

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ



«Галицына А.Х.»
Галицына

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

1-й день

№ рец.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
516	Каша гречневая	200	8,69	2,28	39,40	212,52	26-32				15,07	205,88	138,08	4,63
	Солёный огурец	50	0,42	1,5	2,871	26,68	10-68	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	5,16	0,54	27,72	132,6	8-00	0,11			13	107	35	2,2
	Итого:	510	14,33	4,33	82,181	422,07	50-00							

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	190	3,80	2,72	40	199,65	19-36	0,04	-	12	16,08	84,15	27,66	0,63
	Свежие помидоры	40	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	5,16	0,54	27,72	132,6	8-00	0,11			13	107	35	2,2
	Итого:	485	9,8	15,27	86,33	422,72	50-00							

3-й день

№ рец.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
297	Макаронны отварные со сливочным маслом	155	7,73	7,72	45,33	280	14-08	0,04	0	0	25,3	148,0	-	302
	Салат из моркови	50	0,91	5,93	3,55	47,91	10-92	0,019	3,6 9	0,05	13,39	21,61	-	9,4
	Сыр	15	5,2	5,22	-	54	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	5,16	0,54	27,72	132,6	8-00	0,11			13	107	35	2,2
	Итого:	475	19,06	19,96	88,79	564,78	50-00							

4-й день

№ рец.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
297	Каша пшеничная	150	5,63	2,84	35,99	192,21	11-31	0,09	-	12	11,51	45,50	8,23	0,83
	Свекла отварная с зелёным горохом	30/25	0,39	0,6	3,21	20,1	8-69	0,021	1,29	6	9,6	15,9	10,2	0,18
	Колбаса варёная	20	3,7	6,2	6,5	110	12-00							
648	Сок	200	1,0	0,20	20,20	92	10-00	0,02	4	-	14,4	23,22	7,56	0,582
	Хлеб пшеничный	55	5,16	0,54	27,72	132,6	8-00	0,11			13	107	35	2,2
	Итого:	480	15,88	10,38	93,62	546,91	50-00							

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	170	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	50	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	5,16	0,54	27,72	132,6	8-00	0,11			13	107	35	2,2
	Итого:	475	8,59	3,88	63,42	323,26	50-00							

6-й день

№ рец.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
140	Каша гречневая	200	6,01	3,03	38,39	205,02	26-32	0,09	-	12	11,51	45,50	8,23	0,83
520	Салат из кап. с зелёным горох.	30	0,462	1,5	2,871	26,68	5-68	0,007	7,92	-	13,95	9,3	4,8	0,17
	Сок	200	1,0	0,20	20,20	9,2	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:	485	12,632	5,27	89,181	456,3	50-00							

7-й день

№ рец.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
520	Макароны отварные	155	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	16-00							
	Икра кабачковая	35	0,855	4,0,53	5,016	59,904	6-92	0,011	5,7	-	21,09	24,59	12,54	0,798
694	Чай	200	0,06	0,01	12,19	50,27	5-00	0,02	4		14	14	5,2480	0,06
	Хлеб пшеничный	55	5,16	0,54	27,72	132,6	8-00	0,11			13	107	35	2,2
	Итого:	465	19,005	17,543	90,256	591,574	50-00							

8-й день

№ рец.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
520	Пюре картофельное	150	7,73	7,72	45,33	280	27-47	0,04			25,3	148,5	30,2	22
43	Свежие овощи	30	0,78	12	6,42	40,2	9-53	0,02	8,72		7,63	13,90	8,74	40,67
	Чай	200	0,6	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	0,00 7	3,2	0,066	9,74	6,6	572	0,152
	Итого:	435	13,73	20,27	91,66	503,07	50-00							

9-й день

№ рец.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
297	Каша пшеничная	170	6,96	6,84	40,8	252	12-90	0,04	-	12	16,08	84,15	27,66	0,63
	Колбаса варёная	20	3,7	6,2	6,5	110	12-00							
516	Свежие овощи	40	0,44	3,08	1,85	32,34	12-10	0,010	3,5	0,000	20,5	18,5	7,5	0,35
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	2,2
	Итого:	485	16,32	16,67	89,06	577,21	50-00							

10-й день

№ рец.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
297	Каша рисовая	200	4,614	6,45	48,204	269,322	20-36	0,16	26,54	14,30	45,20	98,91	33,80	1,25
	Свежие овощи	40	1,0	0,20	20,20	92	11-64	0,32	1,93	9	14,4	23,85	15,3	0,27
	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	107	35	2,2
	Итого:	495	11,554	8,39	102,544	534,122	50-00							