



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

№ рец.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Са	Р	Mg	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 зелёным горошком	60	1,155	3,75	7,18	66,7	16-41	0,018	19,8		34,88	23,21	12	0,43
	Сок витаминизированный	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
	Хлеб пшеничный	55	5,16	0,54	27,72	132,6	6-00	0,11			13	107	35	2,2
	Итого:	550	24,235	25,06	119,6	754,53	85-00							

2-й день

№ рец.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Са	Р	Mg	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	Сок витаминизирован.	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	6-00	0,11	-	-	13,0	107	35	2,2
	Итого:	545	21,814	21,12	114,464	743,04	85-00							

3-й день

№ рец.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Са	Р	Mg	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
	Свекла 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
	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	5,16	0,54	27,72	132,6	6-00	0,11	-	-	13,0	107	35	2,2
	Итого:	575	26,85	26,92	100,46	748,95	85-00							

4-й день

№ рец.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
297	Тефтели	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	Макароны 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	70	0,78	1,2	6,42	40,2	13-82	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:	625	24,754	17,01	118,576	724,54	85-00							

5-й день

№ рец.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
138	Котлеты из 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 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
	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	107	35	2,2
	Итого:	570	20,294	15,039	83,6	558,33	85-00							

6-й день

№ рец.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
520	Сосиска 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
	Макароны отварные	200	7,536	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	50	1,155	3,75	7,18	66,7	13-92	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
	Итого6	575	25,811	27,61	118,22	734,65	85-00							

7-й день

№ рец.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево Ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Са	Р	Mg	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
	Свекла отварная	75	1,99	7,34	7,91	106,08	5-12	10,12	0,04	5,16	31,79	50,18	29,2	0,96
	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
	Хлеб пшеничный	55	5,16	0,54	27,72	132,6	6-00	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

№ рец.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Тефтели	80	8,2	9,8	10	163	32-08	0,12	4,28	44,62	24,65	138,91	21,96	1,46
	Каша пшеничная	170	6,96	6,84	40,8	252	12-08	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	22
	Итого:	585	21,058	20,304	100,332	666,96	85-00							

9-й день

№ рец.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Са	Р	Mg	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
	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	107	35	22
	Итого:	545	28,356	26,249	91,581	845,65	85-00							

10-й день

№ рец.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Котлета из 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 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
	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:	585	20,294	15,949	83,6	558,33	85-00							