

СОГЛАСОВАНО

директор МБОУ СОШ №19
И.В. Семенов



УТВЕРЖДАЮ
Председатель Совета
Мясниковского райпо
С.А. Хатламаджиян



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
обучающихся общеобразовательных учреждений
на 2023-2024 учебный год.

1-й день

№ реп.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углю ды	Ккал	Цена	В1 г	С	А	Ca	P	Mg	Fe
139	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	2,032	4,19	12,95	98,27	5-91	0,06	22,10		34,90	52,07	25,87	1,21
516	Каша гречневая	130	8,69	2,28	39,40	212,52	16-09	0,06			15,07	205,88	138,08	4,63
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	12,19	50,27	5-00	-	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:		15,942	7,02	92,26	493,66	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	7,075	6,08	17,232	152,18	5-94	0,8	9,1		46,5	106	36,14	1,5
297	Макароны отварные	150	5,63	2,84	35,99	192,21	13-06	-	-	12	11,51	45,50	8,23	0,83
	Салат из свежих овощей	20	0,10	0,03	1,1	7	3-00	0,01	2,10	-	5,10	9-00	4,20	0,15
694	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	12,19	50,27	5-00	-	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:		19,931	12,619	106,273	534,26	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	5,12	3,89	18,06	128,06	6-71	0,23	11,51		36,57	106,78	38,27	1,98
297	Каша пшеничная со сливочным маслом	160	6,2	9,3	38,3	269	10-79	0,28		0,06	15,23	126,47	44,84	1,47
	Салат из свежих овощей	30	0,10	0,03	1,1	7	4-50	0,01	2,10		5,10	9,0	4,2	0,15
	Чай с 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:	16,64	13,77	97,37	587,47		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	2,39	3,58	11,64	88,44	6-31	0,8	3,3	0,59	16,19	57,66	21,7	0,89
297	Каша рисовая	160	3,82	5,85	4,18	229,54	15-69				41	108	68	1,6
648	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:		11,43	9,98	91,35	495,85	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 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
520	Пюре картофельное	180	3,33	7,41	22,66	165,46	16-12	0,09	28,8		13,56	108	28,63	1,6
	Чай с 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:		11,51	12,43	84,66	515,33	30-00							

6-й день

№ реп.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
140	Суп гороховый	200	5,58	5,55	19,28	190,87	6-71	0,23	11,51		36,57	106,78	38,27	1,98
520	Макароны отварные	180	5,63	2,84	35,99	192,21	15-29	0,09	-	12,00	11,51	45,50	8,23	0,83
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	12,19	50,27	5-00	0,00	2,90		7,75	9,78	524	0,90
	Хлеб пшеничный	62	5,16	0,54	27,72	132,6	3-00	0,11			13	107	35	2,2
	Итого:		16,43	8,94	95,18	525,95	30-00							

7-й день

№ реп.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
110	Суп с рисом	200	2,0	5,2	16,5	122	5-94	0,8	9,1	0,59	14,84	56,58	22,51	0,79
520	Каша пшеничная	165	6,2	9,3	38,3	269	11-26	0,28	28,8	0,06	15,23	126,47	44,84	1,47
	Салат из моркови	25	0,39	0,6	3,21	20,1	4-80	0,021	1,29	6	9,6	15,9	102	0,18
	Чай с 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:		13,81	15,65	87,92	593,97	30-00							

8-й день

№ реп.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
139	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
297	Макароны	150	5,63	2,84	35,99	192,21	13-12	0,09		12	11,51	45,50	8,23	0,83
43	отварные	20	0,10	0,03	1,1	7	3-00	0,01	2,10		5,10	9	4,20	0,15
	Салат из свежих овощей													
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	12,19	50,27	5-00	-	2,90	-	7,79	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:		13,91	7,89	99,09	549,08	30-00							

9-й день

№ реп.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
132	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	2,032	4,19	12,95	98,27	5-91	0,06	22,1		34,90	52,02	25,87	1,21
516	Каша гречневая	130	8,69	2,28	39,40	218,52	16-09	0,06	-	-	15,07	205,88	138,08	4,63
684	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	12,19	50,27	5-00	-	2,90		7,75	9,78	524	0,90
	Хлеб пшеничный	62	5,16	0,54	27,72	132,6	3-00	0,11			13	107	35	2,2
	Итого:		15,942	7,02	92,26	499,66	30-00							

10-й день

№ реп.	Наим-ие блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Цена	В1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
138	Суп лапша	200	2,39	3,58	11,64	88,44	6-31	0,8	3,3	0,59	16,19	57,66	21,7	0,89
297	Пюре картофельное	175	3,33	7,41	22,66	165,41	15-69	0,09	28,8	-	13,56	108	28,63	1,6
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	12,19	50,27	5-00	0,00	2,90		7,75	19,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	62	5,16	0,54	27,72	132,6	3-00	0,11			13	107	35	2,2
	Итого:		10,94	11,54	74,21	436,72	30-00							