

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

И.И. Галицына А.Х.

И.И. Галицына А.Х.



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

1-й день

№ реп.	Наим. ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Сосиска отварная	55	6,7	9,55	23,1	160	33-00	-			17,85	76,32	9,6	0,86
	Каша гречневая	175	11,16	11,21	49,41	344,96	23-32	0,30			15,07	205,88	138,08	4,63
	Солёный огурец	55	1,155	3,75	7,18	66,7	10-68	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	8-00	0,11			13	107	35	2,2
	Итого:	540	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	42-96	0,08	-	-	18,37	134,58	21,80	2,20
297	Рис отварной со сливочным маслом	150	4,614	6,45	48,204	269,322	15-04	0,053	-	32	7,782	100,035	32,54	0,671
	Свежие помидоры	40	0,78	1,2	6,42	40,2	14-00	0,035	2,15	1,0	15,99	26,48	16,99	3,0
694	Чай	200	0,06	0,01	12,19	50,27	5-00	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:	520	20,874	20,93	106,454	701,312	85-00							

3-й день

№ реп.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Гуляш из мяса птицы	45/50	10,90	11,39	10,64	189,02	52-44	0,010	3,42	35,7	19,72	111,13	17,57	1,17
297	Макароны отварные со сливочным 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 моркови	30	0,78	1,2	6,42	402	6-00	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	62	5,16	0,54	27,72	132,6	8-00	0,11	-	-	13,0	107	35	2,2
	Итого:	537	24,4	16,93	104,95	668,37	85-00							

4-й день

№ реп.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
297	Наггетсы	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 со сливочным 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 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

№ реп.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
138	Котлеты из мясо птицы	65	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	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
	Солёный огурец	50	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 пшеничный	55	5,16	0,54	27,72	132,6	8-00	0,11			13	107	35	2,2
	Итого:	520	21,234	16,139	91,61	630,06	85-00							

6-й день

№ рец.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево- ды	Ккал	Цена	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
520	Сосиска отварная	55	6,7	14,3	23,1	160	33-00	0,06	2,85		17,85	76,32	96	0,86
	Каша гречневая	175	11,16	11,21	49,41	344,96	23-32	0,3		-	15,07	205,88	138,08	4,63
	Салат из капусты с зелёным 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 пшеничный	55	5,16	0,54	27,72	132,6	8-00	0,11			13,0	107	35	2,2
	Итого6	540	25,175	30,0	127,61	796,26	85-00							

7-й день

№ реп.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево Ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
520	Грудка в духовке	60	10,34	7,67	10,62	183-58	52-44	0,187	0,81	48,91	54,35	72,72	20,19	3,28
	Макаронь отварные	150	6,96	6,84	40,8	252	13-56	0,37	-	0,08	20,30	168,58	59,77	1,96
	Икра кабачковая	30	1,99	7,34	7,91	106,08	6-00	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 пшеничный	55	5,16	0,54	27,72	132,6	8-00	0,11	0,10		13,0	107	35	2,2
	Итого:	495	26,85	26,92	100,46	748,95	85-00							

8-й день

№ реп.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево- ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
297	Котлеты из мясо птицы	65	10,34	7,67	10,62	183,58	32-53	0,187	-	48,91	54,35	72,72	20,19	3,28
	Пюре 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 помидоры	40	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 пшеничный	55	5,16	0,54	27,72	132,6	8-00	0,11			13,0	107	35	22
	Итого:	510	21,234	16,139	91,61	630,06	85-00							

9-й день

№ реп.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
297	Наггетсы	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 со сливочным маслом	170	6,96	6,84	40,8	252	12-90	0,37	-	0,08	20,30	168,58	59,77	1,96
	Свежие овощи	40	1,99	7,34	7,91	106,08	12-00	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:	525	29,224	22,97	107,526	749,05	85-00							

10-й день

№ реп.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Плов из мясо птицы с рисом	50/200	29,83	15,09	47,66	487,25	62-80	0,141	7,104	16,8	21,2	133,27	29,02	0,738
297	Свекла отварная	50	0,855	4,053	5,016	59,904	4-20	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 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							