

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

Утверждено
Директор школы

Ибрагимов А.Х.

Возрастная категория: 7-11 лет



" 01 "

сентябрь 2020 год

1 ДЕНЬ

Комплексный обед

Комплексный обед														
1 ДЕНЬ														
№ рецепту	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергети- ческая	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В	А	С	Са	Р	Mg	Fe	
	Фрукт свежий (Яблоко)	100	0	0	10	47	0,03	0,5	10	16	11	9	0,2	
170 /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

2 ДЕНЬ															
Комплексный обед															
№ рецепту	Наименование блюд	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		

679 2005	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	20,78	230,45	0,28	0,045		12	150,6	218,4	52,7	2,6
686 2005	Компот из кураги	200	1,04		26,69	107,44	0	0	0,41	41,14	29,2	22,96		0,68
1035 2005	Хлеб пшеничный	40	5	1	24	122	0,18	0	0	21,6	0,15	0,43	0,02	
	Пряник пром. производства	50	2,2	1,45	38,55	166,5	0,04	0	0	14,5	45	10	0	
	ИТОГО:		28,97	19,02	154,27	922,52								

3 ДЕНЬ

Комплексный обед														
№ рецепту	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В	А	С	Са	Р	Mg	Fe	
	Йогурт 7,5%	115/1 шт	1,9	7,5	16,4	172,5	0	0	0	0	0	0	0	0
244 2010	Минтай запеченный с овощами	75/75	13,87	7,85	6,53	150	од	0,01	3,35	52,11	238,46	59,77	0,96	
355 2005	Рис отварной	150	3,6	5,85	28,35	180	0,045	0,045	0,113	1,755		89	27,98	0,765
	Чай с лимоном	200	0,5	0,1	26,5	41,6	0	0	0,7	0,18	0	0,12	0,2	
	Хлеб пшеничный	40	5	1	24	122	0,18	0	0	14,5	45	10	0	
	ИТОГО:		41,87	22,57	91,56	667,69								

4 ДЕНЬ

Комплексный обед														
№ рецепту	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В	А	С	Са	Р	Mg	Fe	
	Фрукт свежий (Яблоко)	100	0	0	10	47	0,03	0,5	10	16	11	9	0,2	
208 2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11		8,25	24,6	66,65	27	1,09	
637 2005	Птица отварная	80	16,88	10,88	0	165	0,03	16	0		31,2	114,4	16	1,44
336 2010	Капуста тушеная	50	0,93	2,16	11,51	71,18	0,08	10,5	10,5	7,32	39,86	14,66	0,58	
679 2005	Каша пшеничная	100	4,95	3,28	26,45	160,28	0,11	0,02		1,22	121	0,03	2,43	
686 2005	Компот из кураги	150	0,78		20,02	80,58	0,01		1,08		6,4	3,6	0,18	
	Хлеб пшеничный	40	5	1	24	122	0,18	0	0	14,5	45	10	0	

Комплексный обед													
№ рецепту	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг
			Б	Ж	У		В	А	С	Са	Р	Mg	Fe
14 2010	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,3	6,19	4,72	79,6	0,06	0	20,48	17,58	32,88	17,79	0,84
2005	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	8,89	6,59	13,5	159,8	0	0	9,7	33,37	0	36,69	1,61
486 2005	Рыба тушеная с овощами	75/75	13,87	4,85	6,53	150	0,075	5,63	1,44	19,32	126,38	15	0,81
	Чай с лимоном	200	0,5	0,1	26,5	41,6	0	0	0,7	0,18	0	0,12	0,2
	Хлеб пшеничный	40	5	1	24	122	0,18	0	0	14,5	45	10	0
	Зефир пром. произв.	40	0	0	32	130	0	0	0	0,1	0,5	0,2	0
847 2005	Фрукт свежий (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03		10	10	75,8		2,2
	Итого:		29,96	19,13	117,05	730							

8 ДЕНЬ

Комплексный обед													
№ рецепту	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг
			Б	Ж	У		В	А	С	Са	Р	Mg	Fe
42 2004	Салат из свежей капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03		32,45	37,37	27,61	15,16	0,51
206 2005	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23		5,81	38,08	87,18	35,3	2,03
244 2015	Плов с мясом	175	9,59	22,94	39,33	380,68		0,01	0,36	8,38		17,1	1,09
	Компот из кураги	200	1,04	0	26,69	107,44	0		0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
	Хлеб пшеничный	40	5	1	24	122	0,18	0	0	14,5	45	10	0
	ИТОГО:		22,53	34,3	115,37	832,27							

9 ДЕНЬ

Комплексный обед													
№ рецепту	Наименование блюд	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

204 2004	Суп рисовый с говядиной (ХАРЧО)	250/15	0,18	3,3	14,65	113	0,11	0	8,33	24,98	96,93	29,45	1,24
	Котлеты или биточки рыбные	70	8,36	5,35	10,45	125,95	0,07	0	0,42	39,14	124,85	30	0,74
681 2005	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,53	9,82	22,25	188,6	0,37	0,06	12	150,6	218,85	52,7	2,6
	Компот из кураги	200	1,04	0	26,69	107,44	0	0	0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
1035 2005	Хлеб пшеничный	40	5	1	24	122	0,18	0	0	14,5	45	10	0
	ИТОГО:		19,11	19,47	108,04	703,99							

10 ДЕНЬ

Комплексный обед													
№ рецепту	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В	А	С	Са	Р	Мg	Fe
	Фрукт свежий (Яблоко)	100	0	0	10	47	0,03	0,5	10	16	11	9	0,2
	Суп молочный рисовый	250	4,82	1,02	16,83	132,4	0,06	30,6	0,91	158,82	137,46	23,06	0,25
	Сосиска отварная (говяжья)	50/1шт	6	11,6	0,67	132	0,9	0	0	0,35	1,59	0,2	0,2
694 2005	Пюре из картофеля	150	3,06	7,8	20,45	137,15	0,14	25,5	18,14	36,98	86,6	27,75	1,01
874 2005	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,2	0	32,6	132,8				18	4,29		0,6
	Хлеб пшеничный	40	5	1	24	122	0,18	0	0	14,5	45	10	0
	ИТОГО:		19,08	21,42	104,55	703,35							

11 ДЕНЬ

Комплексный обед													
№ рецепту	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В	А	С	Са	Р	Мg	Fe
	Фрукт свежий (Груша)	100	0	0	10	47	0,02	0	5	19	16	12	0
206 2004	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	0	5,81	38,08	87,18	35,3	2,03
637 2004	Птица отварная	80	16,88	10,88	0	165	0,03	16	0	31,2	114,4	16	1,44

