

СОГЛАСОВАНО

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



УТВЕРЖДАЮ  
 Председатель Совета  
 Мясниковского райпо  
 С.А.Хатламаджиян

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

№ рец.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
139	Борщ со св. кап. и картофелем	200	2,01	4,19	12,95	98,29	5-91	0,4	22,76	-	34,90	52,07	25,87	1,21
	Сосиска отварная	50	10,06	15,28	36,96	159,80	25-00	-			58	40	20	0,8
	Каша гречневая	200	11,58	3,04	52,53	187,05	25-32	0,30			12 15,07	48 205,88	24 138,08	1,2 4,63
	Яйцо	50					11-00							
	Салат из капусты с зелёным горошком	75	0,18	-	0,38	2,87	17-77	0,02	15,01		10,3	7,21	4,21	0,11
	Какао	200	-	-	11,98	50,27	12-00	-	0,10		4,95	8,24	4,40	0,86
	Хлеб пшеничный	62	4,56	0,54	27,72	132,06	3-00	0,10			13	1,7	35	1,2
	Итого:		39,41	45,78	144,81	620	100-00							

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	7,075	6,08	17,23	208,8	5-94	0,10	20,79	36	41,69	112,18	21,84	1,32
97	Котлеты из говядины	100	14,66	18,18	17,02	298,46	49-73	0,00	0,04	10	8,80	6,10	0,9	0,02
297	Макаронны отварные со сливочным маслом	200	7,536	5,959	48,031	202,5	17-08	0,09	-	12	11,51	45,50	8,23	0,83
	Салат из моркови	50	0,20	0,06	2,2	14,0	8-25	0,02	4,2	-	10,2	90	8,4	0,3
694	Сок с трубочкой	200	1,0	0,20	20,20	92	16-00	0,02	4,0	-	14	14	8,0	2,8
	Хлеб пшеничный	62	4,56	0,54	27,72	132,6	3-00	0,10	-	-	13,8	522	198	1,2
	Итого:		35,031	31,019	132,4	760,464	<b>100-00</b>							

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	128,06	6-71	0,23	11,51	-	36,57	106,78	38,27	1,98
	Гуляш из мяса птицы	75/100	24,51	24,38	23,68	180	60-00	0,15	0,65	39,3	43,44	58,18	16,15	2,63
297	Каша пшеничная со сливочным маслом	200	7,73	7,6	45,33	210	13-58	-	-	-	15,07	205,8	138,09	4,63
	Свежие огурец	45	1,18	0,12	3,96	15,2	6-71	0,03	3,0	-	6,0	18,6	6,3	0,21
	Сок	200	0,16	0,16	15,90	66,68	10-00	0,01	4	-	6,40	4,40	3,60	0,92
	Хлеб пшеничный	62	4,56	0,54	27,72	132,6	3-00	0,10	-	-	13,8	522	19,8	1,2
	Итого:		44,01	38,35	135,87	757,26	<b>100-00</b>							

## 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	0,23	11,51	31,50	36,57	106,78	38,27	1,98
297	Грудка в духовке	75/75	8,88	19,1	1,3	131	53-00	0,07	2,85	-	10,15	156,34	20,88	2,31
297	Каша рисовая со сливочным маслом	200	4,76	5,52	33,82	188,1	19-36	0,04	-	12	16,08	84,15	27,66	0,63
	Икра кабачковая	60	0,6	2,35	3,	39	8-33	0,015	4,8	-	16	15	6,5	0,4
648	Сок витаминизированный	200	1,0	0,20	20,20	92	10-00	0,02	4,0	-	14	14	8,0	2,80
	Хлеб пшеничный	62	4,56	0,54	27,72	132,6	3-00	0,10	-	-	13,8	522	198	1,2
	Итого:	850	22,37	34,03	105,27	648,04	<b>100-00</b>							

## 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 лапша	200	7,075	6,08	17,23	131	6-31	0,10	20,79	36,0	48,69	112,18	21,84	1,32
138	Бедро в духовке	80/75	14,93	20,48	20,81	131	59-00	0,60	28,8	23,35	23,35	216,96	51,73	2,90
	Пюре картофельное	200	0,42	1,03	2,50	133,89	17-94	0,01	5,70		28,45	26,05	12,98	0,86
	Винегрет	60	0,76	3,09	4,01	47,48	8-75	0,03	7,5	-	19,89	22,22	11,91	0,50
	Чай с сахаром и лимоном	200			11,98	47,89	5-00		0,10		4,95	8,24	4,40	0,86
	Хлеб пшеничный	62	8,4	0,8	42,8	125	3-00	0,11			13	107	35	2,2
	Итого:		26,985	28,13	80,24	596-07	<b>100-00</b>							

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	2,39	3,58	11,64	88,44	6-71	0,23	11,51	31,50	36,57	106,71	38,27	1,98
520	Сосиска отварная	50	8,88	19,1	2,14	180,0	25-00	0,06	2,85		10,15	156,34	20,88	2,31
	Сыр	20	4,09	4,60	0,49	60	15-55	0,01	0,16	46	200	128	9	0,2
0,20	Макароны отварные	200	7,536	5,959	48,31	202,5	17-08	0,09		12	11,51	45,50	8,23	0,83
	Салат из капусты и с зелёным горошком	100	0,86	2,06	5,02	29,1	22-66	0,01	5,70	-	28,45	26,05	12,98	0,86
	Сок	200	0,26	0,04	25,07	50,27	10-00	0,01	3,15	-	11,37	6,30	5,46	0,15
	Хлеб пшеничный	62	4,56	0,54	27,72	132,6	3-00	0,10			13,8	52,72	19,8	1,2
	Итогоб		24,486	31,279	119,9	682,7	<b>100-00</b>							

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	10,96	3,59	10,83	120,07	5-94	0,10	20,79	36	41,69	1128	21,84	1,32
520	Котлета из мясо птицы	100	12,98	12,69	12,16	208,6	49-30	0,08	28,8		18,37	134,58	21,80	2,20
	Каша пшеничная	250	7,73	7,6	45,33	210	16-98				15,07	205,8	138,09	4,63
	Салат из моркови	45	0,76	3,09	4,01	42,48	8-30	0,3			19,89	22,22	11,91	0,50
	Солёный огурец	45	0,6	-	1,3	9,8	6-48							
	Кисель	200	-	-	11,98	50,27	10-00	-	7,5	-	4,95	8,24	4,40	0,86
	Хлеб пшеничный	62	4,56	0,54	27,72	132,6	3-00	0,10	0,10		13,8	52,2	19,8	212
	Итого:		36,99	27,51	112,03	763	<b>100-00</b>							

## 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	7,075	6,08	17,23	152,18	5-88	0,10	20,79	36	41,69	112,18	21,84	1,32
297	Макароны с мясом	75/200	17,49	23,58	27,34	354	75-70	0,10	3,42	35,7	19,72	111,13	17,57	1,17
	Свежие помидоры и огурцы	70					10-42							
	Чай с лимоном	200	-	-	11,98	50-27	5-00	-	0,10		4,95	8,24	4,4	0,86
	Хлеб пшеничный	62	4,56	0,54	27,72	132,6	3-00	0,01			13,8	52,2	19,8	1,2
	Итого:		32,555	33,51	108,03	712-27	<b>100-00</b>							

## 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	0,4	22,10		31	52,07	25,87	1,21
297	Тефтели	100	21,83	19,95	37,54	165	37-26	0,15	6,47	67,20	25,32	239,91	50,37	2,32
	Каша гречневая	200	11,58	3,04	52,53	187	25-32	0,30			15,07	205,88	138,08	4,63
	Салат из моркови и с зелёным горошком	50/30	0,78	5,09	10,59	92,33	16-51	0,04	1,95		20,13	37,03	19,86	0,63
684	Какао	200	1	0,20	20,20	92	12-00	0,02	4,0		14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	62	4,56	0,54	27,72	132,6	3-00				6,90	26,16	9,90	0,60
	Итого:		30,202	29,97	109	637,6	<b>100-00</b>							

10-й день

№ рец.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Цена	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
138	Суп картоф. с лапшой и зеленью	200	5,87	5,55	19,28	128	6-31	0,23	11,51		36,57	106,78	38,27	1,98
	Рыба жареная	100	17,44	10,27	5,21	166,24	58-35	0,20	7,37	24	36,07	195,27	43,78	1,06
297	Пюре картофельное	200	3,57	3,28	22,66	133,89	17-94	0,16	26,54	14,30	45,20	98,91	33,80	1,25
	Свежие огурцы, помидоры	50	0,18	-	0,38	2,87	4-40	0,02	15,01		10,3	7,21	4,21	0,11
	Сок	200	0,16	0,16	15,9	47,89	10-00	0,01	4		6,40	4,40	3,60	0,92
	Хлеб пшеничный	62	4,56	0,54	27,72	132,6	3-00	0,10			13,8	52,2	19,8	1,2
	Итого:		31,78	19,8	91,15	610,60	<b>100-00</b>							