

УТВЕРЖДАЮ
Председатель Совета
Мясниковского райпо
С.А. Хагламаджиян

СОГЛАСОВАНО
Директор райпо с/х п. 19
С.А. Хагламаджиян

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
обучающихся общеобразовательных учреждений
на 2022-2023 учебный год.

1-й день

№ реп.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
139	Бощ со св.кап. и картофелем	200	6,2	5,6	22,3	167	5-91	0,3	1,2		32	207		0,7
516	Каша гречневая	130	5,25	6,15	32,25	220,5	16-09	0,06			12	48	24	1,2
	Чай с лимоном	200	0,2	0,0	15,0	58	5-00				1	1	1	
	Хлеб пшеничный	62	8,4	0,8	42,8	125	3-00	0,11			13	1,7	35	2,2
							30-00							

2-й день

№ реп.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
138	Суп с картоф. с рисом	200	2,9	2,5	210,	120	5-94	0,8	9,1		46,5	106		1,5
297	Макароны отварные	150	6,45	10,35	37,2	274,5	13-06				41	108	68	1,6
	Свежий огурец	20					3-00							
694	Чай	200	-	-	30,6	118	5-00		18		8	7	4	0,2
	Хлеб пшеничный	62	8,4	0,8	42,8	125	3-00	0,11			13	107	35	2,2
							30-00							

3-й день

№ реп.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
140	Суп картоф. с горохом и зеленью	200	1,8	5,2	13,9	120	6-71	0,2	1,2		33	208		0,6
297	Каша пшеничная со сливочным маслом	160	6,45	10,35	37,2	274,5	10-79				45	110	75	1,8
	Свежий огурец	30					4-50							
	Чай с лимоном	200	-	-	-	-	5-00				1	1	1	
	Хлеб пшеничный	62	8,4	0,8	42,8	125	3-00	0,11			13	1,7	35	2,2
							30-00							

4-й день

№ реп.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
140	Суп с лапшой	200	6,2	5,6	22,3	167	6-31	0,2	1,2		33	208		0,6
297	Каша рисовая	160	6,8	12,2	37,2	274,5	15-69				41	108	68	1,6
648	Чай сахаром, 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	8,4	0,8	42,8	66,30	3-00	0,05			13	107	35	2,2
							30-00							

5-й день

№ реп.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
138	Суп лапша	200	1,8	5,2	13,9	120	6-31	0,2	1,2		33	208		0,6
520	Пюре	175	3,15	8,25	21,75	189	15-69	0,22	28,8		24	108	40	1,6
	Чай с лимоном	200					5-00							
	Хлеб пшеничный	62	8,4	0,8	42,8	125	3-00	0,11			13	107	35	2,2
							30-00							

6-й день

№ реп.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
140	Суп гороховый	200	1,8	5,2	16,5	122	6-71	0,2	1,2		33	208		0,6
520	Макароны отварные	180					15-29							
	Чай с лимоном	200	0,2	0,0	15,0	58	5-00				1	1	1	
	Хлеб пшеничный	62	8,4	0,8	42,8	125	3-00	0,11			13	1,7	35	2,2
							30-00							

7-й день

№ реп.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
110	Суп с рисом	200	2,0	5,2	13,1	106	5-94	0,8	9,1		46,5	106		1,5
520	Каша пшеничная	165	3,15	8,25	21,75	189	11-26	0,22	28,8		24	108	40	1,6
	Салат из моркови	25					4-80							
	Чай с лимоном	200	0,2	0,0	15,0	58	5-00				1	1	1	
	Хлеб пшеничный	62	8,4	0,8	42,8	125	3-00	0,11			13	1,7	35	2,2
							30-00							

8-й день

№ реп.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
139	Суп перловый	200	6,2	5,6	22,3	167	5-88	0,3	1,2		32	207		0,7
297	Макаронны отварные	150	6,45	10,35	37,2	274,5	13-12				41	108	68	1,6
43	Салат из свежих огурцов	20	1,4	5,1	8,9	88	3-00		35,0					
	Чай с лимоном	200	0,6	-	31,4	124	5-00	0,11			13	107	35	2,2
	Хлеб пшеничный	62	8,4	0,8	42,8	125	3-00	0,11			13	1,7	35	2,2
							30-00							

9-й день

№ реп.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
132	Борщ	200	3,0	4,5	20,1	135	5-91	0,4	1,2		31	205		0,6
516	Каша гречневая	130					16-09							
684	Чай с лимоном	200	0,6	-	31,4	124	5-00	0,11			13	107	35	2,2
	Хлеб пшеничный	62	8,4	0,8	42,8	125	3-00	0,11			13	1,7	35	2,2
							30-00							

10-й день

№ реп.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	Вl	C	A	Ca	P	Mg	Fe
138	Суп лапша	200	1,8	5,2	13,9	120	6-31	0,2	1,2		33	208		0,6
297	Пюре	175	3,6	9,0	35,7	244,5	15-69							
	Чай с лимоном	200	0,2	0,0	15,0	58	5-00				1	1	1	
	Хлеб пшеничный	62	8,4	0,8	42,8	125	3-00	0,11			13	1,7	35	2,2
							30-00							