

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

ИП «Галицына А.Х.»


А.Х. Галицына



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
обучающихся общеобразовательных учреждений
на 2025-2026 учебный год 1.09.2025г.

1-й день

| № рец. | Наим-ие Блюда | Масса порции (гр) | Белки | Жиры | Углево ды | Ккал | Цена | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
|--------|---|-------------------|--------|------|-----------|--------|-------|-------|------|---|-------|--------|--------|------|
| 516 | Каша гречневая | 200 | 8,69 | 2,28 | 39,40 | 212,52 | 25-32 | | | | 15,07 | 205,88 | 138,08 | 4,63 |
| | Салат из квашеной капусты с зел. горошком | 55 | 0,42 | 1,5 | 2,871 | 26,68 | 13-68 | 0,007 | 7,92 | - | 13,95 | 9,3 | 4,8 | 0,17 |
| | 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 | 4,34 | 0,54 | 26,56 | 129,25 | 6-00 | 0,11 | | | 13 | 107 | 35 | 2,2 |
| | Итого: | 510 | 13,552 | 4,33 | 81,021 | 41872 | 50-00 | | | | | | | |

2-й день

| № рец. | Наим-ие Блюда | Масса порции (гр) | Белки | Жиры | Углево ды | Ккал | Цена | B1 | C | A | Ca | P | Mg | Fe |
|--------|-----------------|-------------------|-------|------|-----------|--------|--------------|-------|------|----|---------|-------|--------|------|
| 297 | Рис отварной | 200 | 3,80 | 2,72 | 40 | 199,65 | 19-36 | 0,04 | - | 12 | 16,08 | 84,15 | 27,66 | 0,63 |
| | Свежие помидоры | 60 | 0,78 | 12 | 6,42 | 40,2 | 14-64 | 0,021 | 1,29 | 6 | 5,109,6 | 23,85 | 15,3 | 0,27 |
| 694 | Сок | 200 | 0,06 | 0,01 | 12,19 | 50,27 | 10-00 | 0,02 | 4 | | 14 | 14 | 5,2480 | 0,06 |
| | Хлеб пшеничный | 55 | 4,34 | 0,54 | 26,56 | 129,22 | 6-00 | 0,11 | | | 13 | 107 | 35 | 2,2 |
| | Итого: | 515 | 8,98 | 4,47 | 85,17 | 419,34 | 50-00 | | | | | | | |

3-й день

| № рец. | Наим-ие Блюда | Масса порции (гр) | Белки | Жиры | Углево ды | Ккал | Цена | B1 | C | A | Ca | P | Mg | Fe |
|--------|------------------------------------|-------------------|-------|-------|-----------|--------|--------------|-------|------|------|-------|-------|----|------|
| 297 | Каша пшеничная со сливочным маслом | 200 | 7,73 | 7,72 | 45,33 | 280 | 14-08 | 0,04 | 0 | 0 | 25,3 | 148,0 | - | 302 |
| | Свекла отварная с зеленым горохом | 40/30 | 0,91 | 5,93 | 3,55 | 47,91 | 10-92 | 0,019 | 3,69 | 0,05 | 13,39 | 21,61 | - | 9,4 |
| | Сыр | 20 | 5,2 | 5,22 | - | 688 | 14-00 | | | | | | | |
| | 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 | 4,34 | 0,54 | 26,56 | 129,22 | 6-00 | 0,11 | | | 13 | 107 | 35 | 2,2 |
| | Итого: | 525 | 18,24 | 19,42 | 87,69 | 576,2 | 50-00 | | | | | | | |

4-й день

| № рец. | Наим-ие блюда | Масса порции (гр) | Белки | Жиры | Углево ды | Ккал | Цена | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
|--------|-----------------------|-------------------|--------|-------|-----------|--------|-------|-------|------|----|-------|-------|------|-------|
| 297 | Макаронны отварные | 200 | 5,63 | 2,84 | 35,99 | 192,21 | 17-08 | 0,09 | - | 12 | 11,51 | 45,50 | 8,23 | 0,83 |
| | Салат из моркови | 35 | 0,39 | 0,6 | 3,21 | 20,1 | 6-92 | 0,021 | 1,29 | 6 | 9,6 | 15,9 | 10,2 | 0,18 |
| | Колбаса варёная | 20 | 3,7 | 6,2 | 6,5 | 110 | 12-00 | | | | | | | |
| 648 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,414 | 0,090 | 25,816 | 106,44 | 8-00 | 0,02 | 4 | - | 14,4 | 23,22 | 7,56 | 0,582 |
| | Хлеб пшеничный | 55 | 4,34 | 0,54 | 26,56 | 129,25 | 6-00 | 0,11 | | | 13 | 107 | 35 | 2,2 |
| | Итого: | 500 | 14,474 | 10,27 | 98,070 | 558 | 50-00 | | | | | | | |

5-й день

| № рец. | Наим-ие блюда | Масса порции (гр) | Белки | Жиры | Углево ды | Ккал | Цена | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
|--------|-------------------|-------------------|-------|------|-----------|--------|-------|------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
| 520 | Пюре картофельное | 200 | 3,33 | 3,28 | 22,66 | 133,89 | 27-06 | 0,16 | 26,54 | 14,30 | 45,20 | 98,91 | 33,80 | 1,25 |
| | Огурцы солёные | 60 | 0,04 | 0,05 | 0,85 | 6,5 | 11-94 | 0,02 | 2,5 | | 11,5 | 12 | 7 | 0,3 |
| | 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 | 4,34 | 0,54 | 26,56 | 129,25 | 6-00 | 0,11 | | | 13 | 107 | 35 | 2,2 |
| | Итого: | 515 | 7,77 | 3,88 | 62,26 | 319,91 | 50-00 | | | | | | | |

6-й день

| № рещ. | Наим-ие блюда | Масса порции (гр) | Белки | Жиры | Углево ды | Ккал | Цена | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
|--------|--------------------------------|-------------------|--------|------|-----------|--------|-------|-------|------|----|-------|-------|------|------|
| 140 | Макаронны отварные | 200 | 6,01 | 3,03 | 38,39 | 205,02 | 17-08 | 0,09 | - | 12 | 11,51 | 45,50 | 8,23 | 0,83 |
| 520 | Салат из кап. с зеленым горох. | 20 | 0,462 | 1,5 | 2,871 | 26,68 | 5-92 | 0,007 | 7,92 | - | 13,95 | 9,3 | 4,8 | 0,17 |
| | Сырнок глазированный | 45 | 14,4 | 0,45 | 11,7 | 108,9 | 16-00 | | 0,45 | | 108 | 170,1 | 67 | 0,33 |
| | 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 | 4,34 | 0,54 | 26,56 | 129,25 | 6-00 | 0,11 | | | 13 | 107 | 35 | 2,2 |
| | Итого: | 520 | 25,272 | 5,53 | 80,011 | 91,711 | 50-00 | | | | | | | |

7-й день

| № рещ. | Наим-ие блюда | Масса порции (гр) | Белки | Жиры | Углево ды | Ккал | Цена | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
|--------|-----------------|-------------------|--------|--------|-----------|---------|-------|-------|-----|---|-------|-------|--------|-------|
| 520 | Каша пшеничная | 200 | 7,73 | 7,72 | 45,33 | 280 | 14-08 | 0,04 | | | 25,3 | 148,5 | 30,2 | 22 |
| | Сыр | 20 | 5,2 | 5,22 | - | 68,8 | 15-00 | | | | | | | |
| | Свежиа отварная | 70 | 0,855 | 4,0,53 | 5,016 | 59,904 | 4-92 | 0,011 | 5,7 | - | 21,09 | 24,59 | 12,54 | 0,798 |
| 694 | Сок | 200 | 0,06 | 0,01 | 12,19 | 50,27 | 10-00 | 0,02 | 4 | | 14 | 14 | 5,2480 | 0,06 |
| | Хлеб пшеничный | 55 | 4,34 | 0,54 | 26,56 | 129,25 | 6-00 | 0,11 | | | 13 | 107 | 35 | 2,2 |
| | Итого: | 545 | 18,185 | 17,543 | 89,096 | 588,224 | 50-00 | | | | | | | |

8-й день,

| № рец. | Наим-ие блюда | Масса порции (гр) | Белки | Жиры | Углево ды | Ккал | Цена | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
|--------|----------------|-------------------|--------|-------|--------------|--------|-------|-------|------|-------|------|-------|------|-------|
| 520 | Каша пшеничная | 200 | 7,73 | 7,72 | 45,33 | 280 | 14-08 | 0,04 | | | 25,3 | 148,5 | 30,2 | 22 |
| 43 | Свежие овощи | 60 | 0,156 | 1,03 | 0,5 | 12,08 | 14-92 | 0,02 | 8,72 | | 7,63 | 13,90 | 8,74 | 40,67 |
| | Кисель | 200 | 0,268 | 0,044 | 20,322 | 83,12 | 15-00 | 0,02 | 4 | -- | 14 | 14 | 80 | 0,06 |
| | Хлеб пшеничный | 55 | 4,34 | 0,54 | 26,56 | 129,25 | 6-00 | 0,007 | 3,2 | 0,066 | 9,74 | 6,6 | 572 | 0,152 |
| | Итого: | 515 | 12,494 | 9,334 | 92702 | 504,45 | 50-00 | | | | | | | |

9-й день

| № рец. | Наим-ие блюда | Масса порции (гр) | Белки | Жиры | Углево ды | Ккал | Цена | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |
|--------|---------------------|-------------------|-------|-------|--------------|--------|-------|-------|-----|-------|-------|-------|-------|------|
| 297 | Макаронны | 200 | 3,80 | 2,72 | 40 | 199,65 | 17-08 | 0,04 | - | 12 | 16,08 | 84,15 | 27,66 | 0,63 |
| | Колбаса варёная | 20 | 3,7 | 6,2 | 6,5 | 110 | 12-00 | | | | | | | |
| 516 | Икра из кабачков | 25 | 0,44 | 3,08 | 1,85 | 32,34 | 4-92 | 0,010 | 3,5 | 0,000 | 20,5 | 18,5 | 7,5 | 0,35 |
| 684 | Сок | 200 | 0,06 | 0,01 | 12,19 | 50,27 | 10-00 | 0,02 | 4 | | 14 | 14 | 80 | 0,06 |
| | Хлеб пшеничный | 55 | 4,34 | 0,54 | 26,56 | 129,25 | 6-00 | 0,11 | | | 13 | 107 | 35 | 2,2 |
| | Итого: | 427 | 12,34 | 12,55 | 87,1 | 521,51 | 50-00 | | | | | | | |

10-й день

| № рел. | Наим-ие блюда | Масса порции (гр) | Белки | Жиры | Углево ды | Ккал | Цена | В1 | С | А | Са | Р | Мг | Fe |
|--------|-------------------|-------------------|-------|------|-----------|--------|--------------|------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
| 297 | Пюре картофельное | 200 | 3,33 | 3,28 | 22,66 | 133,89 | 27-06 | 0,16 | 26,54 | 14,30 | 45,20 | 98,91 | 33,80 | 1,25 |
| | Салат из моркови | 60 | 0,78 | 1,2 | 6,42 | 353,61 | 11-94 | 0,32 | 1,93 | 9 | 14,4 | 23,85 | 15,3 | 0,27 |
| | 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 | 4,34 | 0,54 | 26,56 | 129,25 | 6-00 | 0,11 | | | 13 | 107 | 35 | 2,2 |
| | Итого: | 515 | 8,51 | 5,03 | 67,83 | 40,2 | 50-00 | | | | | | | |