



УТВЕРЖДАЮ



Г.А. Галицына А.Х.

Галицына А.Х.

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

1-й день

№ ре ц.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углев оды	Ккал	Цена	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	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	40	1,155	3,75	7,18	66,7	17-68	18,41	0,018	19,8	34,88	23,21	12	0,43
	Сок с трубочкой	200	1,0	0,20	20,20	92	30-00	0,02	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

№ ре ц.	Наим-ие блюда	Масса порци и (гр)	Белки	Жиры	Углев о ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	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	70	0,78	1,2	6,42	40,2	19-50	0,035	2,15	1,0	15,99	26,48	16,99	3,0
	Соус томатный	45					9-04							
	Компот из с/ф	200	0,06	0,01	12,19	50,27	9-00	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 порци и (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	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
	Помидоры свежие	70	0,78	1,2	6,42	40,2	20-47	0,32	1,93	9	14,4	23,85	15,3	0,27
	Сок-витаминный	200	0,0,6	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			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
	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	80	0,78	1,2	6,42	40,2	24-00	0,035	2,15	1,0	15,99	26,48	16,99	3,0
	Соус томатный	30					6-12							
	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
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	200	7,50	7,39	47,98	256,28	18-08	0,09	-	12	11,51	45,50	823	0,83
	Огурцы соленые	40	1,155	3,75	7,18	66,7	17-87	18,41	0,018	19,8	34,88	23,21	12	0,43
	Компот	200	0,414	0,090	25,816	106,44	9-00	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
	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	200	11,16	11,21	49,41	344,96	26-32	0,30	-	-	15,07	205,88	138,08	4,63
	Салат из капусты с зел. горошком	90	1,155	3,75	7,18	66,7	17-68	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
	Филе куриное в духовке	80	10,34	7,67	10,62	183,58	69-60	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	40	1,0	7,0	4,2	73,5	9-32	0,010	3,5	-	20,5	18,5	7,5	0,35
	Сок витаминный	200	0,06	0,01	12,9	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			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 порц ии (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	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
	Соус томатный	40					8-00							
	Свежие помидоры	60	0,78	1,2	6,42	40,2	17-12	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
	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
	Салат из свежих овощей	90	0,855	4,053	5,016	59,904	35-20	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
	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
	Макарони отварные с маслом	200	7,50	7,39	47,98	256,28	18-08	0,09	-	12	11,51	45,50	823	0,83
	Салат из моркови	80	1,99	7,34	7,91	106,08	15-96	0,04	5,16	-	31,79	50,18	29,20	0,96
	Сок с трубочкой	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							