

Утверждаю  
 Директор  
 М.П.



Утверждаю  
 Директор мол сош

М.П.

## МЕНЮ

по бесплатному горячему питанию обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях  
 " " 2025г.

День/ неделя № рецеп.	Наименование блюда	Выход. гр.	Пищевые вещества. гр.			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Стоимость
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	В2	Са	Р	Mg	Fe	
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>															
<b>Понедельник 1</b>															
<b>Горячее питание</b>															
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.8	0.01	0.11	39	0.05	132	75	5.3	0.15	23.14
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная с маслом	200	8.6	11.3	34.3	272.8	0.21	0.52	40.2	0.17	139	233	63	1.85	40,59
пром	Фрукт(мандарин)***	80	0.64	0.16	6	30.4	0.048	30.4	8	0.024	28	13.6	8.8	0.08	49,55
54-2г	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0	0.04	0.3	0.01	4.5	7.2	3.8	0.73	6,45
пром	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.18	0.09	0	0.14	56.25	58.05	18.45	1.62	3,39
пром	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.1	0.1	0	0.084	18.25	31.25	10	0.7	1,88
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>565</b>	<b>18.04</b>	<b>16,56</b>	<b>77,2</b>	<b>532</b>	<b>0,548</b>	<b>31,26</b>	<b>87,5</b>	<b>0,478</b>	<b>378</b>	<b>418,1</b>	<b>109,35</b>	<b>5,13</b>	<b>125,00</b>
<b>Горячее питание</b>															
67	Винегрет овощной	60	0.76	4.11	4.01	56.07	0.01	2.26	72.9	0.01	12	21	9.7	0.4	12,86
54-11м	Плов из отварной курицы	200	15.30	14.70	38.60	348.30	0.07	0.72	262	0.12	20	193	44	2.2	92,03
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.50	0.10	19.80	81.00	0	0.02	15	0	50	4.3	2.1	0.09	15,59
пром	Хлеб пшеничный	30	2.30	0.25	14.75	70,30	0.12	0.06	0	0.09	37.5	38.7	12.3	1.08	2,26
пром	Хлеб ржаной	30	2.00	0.40	10.00	51,20	0.12	0.12	0	0.1	21.9	37,5	12	0,84	2,26
	<b>Итого за обед</b>	<b>520</b>	<b>20,86</b>	<b>19,56</b>	<b>87,16</b>	<b>606,87</b>	<b>0,32</b>	<b>3,18</b>	<b>349,9</b>	<b>0,32</b>	<b>141,4</b>	<b>294,5</b>	<b>80,1</b>	<b>4,61</b>	<b>125,00</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1085</b>	<b>38,90</b>	<b>36,12</b>	<b>164,36</b>	<b>1138,87</b>	<b>0,868</b>	<b>34,44</b>	<b>437,4</b>	<b>0,798</b>	<b>519,4</b>	<b>712,6</b>	<b>189,45</b>	<b>9,74</b>	

Овощи свежие\*\* - допускается использование иных ов овощей.

Фрукт\*\*\* - допускается вылача иных фруктов.