



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

1-й день

№ рец.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углыды	Ккал	Цена	В1	С	А	Са	Р	Mg	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							

2-й день

№ рец.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Са	Р	Mg	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	Mg	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
	Свекла отварная с зелёным 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	Mg	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	Mg	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

№ рец.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
140	Макароны 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 зелёным 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

№ рец.	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
	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	Mg	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	Mg	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

№ рец.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Са	Р	Mg	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							