | -    | 0,08 | 20,30 | 168,58 | 59,77 | 1,96 |
|          | Свежие овощи                             | 40                      | 1,99   | 7,34  | 7,91         | 106,08 | 10-85 | 0,04  | 5,16 | -    | 31,79 | 50,18  | 29,20 | 0,96 |
| 684      | 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  | 8-00  | 0,11  |      |      | 13    | 107    | 35    | 22   |
|          | Итого:                                   | 540                     | 29,224 | 22,97 | 107,526      | 749,05 | 85-00 |       |      |      |       |        |       |      |

10-й день

| №<br>реп. | Наим-ие блюда                 | Масса<br>порции<br>(гр) | Белки  | Жиры   | Углево<br>ды | Ккал    | Цена  | В1    | С     | А    | Са   | Р      | Mg    | Fe    |
|-----------|-------------------------------|-------------------------|--------|--------|--------------|---------|-------|-------|-------|------|------|--------|-------|-------|
|           | Плов из мяса<br>птицы с рисом | 50/200                  | 29,83  | 15,09  | 47,66        | 487,25  | 59-05 | 0,141 | 7,104 | 16,8 | 21,2 | 133,27 | 29,02 | 0,738 |
| 297       | Свекла<br>отварная            | 100                     | 0,855  | 4,053  | 5,016        | 59,904  | 7-95  | 0,011 | 5,7   | -    | 21,9 | 24,59  | 12,54 | 0,798 |
|           | Сок                           | 200                     | 1,0    | 0,20   | 20,20        | 92      | 10-00 | 0,02  | 4     | -    | 14   | 14     | 80    | 0,06  |
|           | Хлеб<br>пшеничный             | 55                      | 5,16   | 0,54   | 27,72        | 132,6   | 8-00  | 0,11  |       |      | 13,0 | 107    | 35    | 2,2   |
|           | Итого:                        | 605                     | 36,113 | 19,727 | 100,708      | 762,874 | 85-00 |       |       |      |      |        |       |       |