

Утверждаю
Директор
М.П.



Утверждаю
Директор мой сош

М.П.

МЕНЮ

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

День/ неделя	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Стоимость
№ рецеп.			Б	Ж	У		B1	C	A(мкг)	B2	Ca	P	Mg	Fe	
НЕДЕЛЯ 1															
Среда-1															
Горячее питание															
54-20з	Горошек зеленый	40	0,50	0,05	1,75	9,45	0,03	1,2	9	0,01	5,3	16	5,5	0,19	18,54
206	Макароны запеченные с яйцом	200	9,72	12,85	36,72	301,43	0,12	2,13	0,1	0,45	179,55	0	0	1,29	94,36
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0	0,04	0,3	0,01	4,5	7,2	3,8	0,73	6,45
пром	Хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	105,50	0,18	0,09	0	0,14	56,25	58,05	18,45	1,62	3,39
пром	Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,00	51,20	0,12	0,12	0	0,1	21,9	37,5	120	0,84	2,26
	Итого за завтрак:	515	15,82	13,70	77,07	494,38	0,45	3,58	9,4	0,71	267,5	118,75	147,75	4,67	125,00
Горячее питание															
49	Салат "Витаминный"	60	0,65	4,14	5,72	62,74	0,02	5,27	0,00	0,02	11,64	18,46	10,92	0,63	14,08
54-11г	Картофельное пюре	150	3,20	3,99	22,38	138,23	0,12	10,20	23,80	0,11	39,00	84,00	28,00	1,03	36,35
354	Рыба тушеная(минтай) с овощами	90	9,54	5,14	4,29	101,54	0,06	2,05	0,00	0,06	25,81	0,00	0,00	0,45	53,33
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,10	19,80	81,00	0,00	0,02	15,00	0,00	50,00	4,30	2,10	0,09	15,59
пром	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,33	19,70	93,73	0,16	0,08	0	0,12	50	51,6	16,4	1,44	3,01
пром	Хлеб ржаной	35	2,30	0,47	11,70	59,73	0,18	0,14	0,00	0,12	25,55	65,63	14,00	0,99	2,64
	Итого за обед:	575	19,25	14,17	83,59	536,97	0,54	17,76	38,80	0,43	202,00	223,99	71,42	4,63	125,00
	Всего за день	1090	35,07	27,87	160,66	1031,35	0,99	21,34	48,20	1,14	491,72	1063,01	219,17	19,11	

Овощи свежие** допускается использование иных овощей

Фрукт***- допускается выдача иных фруктов.