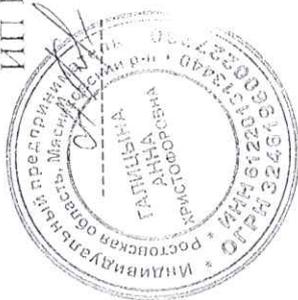


УТВЕРЖДАЮ

ИП Галицына А.Х.

Галицына А.Х.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

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

1-й день

Наим-ие блюда	Мас са порц ии (гр)	Белк и	Жир ы	Углев оды	Ккал	Цена	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Суп с макаронными изделиями	250	2,39	3,58	11,64	88,44	11-59	0,28	3,3	0,59	16,19	57,16	21,7	0,89
Сосиски отварные	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	205,89	138,08	4,63
Огурцы соленые	60	1,155	3,75	7,18	66,7	26-09	18,41	0,018	19,8	34,88	23,21	12	0,43
Сок витаминный	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:		27,565	28,83	139,25	884,7	115-00							



2-й день

Наим-ие блюда	Мас са порц ии (гр)	Белк и	Жир ы	Углев о ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Борщ со свежей капустой	250	2,032	4,19	12,95	98,29	10-16	0,06	22,10	-	34,90	52,07	25,87	1,21
Котлета из говядины	80	10,26	12,73	11,92	208,92	50-25	0,08	-	-	18,37	134,58	21,80	2,20
Каша рисовая	200	4,614	6,45	48,204	269,32	20-37	0,053	-	32	7,782	100,035	32,54	0,671
Салат из капусты с зел. горошком	60	0,78	1,2	6,42	40,2	11-23	0,035	2,15	1,0	15,99	26,48	16,99	3,0
Кисель	200	0,06	0,01	12,19	50,27	15-00	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:		22,906	25,12	119,40	799,60	115-00							

3-й день

Наим-ие блюда	Мас са порц ии (гр)	Белк и	Жир ы	Углево ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Суп рассольник	250	4,894	5,055	13,954	121,50	13-23	0,099	13,73	6,0	23,786	76,991	24,684	1,008
Гуляш из мяса птицы	60/50	10,34	7,67	10,62	183,58	61-45	50	0,81	48,9 1	54,35	72,72	20,19	3,28
Каша пшеничная	200	6,96	6,84	40,8	252	15-08	0,37	-	0,08	20,3	168,58	59,77	1,96
Салат из моркови	60	0,78	1,2	6,42	40,2	12-24	0,32	1,93	9	14,4	23,85	15,3	0,27
Чай	200	0,0,6	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	0,11			13	107	35	2,2
Итого:		28,734	18,265	118,884	784,43	115-00							

4-й день

№ Р е ц	Наим-ие блюда	Масса порци и (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Суп картоф.с рисом и зеленью	250	1,8	5,2	16,5	122	10-92	0,07	3,3	0,59	14,84	56,58	22,51	0,79
	Котлета из мяса курицы	70	10,34	7,67	10,62	183,58	34-90	0,187	0,81	48,9 1	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	19,1	60,25	131,85	45,06	1,67
	Свежие огурцы	60	0,78	1,2	6,42	40,2	19-20	0,035	2,15	1,0	15,99	26,48	16,99	3,0
	Сок витаминный	200	0,06	0,01	12,19	50,27	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	107	35	2,2
	Итого:		22,094	21,149	100,1	710,33	115-00							

5-й день

№ ре ц.	Наим-ие блюда	Мас са порц ии (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
14 0	Суп картоф. с горохом и зеленью	250	5,87	5,55	19,28	150,87	11-31	0,23	11,51		36,57	106,78	38,27	1,98
29 7	Наггетсы	4/20	14,7	8,16	5,28	152,4	62-05	0,054	0,48	-	11,4	126,6	138	0,67
	Макаронны отварные с маслом	170	7,50	7,39	47,98	256,28	15-37	0,09	-	12	11,51	45,50	823	0,83
	Свекла отварная с зелёным горошком	30/30	1,99	7,34	7,91	106,08	9-27	0,04	5,16		31,79	50,18	29,70	0,96
	Компот	200	0,414	0,090	25,816	106,44	9	0,027	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:		34,74	28,44	113,18	844,22	115-00							

6-й день

№ р е ц	Наим-ие блюда	Масса порци и (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Борщ со свежей капустой	250	2,032	4,19	12,95	98,29	8-13	0,06	22,10	-	34,90	52,07	25,87	1,21
	Сосиска отварная	55	6,7	14,3	23,1	160	33-00	0,06	2,85	-	17,85	76,32	9,6	0,86
	Каша гречневая	160	11,16	11,21	49,41	344,96	21-32	0,30	-	-	15,07	205,88	138,08	4,63
	Салат изкапусты с зел. 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 с трубочкой	200	0,06	0,01	12,19	50,27	30-00	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	107	35	2,2
	Итого:		26,267	34,0	132,55	852,82	115-00							

7-й день

№ р е ц	Наим-ие блюда	Масса порци и (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Суп рассольник	250	4,894	5,055	13,954	121,50 6	13-23	0,099	13,73	6,0	23,786	76,991	24,684	1,008
	Филе куриное в духовке	75	10,34	7,67	10,62	183,58	57-50	0,187	0,81	48,9 1	54,35	72,72	20,19	328
	Макароны отварные	200	7,50	7,39	47,98	256,28	18-08	0,09	-	12	11,51	45,50	823	0,83
	Икра кабачковая	65	1,0	7,0	4,2	73,5	13-19	0,010	3,5	-	20,5	18,5	7,5	0,35
	Чай с сахаром	200	0,06	0,01	12,9	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:		28,954	27,665	117,374	817,74	115-00							

8-й день

№ р е ц	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Цена	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Суп картоф.с рисом и зеленью	250	1,8	5,2	16,5	122	10-92	0,07	3,3	0,59	14,84	56,58	22,51	0,79
	Котлета из мяса курицы	70	10,34	7,67	10,62	183,58	34-90	0,187	0,81	48,9	54,35	72,72	20,19	3,28
	Пюре картофельное	200	3,954	6,529	26,62	181,68	31-98	0,21	35,38	19,1	60,25	131,85	45,06	1,67
	Свежие помидоры	50	0,78	1,2	6,42	40,2	14-20	0,32	1,93	9	14,4	23,85	15,3	0,27
	Кисель	200	0,06	0,01	12,9	50,27	15-00	-	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:		22,094	21,149	100,78	710,33	115-00							

9-й день

№ р е ц	Наим-ие блюда	Масса порци и (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	3,58	11,64	88,44	11-59	0,28	3,3	0,59	16,19	57,16	21,7	0,89
	Плов с филе курицы	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
	Огурцы свежие	75	0,855	4,053	5,016	59,904	23-61	0,011	5,7	-	21,09	24,59	12,54	0,798
	Компот	200	0,414	0,090	25,816	106,44	9	0,027	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:		42,13	25,323	125,492	937,07	115-00							

10-й день

№ р е ц	Наим-ие блюда	Масс а порц ии (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Суп картоф. с горохом и зеленью	250	5,87	5,55	19,28	150,87	11-31	0,23	11,51		36,57	106,78	38,27	1,98
	Котлета из говядины	70	14,7	8,16	5,28	152,4	42-96	0,12	4,28	44,6 2	24,65	138,91	21,96	1,46
	Макароны отварные с маслом	170	7,50	7,39	47,98	256,28	15-37	0,09	-	12	11,51	45,50	823	0,83
	Салат из моркови	40	1,99	7,34	7,91	106,08	7-36	0,04	5,16	-	31,79	50,18	29,20	0,96
	Сок с грубочкой	200	0,06	0,01	12,19	50,27	30-00	0,007	3,3	0,07	9,71	6,6	5,72	0,152
	Хлеб пшеничный	55	5,16	0,54	27,72	132,6	8-00	0,11	.		13	107	35	2,2
	Итого:		31,468	26,504	113,662	814,64	115-00							