

СОГЛАСОВАНО

директор

С.А. Хатламаджиян



УТВЕРЖДАЮ

Председатель Совета
Мясниковского райпо

С.А. Хатламаджиян

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
обучающихся общеобразовательных учреждений
на период 2022-2023г. учебный год с 01.01.2023
1-й день

№ рец.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
139	Борщ со св. кап. и картофелем	200	2,032	4,19	12,95	98,29	5-91	0,06	22,10	-	34,90	52,07	25,87	1,21
	Сосиска отварная	50	6,7	14,3	1	160	25-00	-			17,85	76,32	9,6	0,86
	Каша гречневая	200	11,58	3,04	52,53	283,28	25-32	0,30			15,07	205,88	138,08	4,63
	Салат из капусты с зелёным горошком	45	1,155	3,75	7,18	66,7	10-77	0,018	19,8		34,88	23,21	12	0,43
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	12,19	50,27	5-00	0,04	1,08	18,6	218,56	175,1	33,7	0,66
	Хлеб пшеничный	62	5,16	0,54	27,72	132,6	3-00	0,11			13	107	35	2,2
	Итого:		34,437	35,22	122,5	955,73	75-00							

2-й день

№ рец.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
138	Суп с картоф. с рисом и зеленью	200	1,8	5,2	16,5	122,0	5-94	0,07	3,3	0,59	14,84	56,58	22,51	0,79
97	Котлеты из говядины	70	16,23	15,86	15,20	268,61	34,81	0,08	-	-	18,37	134,58	21,80	2,20
297	Макароны отварные со сливочным маслом	200	7,536	3,785	48,031	256,21	17-08	0,09	-	12	11,51	45,50	8,23	0,83
	Салат из моркови	25	0,65	1,0	5,35	33,49	4,17	0,035	2,15	1,0	15,99	26,48	16,99	3,0
694	Сок витаминизирован.	200	1,0	0,20	20,20	92	10-00	0,02	4,0	-	14	14	8,0	0,06
	Хлеб пшеничный	62	5,16	0,54	27,72	132,6	3-00	0,11	-	-	13,0	107	35	2,2
	Итого:		32,381	26,585	133,00	904,91	75-00							

3-й день

№ рец.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
140	Суп картоф. с горохом и зеленью	200	5,87	5,55	19,28	150,87	6-71	0,23	11,51	-	36,57	106,78	38,27	1,98
	Гуляш из мяса птицы	50/100	24,51	12,55	5,1	225	43,20	0,30	1,5	0,03	38	289,5	43,5	4,05
297	Каша пшеничная со сливочным маслом	180	8,26	12,39	51,05	358,6	12,22	0,37	-	0,08	20,30	168,58	59,77	1,96
	Свежие огурец	25	0,15	0,045	1,65	7	4,87	0,05	3,15	-	7,65	13,50	6,3	0,21
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	12,19	50,27	5-00	0,02	4	-	14	14	80	0,06
	Хлеб пшеничный	62	5,16	0,54	27,72	132,6	3-00	0,11	-	-	13,0	107	35	2,2
	Итого:		44,95	31,275	125	966,07	75-00							

4-й день

№ рец.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
140	Суп лапша	200	2,39	3,58	11,64	88,44	6-31	0,28	3,3	0,59	16,19	57,16	21,7	0,89
297	Грудка в духовке	50/75	16,95	5,03	-	182,5	39-10	0,096	1,12	0,032	26,4	124,8	15,2	1,28
297	Каша рисовая со сливочным маслом	180	5,06	3,63	53,32	266,13	17,42	-	-	16	21,43	112,17	36,87	0,84
	Икра кабачковая	30	0,6	2,35	3,85	39	4,17	0,015	4,8	-	16	15	6,5	0,4
648	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	12,19	50,27	5-00	0,02	4,0	-	14	14	8,0	0,06
	Хлеб пшеничный	62	5,16	0,54	27,72	132,6	3-00	0,11	-	-	13,0	107	35	2,2
	Итого:		31,16	15,33	116,73	800,67	75-00							

5-й день

№ рец.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
138	Суп перловый	200	2,96	4,47	22,09	167	5-88	0,6	1,62	0,31	11,97	23,71	16,03	0,29
138	Бедро в духовке	50/75	16,95	5,03	-	182,5	39,10	0,096	1,12	0,032	26,4	124,8	15,2	1,28
	Пюре картофельное	200	4,44	4,37	30,21	178,47	17-94	0,21	35,38	19,06	60,25	131,85	45,06	1,67
	Винегрет	30	0,76	3,09	4,01	47,48	4,08	0,03	7,5	-	19,89	22,22	11,91	0,50
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	12,19	50,27	5-00	0,00	2,90	-	7,75	9,78	5,24	0,90
	Хлеб пшеничный	62	5,16	0,54	27,72	132,6	3-00	0,11			13	107	35	2,2
	Итого:		30,33	17,51	96,22	758,32	75-00							

6-й день

№ рец.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
140	Суп картофельный с горохом и зеленью	200	5,87	5,65	19,28	150,87	6-71	0,23	11,51	31,50	36,57	106,71	38,27	1,98
520	Сосиска отварная	50	6,7	14,3	1	160	25-00	0,06	2,85		17,85	76,32	96	0,86
	Макароны отварные	200	7,536	3,785	48,31	256,21	17-08	0,09		12	11,51	45,50	8,23	0,83
	Салат из капусты и с зелёным горошком	55	1,386	4,5	8,61	80,04	13-21	0,2	23,76	-	41,85	27,9	14,4	0,51
	Сок	200	1	0,20	20,20	92	10-00	0,02	4	-	14	14	80	0,06
	Хлеб пшеничный	62	5,16	0,54	27,72	132,6	3-00	0,11			13,0	107	35	2,2
	Итогоб		31,742	33,48	125,61	931,72	75-00							

7-й день

№ рец.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево Ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
110	Суп картофелем с рисом и зеленью	200	1,8	5,2	16,5	122	5-94	0,07	3,3	0,59	14,84	56,58	22,51	0,79
520	Котлета из мяса птицы	70	15,85	15,24	14,80	260	34-18	0,187	0,81	48,91	54,35	72,72	20,19	3,28
	Каша пшеничная	200	10,33	15,49	63,30	448,15	13-58	0,47	-	0,1	25,37	210,7	74,70	2,45
	Салат из моркови	45	0,58	0,9	4,82	30,15	8-30	0,32	1,93	9	14,4	23,85	15,3	0,27
	Кисель	200	0,26	0,04	25,07	102,09	10-00	0,01	3,15	-	11,37	6,30	5,46	0,15
	Хлеб пшеничный	62	5,16	0,54	27,72	132,6	3-00	0,11	0,10		13,0	107	35	2,2
	Итого:		34,58	37,41	154,01	1104,79	75-00							

8-й день

№ рец.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
139	Суп перловый с картофелем	200	2,96	4,47	20,09	167	5-88	0,6	1,62	031	11,97	23,71	16,03	0,29
297	Макароны с мясом	50/180	17,49	23,58	27,34	354	56-12	0,10	3,42	35,7	19,72	111,13	17,57	1,17
	Свежие помидоры и огурцы	25	0,47	3,08	1,50	36,24	5-00	0,02	8,72		7,63	13,90	8,74	0,37
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	12,19	50-27	5-00	--	290	-	7,79	9,78	5,24	0,90
	Хлеб пшеничный	62	5,16	0,54	27,72	132,6	3-00	0,11			13,0	107	35	22
	Итого:		26,14	31,68	88,84	740,11	75-00							

9-й день

№ рец.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
132	Борщ со св. капусты	200	2,032	4,19	12,95	98,29	5-91	0,06	22,10		34,90	52,07	25,87	1,21
297	Тефтели	80	13,62	14,24	13,30	236,27	29-47	0,12	4,28	44,62	24,65	138,91	21,96	1,46
	Каша гречневая	170	11,58	3,04	52,53	283,28	21-52	0,30			15,07	205,88	138,08	4,63
	Салат из моркови	30	0,78	5,09	10,59	92,33	5-10	0,04	1,95		20,13	37,03	19,86	0,63
684	Сок витаминиз.	200	1,0	0,20	20,20	92,00	10-00	0,04	1,08	18,06	218,56	175,10	33,70	0,66
	Хлеб пшеничный	62	5,16	0,54	27,72	132,6	3-00	0,11			13	107	35	22
	Итого:		38,88	31,9	137,91	993,63	75-00							

10-й день

№ рец.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
138	Суп картоф. с лапшой и зеленью	200	2,39	3,58	11,64	88,44	6-31	0,08	3,3	0,59	16,19	57,66	21,7	0,89
	Рыба жареная	70	19,6	8,6	-	166,24	40-54	0,20	7,37	24	36,07	195,27	43,78	1,06
297	Пюре картофельное	180	4,44	4,37	30,21	178,47	16-15	0,21	35,38	19,06	60,25	131,85	45,06	1,67
	Свежие огурцы, помидоры	20	0,47	3,08	1,50	36,24	4-00	0,02	8,72	-	7,63	13,90	8,74	0,37
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	12,19	50,27	5-00	-	0,02	4	14	14	8	0,06
	Хлеб пшеничный	62	5,16	0,54	27,72	132,6	3-00	0,11			13,0	107	35	2,2
	Итого:		33,06	20,37	91,27	693,95	75-00							