|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | УТВЕРЖДАЮ  Председатель Совета  Мясниковского райпо  --------------- С.А.Хатламаджиян |

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**

**обучающихся общеобразовательных учреждений**

**на 2024-2025 учебный год с 01.09.2024г.**

**1-й день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | Наим-ие блюда | Масса  порции  (гр) | Белки | Жиры | Углво  ды | Ккал | Цена | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fе |
|  | Суп с макар. изделиями | 200 | 2,39 | 3,58 | 11,64 | 88,44 | 9-21 | 0,28 | 3,3 | 0,59 | 16,19 | 57,16 | 21,7 | 0,89 |
|  | Сосиски отварные | 50 | 6,7 | 9,55 | 23,1 | 160 | 29-00 |  |  |  | 17-85 | 76,32 | 9,6 | 0,86 |
|  | Каша гречневая | 150 | 11,16 | 11,21 | 49,41 | 344,96 | 18-99 | 0,30 |  |  | 15-07 | 205,89 | 138,08 | 4,63 |
|  | Салат из кваш.кап с зелён горох. | 60 | 1,155 | 3,75 | 7,18 | 66,7 | 16-80 | 18,41 | 0,018 | 19,8 | 34,88 | 23,21 | 12 | 0,43 |
|  | Сок витаминизир. | 200 | 1,0 | 0,20 | 20,20 | 92 | 10-00 | 0,02 | 4 |  | 14 | 14 | 80 | 0,06 |
|  | Хлеб пшен. | 55 | 5,16 | 0,54 | 27,72 | 132,6 | 6-00 | 0,11 |  |  | 13 | 107 | 35 | 2,2 |
|  | Итого: | 715 | 27,565 | 28,83 | 139,25 | 884,7 | **90-00** |  |  |  |  |  |  |  |

**2-й день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | Наим-ие блюда | Масса  порции  (гр) | Белки | Жиры | Углево  ды | Ккал | Цена | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fе |
| 138 | Борщ со свежей капустой | 200 | 2,032 | 4,19 | 12,95 | 98,29 | 8-13 | 0,06 | 22.10 | - | 34,90 | 52,07 | 25,87 | 1,21 |
| 297 | Котлета из говядины | 70 | 10,26 | 12,73 | 11,92 | 208,92 | 37-78 | 0,08 | - | - | 18,37 | 134,58 | 21,80 | 2,20 |
|  | Каша рисовая | 150 | 4,614 | 6,45 | 48,204 | 269,322 | 14-52 | 0,053 | - | 32 | 7,782 | 100,035 | 32,54 | 0,671 |
|  | Свежие помидоры | 55 | 0,78 | 1,2 | 6,42 | 40,2 | 13-57 | 0,035 | 2,15 | 1,0 | 15,99 | 26,48 | 16,99 | 3,0 |
| 694 | Сок витаминиз. | 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 | 6-00 | 0,11 |  |  | 13 | 107 | 35 | 2,2 |
|  | Итого: | 800 | 29,822 | 31,3 | 121,42 | 888,97 | **90-00** |  |  |  |  |  |  |  |

**5-й день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | Наим-ие блюда | Масса  порции  (гр) | Белки | Жиры | Углево  ды | Ккал | Цена | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fе |
| 140 | Суп картоф. с горохом и зеленью | 200 | 5,87 | 5,55 | 19,28 | 150,87 | 9-05 | 0,23 | 11,51 |  | 36,57 | 106,78 | 38,27 | 1,98 |
| 297 | Наггетсы | 3/20 | 12,68 | 12,19 | 11,84 | 2208 | 39-38 | 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 с зелёным горохом. | 40/40 | 1,99 | 7,34 | 7,91 | 106,08 | 13-49 | 0,04 | 5,16 |  | 31,79 | 50,18 | 29,70 | 0,96 |
|  | Сок витаминиз. | 200 | 1,0 | 0,20 | 20,20 | 92 | 10-00 | 0,02 | 4 |  | 14 | 14 | 8,0 | 0,06 |
|  | Хлеб пшеничный | 55 | 5,16 | 0,54 | 27,72 | 132,6 | 6-00 | 0,11 |  |  | 13 | 107 | 35 | 2,2 |
|  | Итого: | 765 | 33,66 | 32,66 | 136,19 | 923,28 | **90-00** |  |  |  |  |  |  |  |

**4-й день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | Наим-ие блюда | Масса  порции  (гр) | Белки | Жиры | Углево  ды | Ккал | Цена | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fе |
|  | Суп перловый | 200 | 2,96 | 4,47 | 22,09 | 167 | 9-00 | 0,6 | 1,62 | 0,31 | 11,97 | 23,71 | 16,03 | 0,29 |
|  | Тефтели | 90 | 8,2 | 9,8 | 10 | 163 | 37-08 | 0,12 | 4,28 | 44,62 | 24,65 | 138,91 | 21,96 | 1,46 |
|  | Макароны отварные со сл.маслом | 175 | 7,50 | 3,79 | 47,98 | 256,28 | 15-08 | 0,09 | - | 12 | 11,51 | 45,50 | 8,23 | 0,83 |
|  | Салат из моркови | 70 | 0,78 | 1,2 | 6,42 | 40,2 | 14-84 | 0,32 | 1,93 | 9 | 14,4 | 23,85 | 15,3 | 0,27 |
|  | Компот из сухофруктов | 200 | 0,414 | 0,090 | 25,816 | 106,44 | 8-00 | 0,027 | - | - | 14,4 | 23,22 | 7,56 | 0,52 |
|  | Хлеб пшеничный | 55 | 5,16 | 0,54 | 27,72 | 132,6 | 6-00 | 0,11 |  |  | 13 | 107 | 35 | 2,2 |
|  | Итого: | 790 | 27,714 | 21,48 | 140,666 | 891,54 | **90-00** |  |  |  |  |  |  |  |

**3-й день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | Наим-ие блюда | Масса  порции  (гр) | Белки | Жиры | Углево  ды | Ккал | Цена | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fе |
|  | Суп картф.с рисом и зеленью | 200 | 1,8 | 5,2 | 16,5 | 122 | 8-73 | 0,07 | 3,3 | 0,59 | 14,84 | 56,58 | 22,51 | 0,79 |
|  | 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 | 150 | 3,954 | 6,529 | 26,65 | 181,68 | 20-30 | 0,21 | 35,38 | 19,06 | 60,25 | 131,85 | 45,06 | 1,67 |
|  | Свежие огурцы | 50 | 0,78 | 1,2 | 6,42 | 40,2 | 12-44 | 0,035 | 2,15 | 1,0 | 15,99 | 26,48 | 16,99 | 3,0 |
|  | Сок витаминиз. | 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 | 6-00 | 0,11 | 0,10 |  | 13 | 107 | 35 | 2,2 |
|  | Итого: | 780 | 23,034 | 20,329 | 108,11 | 751,763 | **90-00** |  |  |  |  |  |  |  |

**6-й день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | Наим-ие блюда | Масса  порции  (гр) | Белки | Жиры | Углево  ды | Ккал | Цена | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fе |
|  | Борщ со свежей капустой | 200 | 2,032 | 4,19 | 12,95 | 98,29 | 8-13 | 0,06 | 22.10 | - | 34,90 | 52,07 | 25,87 | 1,21 |
|  | Сосиска отварная | 50 | 6,7 | 14,3 | 23,1 | 160 | 29 | 0,06 | 2,85 | - | 17,85 | 76,32 | 9,6 | 0,86 |
|  | Сыр | 10 | 5,2 | 5,22 | - | 68,8 | 7-00 | 0,006 | 0,16 | 46,0 | 200 | 128 | 9,0 | 0,2 |
|  | Макароны отварные | 200 | 7,536 | 3,79 | 48,031 | 256,28 | 17-08 | 0,09 | - | 12,00 | 11,51 | 45,50 | 8,23 | 0,83 |
|  | Салат из капусты с зел. горох. | 70 | 1,155 | 3,75 | 7,18 | 66,7 | 17-79 | 0,018 | 19,8 | - | 34,88 | 23,21 | 12,0 | 0,43 |
|  | 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 | 107 | 35 | 2,2 |
|  | Итого: | 775 | 27,843 | 31,8 | 131,17 | 832,94 | **90-00** |  |  |  |  |  |  |  |

**10-й день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | Наим-ие блюда | Масса  порции  (гр) | Белки | Жиры | Углево  ды | Ккал | Цена | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fе |
|  | Суп картоф. с горохом и зеленью | 200 | 5,87 | 5,55 | 19,28 | 150,87 | 9-05 | 0,23 | 11,51 |  | 36,57 | 106,78 | 38,27 | 1,98 |
|  | Наггетсы | 3/20 | 12,68 | 12,19 | 11,84 | 2208 | 39-38 | 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 |
|  | Икра кабачковая | 65 | 1,99 | 7,34 | 7,91 | 106,08 | 13-49 | 0,04 | 5,16 | - | 31,79 | 50,18 | 29,20 | 0,96 |
|  | Сок витаминизированный | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,20 | 92 | 10-00 | 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: | 787 | 33,66 | 32,66 | 127,75 | 941,55 | **90-00** |  |  |  |  |  |  |  |

**7-й день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | Наим-ие блюда | Масса  порции  (гр) | Белки | Жиры | Углево  ды | Ккал | Цена | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fе |
|  | Суп с макаронными изделиями | 200 | 2,39 | 3,58 | 11,64 | 88,44 | 9-21 | 0,28 | 3,3 | 0,59 | 16,19 | 57,16 | 21,7 | 0,89 |
|  | 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 | 150 | 0,47 | 3,8 | 1,5 | 36,21 | 10-00 | 0,02 | 8,72 | - | 7,63 | 13,9 | 8,74 | 0,37 |
|  | Свежие овощи | 70 | 0,47 | 3,08 | 1,50 | 36,21 | 17-71 | 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 | 3,3 | 0,066 | 9,71 | 6,6 | 5,72 | 0,152 |
|  | Хлеб пшеничный | 55 | 5,16 | 0,54 | 27,72 | 132,6 | 6-00 | 0,11 |  |  | 13 | 107 | 35 | 2,2 |
|  | Итого: | 810 | 23,448 | 23,884 | 111,972 | 755,4 | **90-00** |  |  |  |  |  |  |  |

**8-й день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | Наим-ие блюда | Масса  порции  (гр) | Белки | Жиры | Углево  ды | Ккал | Цена | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fе |
|  | Суп перловый | 200 | 2,96 | 4,47 | 22,09 | 167 | 9-00 | 0,6 | 1,62 | 0,31 | 11,97 | 23,71 | 16,03 | 0,29 |
|  | Макароны с мясом | 50/150 | 22,666 | 22,619 | 50,171 | 426,54 | 60-03 | 0,10 | 3,42 | 35,7 | 19,72 | 111,13 | 17,57 | 1,17 |
|  | Свекла отварная | 70 | 1,99 | 7,34 | 7,91 | 106,08 | 4-97 | 10,12 | 0,04 | 5,16 | 31,79 | 50,18 | 292 | 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 | 6-00 | 0,11 |  |  | 13 | 107 | 35 | 2,2 |
|  | Итого: | 725 | 33,776 | 35,169 | 128,091 | 924,22 | **90-00** |  |  |  |  |  |  |  |

**9-й день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | Наим-ие блюда | Масса  порции  (гр) | Белки | Жиры | Углево  ды | Ккал | Цена | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fе |
|  | Суп картф.с рисом и зеленью | 200 | 1,8 | 5,2 | 16,5 | 122 | 8-73 | 0,07 | 3,3 | 0,59 | 14,84 | 56,58 | 22,51 | 0,79 |
|  | 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 | 150 | 3,954 | 6,529 | 26,62 | 181,68 | 20-30 | 0,21 | 35,38 | 19,06 | 60,25 | 131,85 | 45,06 | 1,67 |
|  | Салат из моркови | 60 | 0,78 | 1,2 | 6,42 | 40,2 | 12-44 | 0,32 | 1,93 | 9 | 14,4 | 23,85 | 15,3 | 0,27 |
|  | Сок витаминизир. | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,20 | 92 | 10-00 | - | 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: | 735 | 23,034 | 21,339 | 108,08 | 722,06 | **90-00** |  |  |  |  |  |  |  |