

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	Ca	P	Mg	Fe	
НЕДЕЛЯ 1															
Понедельник 1															
Горячее питание															
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
	Итого за завтрак	565	18.04	16.56	77.2	532	0.548	31.26	87.5	0.478	378	418.1	109.35	5.13	125.00
Горячее питание															
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
	Итого за обед	520	20.86	19.56	87.16	606.87	0.32	3.18	349.9	0.32	141.4	294.5	80.1	4.61	125.00
	Всего за день	1085	38.90	36.12	164.36	1138.87	0.868	34.44	437.4	0.798	519.4	712.6	189.45	9.74	

Овощи свежие** - допускается использование иных ов овощей.

Фрукт*** - допускается вылача иных фруктов.