

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ МБОУ "МУЦАЛАУЛЬСКАЯ СОШ № 1 ИМ. А. Я. АБДУЛЛАЕВА"



Утверждено
Директор школы
" 01 "

Ибрагимов А.Х.

Возрастная категория: 7-11 лет

1 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ рецепту	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В	А	С	Са	Р	Mg	Fe
170	Фрукт свежий (Яблоко)	100	0	0	10	47	0,03	0,5	10	16	11	9	0,2
/2005	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,52	4,65	19,12	150	0,06		10,29	44,38	53,23	26,25	1,19
041 2005	Плов из птицы	55/200	30,92	36,57	51,62	457,8	0,07	58	1,08	54,7	242	57,68	2,66
968 2005	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,14	0	24,76	94,2				18	4,29		0,6
	Хлеб пшеничный	40	5	1	24	122	0,18	0	0	21,6	0,15	0,43	0,02
	ИТОГО:		38,58	42,22	129,5	871							

2 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ рецепту	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Фрукт свежий (Груша)	100	0	0	10	47	0,02	0	5	19	16	12	0
200 2005	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,1		8,33	38,08	87,18	35,3	1,03
608 2005	Котлеты из говядины	1/50	7,78	5,68	17,92	114,38	0,05	14,37	0,075	21,88	83,07	16,07	0,75