

СОГЛАСОВАНО

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



УТВЕРЖДАЮ  
Галицына А.Х.»

А.Х. Галицына

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**  
**обучающихся общеобразовательных учреждений**  
**на 2025- 2026г. учебный год с 01.09.2025г**  
**1-й день**

№ реп	Наим-ие блюда	Масса порци и (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	200	11,16	11,21	49,41	344,96	26-32	0,30			15,07	205,88	138,08	4,63
	Соленый огурец	85	1,155	3,75	7,18	66,7	17-68	0,018	19,8		34,88	23,21	12	0,43
	Сок с трубочкой	200	1,0	0,20	20,20	92	30-00	0,04	1,08	18,6	218,5 6	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:	595	27,175	25,25	127,61	796,26	115-00							

## 2-й день

№ рец.	Наим-ие блюда	Масс а порц ии (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
97	Котлеты из говядины	75	10,26	12,73	11,92	208,92	48-48	0,08	-	-	18,37	134,58	21,80	2,20
297	Рис отварной со сливочным маслом	200	4,614	6,45	48,204	269,322	20-52	0,053	-	32	7,782	100,035	32,54	0,671
	Соус томатный	30	-	-	-	-	6-00	-	-	-	-	-	-	-
	Свежие помидоры	70	0,78	1,2	6,42	40,2	22-00	0,035	2,15	1,0	15,99	26,48	16,99	3,0
694	Сок	200	1,0	0,20	20,20	92	10-00	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:	630	212,866	21,12	114,464	743,042	<b>115-00</b>							

## 3-й день

№ рец.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
297	Гуляш из курицы	60/50	10,34	7,67	10,62	183,58	61-45	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	18-08	0,09	-	12	11,51	45,50	8,23	0,83
	Салат из моркови	80	0,78	1,2	6,42	40,2	17-47	0,32	1,93	9	14,4	23,85	15,3	0,27
648	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	0,10	-	13,0	107	35	2,2
	Итого:	645	24,478	13,4	112,94	704,66	<b>115-00</b>							

## 4-й день

№ рец	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Паггетсы	4/20	14,7	8,16	5,28	152,4	62-05	0,05 4	0,48	-	11,4	126,6	13,8	0,67
297	Каша пшеничная со сливочным маслом	200	6,96	6,84	40,8	252	14-50	0,37	-	0,08	20,30	168,58	59,77	1,96
	Соус томатный	50	-	-	-	-	10-00	-	-	-	-	-	-	-
	Свекла отварная с зелёным горошком	40/30	1,99	7,34	7,91	106,08	10-45	0,04	5,16	-	31,79	50,18	29,20	0,96
	Сок витаминизированный	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	29,81	23,08	101,91	735,08	<b>115-00</b>							

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	75	10,34	7,67	10,62	183,58	37-50	0,187		48, 91	54,35	72,72	20,19	3,28
	Пюре картофельное	200	3,954	6,529	26,65	181,68	31-98	0,21	35,3 8	19, 06	60,25	131,85	45,06	1,67
	Соус томатный	30	-	-	-	-	6-00							
	Свежие огурцы	70	0,78	1,2	6,42	40,2	21-52	0,035	2,15	1,8	15,99	26,48	16,99	3,0
	Сок витаминизированный	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:	630	21,234	16,139	91,61	630,06	<b>115-00</b>							

6-й день

№ рец.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Цена	В1	С	А	Са	Р	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	200	11,16	11,21	49,41	344,96	26-32	0,3			15,07	205,88	138,08	4,63
	Сыр	30	-	-	-	-	25-13							
	Салат из капусты с зелёным горошком	65	1,155	3,75	7,18	66,7	12-55	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
	Итого б	605	25,175	30,0	127,61	796,26	<b>115-00</b>							

## 7-й день

№ реп	Наим-ие блюда	Масса порци и (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Макаронь отварные со сливочным маслом	200	7,50	3,79	47,98	256,28	18-08	0,09	-	12	11,51	45,50	8,23	0,83
	Грудка в духовке	80	10,34	7,67	10,62	183,58	69-60	0,187	0,81	48,91	54,35	72,72	20,19	3,28
	Икра кабачковая	45	1,0	7,0	4,2	73,5	9-32	0,010	3,5	-	20,5	18,5	7,5	0,35
	Сок витаминизированный	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	22
	Итого:	580	25	19,2	110,72	737,96	<b>115- 00</b>							

## 8-й день

№ рсц	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Цена	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
138	Котлеты из мяса птицы	75	10,34	7,67	10,62	183,58	37-50	0,187	0,81	48,91	54,35	72,72	20,19	3,28
	Пюре картофельное	200	3,954	6,529	26,65	181,68	31-98	0,21	35,38	19,06	60,25	131,85	45,06	1,67
	Соус томатный	30	-	-	-	-	6-52							
	Свежие помидоры	70	0,78	1,2	6,42	40,2	21-00	0,32	1,93	9	14,4	23,85	15,3	0,27
	Сок витаминизированный	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:	543	21,234	16,139	91,61	630,06	<b>115-00</b>							



## 9-й день

№ реп.	Наим-ие блюда	Масса порци и (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Наггетсы (филе)	4/20	14,7	8,16	5,28	152,4	62-05	0,051	0,48	-	11,4	126,6	13,8	0,67
297	Каша пшеничная со сливочным маслом	200	6,96	6,84	40,8	252	15-08	0,37	-	0,0 8	20,30	168,58	59,77	1,96
	Свежие овощи	70	1,99	7,34	7,91	106,08	20-87	0,04	5,16	-	31,79	50,18	29,20	0,96
	Компот из сухофруктов	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:	605	29,224	22,97	107,526	749,05	<b>115-00</b>							

10-й день

№ рец.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Плов из птицы с рисом	75/200	29,83	15,09	47,66	487,25	85-55	0,141	7,10 4	16,8	21,2	133,27	29,02	0,738
	Свекла отварная с зелёным горохом	40/40	0,855	4,053	5,016	59,904	16-45	0,011	5,7		21,9	24,59	12,54	0,798
	Чай	200	0,268	0,044	20,312	83,12	5-00	0,007	3,2	0,06 6	9,74	6,6	5,72	0,152
	Хлеб пшеничный	55	5,16	0,54	27,72	132,6	8-00	0,11			13,0	107	35	22
	Итого:	610	36,113	19,727	100,708	762,874	<b>115-00</b>							