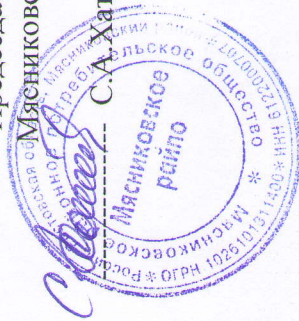


УТВЕРЖДАЮ
Председатель Совета
Мясниковского райпо
С.А. Хатламаджиян



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ завтрака
обучающихся общеобразовательных учреждений
на 2022-2023г. учебный год с 21.02.2023г.
1-й день

№ реп.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Сосиска отварная	50	6,7	9,55	23,1	160	25-00	-			17,85	76,32	9,6	0,86
	Каша гречневая	200	11,16	11,21	49,41	344,96	25-32	0,30			15,07	205,88	138,08	4,63
	Салат из капусты с зелёным горошком	40	1,155	3,75	7,18	66,7	9-68	0,018	19,8		34,88	23,21	12	0,43
	Какао	200	1,33	1,5	12,77	149,1	12-00	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:		25,505	26,55	120,16	853,36	75-00							

2-й день

№ ре.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
97	Котлеты из говядины	70	10,26	12,73	11,92	208,92	34,81	0,08	-	-	18,37	134,58	21,80	2,20
297	Макароны отварные со сливочным маслом	200	7,536	5,959	48,031	407,46	17-08	0,09	-	12	11,51	45,50	8,23	0,83
	Салат из моркови	60	0,78	1,2	6,42	40,2	10,11	0,035	2,15	1,0	15,99	26,48	16,99	3,0
694	Сок витаминизированный	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:		24,736	20,629	114,291	881,18	75-00							

3-й день

№ ре.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	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	6,96	6,84	40,8	252	12,22	0,37	-	0,08	20,30	168,58	59,77	1,96
	Свежие огурец	55	0,18	0,055	2,015	12,83	11,58	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:		36,87	19,99	87,83	672,7	75-00							

4-й день

№ реп.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
297	Грудка в духовке	50/75	11,3	8,5	-	122	39-10	0,048	0,56	0,016	13,20	62,4	7,6	0,64
297	Каша рисовая со сливочным маслом	180	4,56	3,26	48	239,58	17,42	0,04	-	12	16,08	84,15	27,66	0,63
	Икра кабачковая	40	0,2	0,8	1,3	13,12	5,48	0,015	4,8	-	16	15	6,5	0,4
648	Сок	200	1,0	0,2	20,20	92	10	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:		22,22	13,3	97,22	599,3	75-00							

5-й день

№ реп.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
138	Бедро в духовке	50/75	11,3	8,5	-	122	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	70	0,89	3,6	4,68	55,39	9,96	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:		21,85	17,02	74,8	538,73	75-00							

6-й день

№ реп.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
520	Сосиска отварная	50	6,7	14,3	23,1	160	25-00	0,06	2,85		17,85	76,32	96	0,86
	Макароны отварные	200	7,536	5,959	48,031	407,46	17-08	0,09		12	11,51	45,50	8,23	0,83
	Зелёный горошек	70	1,86	0,12	3,9	25,0	17-92	0,2	23,76	-	41,85	27,9	14,4	0,51
	Какао		1,33	1,5	12,77	149,1	12-00	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		22,586	17,67	115,521	874,16	75-00							

7-й день

№ реп.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево Ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
520	Котлета из мяса птицы	80	10,34	7,67	10,62	153-58	39-44	0,187	0,81	48,91	54,35	72,72	20,19	3,28
	Каша пшеничная	200	7,73	7,6	45,33	280	13-58	0,47	-	0,1	25,37	210,7	74,70	2,45
	Салат из моркови	50	0,78	1,2	6,42	40,2	8-98	0,32	1,93	9	14,4	23,85	15,3	0,27
	Кисель	200	0,268	0,044	20,312	83,120	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:		24,276	17,054	110,402	689,5	75-00							

8-й день

№ реп.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
297	Макароны с мясом	50/180	22,666	22,619	50,171	626,54	56-12	0,10	3,42	35,7	19,72	111,13	17,57	1,17
	Свежие помидоры и огурцы	50	0,47	3,08	1,50	36,24	10-88	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:		28,356	26,249	91,581	845,65	75-00							

9-й день

№ реп.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
297	Тефтели	80	8,2	9,8	10	163	29-47	0,12	4,28	44,62	24,65	138,91	21,96	1,46
	Каша гречневая	200	11,16	11,21	49,41	344,96	25-32	0,30			15,07	205,88	138,08	4,63
	Салат из моркови	40	0,52	0,8	4,28	26,8	7-21	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:		26,04	22,55	111,61	759,36	75-00							

10-й день

№ реп.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	Рыба жареная	70	7,44	7,29	8,27	128,71	40-54	0,20	7,37	24	36,07	195,27	43,78	1,06
297	Пюре картофельное	180	3,954	6,529	26,65	181,68	16-15	0,21	35,38	19,06	60,25	131,85	45,06	1,67
	<i>Огурцы с соевым</i>	<i>80</i>	0,420	3,656	1,140	38,968	10-31	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:		17,034	18,025	75,97	532,228	75-00							