

СОГЛАСОВАНО

директор

С.А. Хатамаджиян



УТВЕРЖДАЮ
Председатель Совета
Мясниковского райпо
С.А. Хатамаджиян



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ завтрака
обучающихся общеобразовательных учреждений
на 2024-2025г. учебный год с 01.09.2024г.
1-й день

| № реп. | Наим-ие блюда | Масса порции (гр) | Белки | Жиры | Углево ды | Ккал | Цена | В1 | С | А | Ca | P | Mg | Fe |
|-----------|--|-------------------------|--------|-------|--------------|--------|-------|-------|------|------|--------|--------|--------|------|
| | Сосиска отварная | 50 | 6,7 | 9,55 | 23,1 | 160 | 29-00 | - | | | 17,85 | 76,32 | 9,6 | 0,86 |
| | Каша гречневая | 185 | 11,16 | 11,21 | 49,41 | 344,96 | 23-59 | 0,30 | | | 15,07 | 205,88 | 138,08 | 4,63 |
| | Салат из квашеной капусты с зелёным горошком | 60 | 1,155 | 3,75 | 7,18 | 66,7 | 16-41 | 0,018 | 19,8 | | 34,88 | 23,21 | 12 | 0,43 |
| | Сок витаминизированный | 200 | 0,06 | 0,01 | 12,19 | 50,27 | 10-00 | 0,04 | 1,08 | 18,6 | 218,56 | 175,1 | 33,7 | 0,66 |
| | Хлеб пшеничный | 55 | 5,16 | 0,54 | 27,72 | 132,6 | 6-00 | 0,11 | | | 13 | 107 | 35 | 2,2 |
| | Итого: | 550 | 24,235 | 25,06 | 119,6 | 754,53 | 85-00 | | | | | | | |

2-й день

| № рец. | Наим-ие блюда | Масса порции (гр) | Белки | Жиры | Углево ды | Ккал | Цена | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
|--------|----------------------------------|-------------------|--------|-------|-----------|---------|-------|-------|------|-----|-------|---------|-------|-------|
| 97 | Котлеты из говядины | 70 | 10,26 | 12,73 | 11,92 | 208,92 | 37-78 | 0,08 | - | - | 18,37 | 134,58 | 21,80 | 2,20 |
| 297 | Рис отварной со сливочным маслом | 160 | 4,614 | 6,45 | 48,204 | 269,322 | 15-42 | 0,053 | - | 32 | 7,782 | 100,035 | 32,54 | 0,671 |
| 694 | Сок витаминизирован. | 60 | 0,78 | 1,2 | 6,42 | 40,2 | 15-80 | 0,035 | 2,15 | 1,0 | 15,99 | 26,48 | 16,99 | 3,0 |
| | Хлеб пшеничный | 200 | 1,0 | 0,20 | 20,20 | 92 | 10-00 | 0,02 | 4,0 | - | 14 | 14 | 8,0 | 0,06 |
| | Итого: | 545 | 21,814 | 21,12 | 114,464 | 743,04 | 85-00 | 0,11 | - | - | 13,0 | 107 | 35 | 2,2 |

3-й день

| № рец. | Наим-ие блюда | Масса порции (гр) | Белки | Жиры | Углево ды | Ккал | Цена | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
|--------|------------------------------------|-------------------|-------|-------|-----------|--------|-------|------|------|-------|-------|--------|-------|------|
| | Наггетсы | 4/20 | 12,68 | 12,19 | 11,84 | 208 | 51,80 | 0,15 | 0,65 | 39,13 | 43-48 | 58,18 | 16,15 | 2,63 |
| 297 | Каша пшеничная со сливочным маслом | 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 горошком | 40/30 | 1,99 | 7,34 | 7,91 | 106,08 | 10-12 | 0,04 | 5,16 | - | 31,79 | 50,18 | 29,20 | 0,96 |
| | 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 | - | - | 13,0 | 107 | 35 | 2,2 |
| | Итого: | 575 | 26,85 | 26,92 | 100,46 | 748,95 | 85-00 | | | | | | | |

4-й день

| № рсц. | Наим-ие блюда | Масса порции (гр) | Белки | Жиры | Углево ды | Ккал | Цена | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
|--------|---------------------------------------|-------------------|--------|-------|-----------|--------|--------------|-------|------|-------|-------|--------|-------|-------|
| 297 | Тефтели | 100 | 10,90 | 11,39 | 10,64 | 189,02 | 40-10 | 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 | 17-08 | 0,09 | - | 12 | 11,51 | 45,50 | 8,23 | 0,83 |
| 648 | Салат из моркови | 70 | 0,78 | 1,2 | 6,42 | 40,2 | 13-82 | 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 | 0,582 |
| | Хлеб пшеничный | 55 | 5,16 | 0,54 | 27,72 | 132,6 | 6-00 | 0,11 | 0,10 | - | 13,0 | 107 | 35 | 2,2 |
| | Итого: | 625 | 24,754 | 17,01 | 118,576 | 724,54 | 85-00 | | | | | | | |

5-й день

| № рсц. | Наим-ие блюда | Масса порции (гр) | Белки | Жиры | Углево ды | Ккал | Цена | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
|--------|-----------------------|-------------------|--------|--------|-----------|--------|--------------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| 138 | Котлеты из мяса 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 | 180 | 3,954 | 6,529 | 26,65 | 181,68 | 25-06 | 0,21 | 35,38 | 19,06 | 60,25 | 131,85 | 45,06 | 1,67 |
| | Свежие огурцы | 65 | 0,78 | 1,2 | 6,42 | 40,2 | 16-41 | 0,035 | 2,15 | 1,8 | 15,99 | 26,48 | 16,99 | 3,0 |
| | 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 | 6-00 | 0,11 | | | 13 | 107 | 35 | 2,2 |
| | Итого: | 570 | 20,294 | 15,039 | 83,6 | 558,33 | 85-00 | | | | | | | |

6-й день

| № рец. | Наим-ие блюда | Масса порции (гр) | Белки | Жиры | Углево ды | Ккал | Цена | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
|--------|-------------------------------------|-------------------|--------|-------|-----------|--------|--------------|-------|------|-----|-------|-------|------|------|
| 520 | Сосиска отварная | 50 | 6,7 | 14,3 | 23,1 | 160 | 29-00 | 0,06 | 2,85 | | 17,85 | 76,32 | 96 | 0,86 |
| | Сыр | 20 | 5,2 | 5,22 | - | 68,8 | 14-00 | 0,006 | 0,16 | 460 | 200 | 12,80 | 9,0 | 0,2 |
| | Макаронны отварные | 200 | 7,536 | 3,79 | 48,031 | 256,28 | 17-08 | 0,09 | | 12 | 11,51 | 45,50 | 8,23 | 0,83 |
| | Салат из капусты с зелёным горошком | 50 | 1,155 | 3,75 | 7,18 | 66,7 | 13-92 | 0,018 | 19,8 | - | 34,88 | 23,21 | 12,0 | 0,43 |
| | 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 | 6-00 | 0,11 | | | 13,0 | 107 | 35 | 2,2 |
| | Итогоб | 575 | 25,811 | 27,61 | 118,22 | 734,65 | 85-00 | | | | | | | |

7-й день

| № рец. | Наим-ие блюда | Масса порции (гр) | Белки | Жиры | Углево Ды | Ккал | Цена | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
|--------|-----------------|-------------------|-------|-------|-----------|--------|--------------|-------|------|-------|--------|--------|-------|------|
| | Наггетсы | 4/20 | 12,68 | 12,19 | 11,84 | 208 | 51-80 | 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 | 75 | 1,99 | 7,34 | 7,91 | 106,08 | 5-12 | 10,12 | 0,04 | 5,16 | 31,79 | 50,18 | 29,2 | 0,96 |
| | Сок | 200 | 0,06 | 0,01 | 12,19 | 50,27 | 10-00 | 0,04 | 1,08 | 18,6 | 218,56 | 175,1 | 33,7 | 0,66 |
| | Хлеб пшеничный | 55 | 5,16 | 0,54 | 27,72 | 132,6 | 6-00 | 0,11 | 0,10 | | 13,0 | 107 | 35 | 2,2 |
| | Итого: | 580 | 26,85 | 26,92 | 100,46 | 748,95 | 85-00 | | | | | | | |

8-й день

| № рец. | Наим-ие блюда | Масса порции (гр) | Белки | Жиры | Углево ды | Ккал | Цена | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
|--------|----------------|-------------------|--------|--------|-----------|--------|-------|-------|------|-------|-------|--------|-------|-------|
| | 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 | 170 | 6,96 | 6,84 | 40,8 | 252 | 12-08 | 0,37 | - | 0,08 | 20,30 | 168,58 | 59,77 | 1,96 |
| | Свежие овощи | 80 | 0,47 | 3,08 | 1,50 | 36,24 | 19-84 | 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 | 3,2 | 0,066 | 9,74 | 6,6 | 5,72 | 0,152 |
| | Хлеб пшеничный | 55 | 5,16 | 0,54 | 27,72 | 132,6 | 6-00 | 0,11 | | | 13,0 | 107 | 35 | 22 |
| | Итого: | 585 | 21,058 | 20,304 | 100,332 | 666,96 | 85-00 | | | | | | | |

9-й день

| № рец. | Наим-ие блюда | Масса порции (гр) | Белки | Жиры | Углево ды | Ккал | Цена | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
|--------|-------------------|-------------------|--------|--------|-----------|--------|-------|------|------|------|-------|--------|-------|------|
| | Макаронны с мясом | 50/180 | 22,666 | 22,619 | 50,171 | 626,54 | 62-03 | 0,10 | 3,42 | 35,7 | 19,72 | 111,13 | 17,57 | 1,17 |
| | Икра кабачковая | 60 | 0,47 | 3,08 | 1,5 | 36,24 | 11-97 | 0,02 | 8,72 | - | 7,63 | 13,9 | 8,74 | 0,37 |
| | 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 | 6-00 | 0,11 | | | 13 | 107 | 35 | 22 |
| | Итого: | 545 | 28,356 | 26,249 | 91,581 | 845,65 | 85-00 | | | | | | | |

10-й день

| № реп. | Наим-ие блюда | Масса порции (гр) | Белки | Жиры | Углево ды | Ккал | Цена | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
|-----------|--------------------------|-------------------------|--------|--------|--------------|--------|--------------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
| | Котлета из мяса 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 | 180 | 3,954 | 6,529 | 26,65 | 181,68 | 25-06 | 0,21 | 35,38 | 19,06 | 60,25 | 131,85 | 45,06 | 1,67 |
| | Салат из моркови | 80 | 0,78 | 1,2 | 6,42 | 40,2 | 16-41 | 0,32 | 1,93 | 9 | 14,4 | 23,85 | 15,3 | 0,27 |
| | 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 | 6-00 | 0,11 | | | 13,0 | 107 | 35 | 2,2 |
| | Итого: | 585 | 20,294 | 15,949 | 83,6 | 558,33 | 85-00 | | | | | | | |