

Двухнедельное меню
по МБОУ "Эндирейская СОШ №1"



"УТВЕРЖДАЮ"
Директор МБОУ "ЭСОШ №1"
А.А. Абуталипова
А.А. Абуталипова

1 ДЕНЬ													
Комплексный обед													
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	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	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													
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Фрукт свежий	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 промышленного 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													
№ рецептур	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Йогурт 7,5%	115/1шт	1,9	7,5	16,4	172,5	0	0	0	0	0	0	0
244 2010	МИНТАЙ запеченный с овощами	75/75	13,87	7,85	6,53	150	0,1	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													
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В,	А	С	Ca	P	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 рассыпчатая	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
	Итого:		31,23	20,16	109,12	750,79							

5 ДЕНЬ													
Комплексный обед													
№	Наименование	Масса, г	Пищевые вещества			кашечная	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			

рецептур	ание блюд		Б	Ж	У	ценность,	Ві	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
204 2005	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
292 2005	Птица тушеная с овощами	80/80	17,65	14,58	4,7	221	0,05	43	0,02	54,5	132,9	20,3	1,62
688 2005	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,08	28		6,48	9,56	23,16	1,48
	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:		30,15	29,69	101,02	745,65							

6 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		Ві	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Фрукт свежий (Груша)	100	0	0	10	47	0,02	0	5	19	16	12	0

	Суп с картофельный с макаронными изделиями	250/20	19,15	21,45	42,85	206,42	0	0	8,56	25,04	69	27,44	1,1
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,79	4,26	30,9	187,04	0,12	0,02		39,14	168	0,02	1,1
	Сосиска отварная (говяжья)	50/1шт	6	11,6	0,67	132	0,9	0	0	0,35	1,59	0,2	0,2
686 2005	Компот из кураги	200	1,04	0	26,69	107,44	0	0	0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
	Хлеб пше	40	5	1	24	122	0,18	0	0	14,5	45	10	0
	Йогурт 7,	115/1шт	1,9	7,5	16,4	172,5	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:		37,88	45,81	151,51	974,4							

7 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ рецептур	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			калорийность,	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мg	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 тушенная 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 пше	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	свежий (Я)	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			калорийность,	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	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 мя	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	0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
	Хлеб пшеничн	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

№ рецептур	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			калорийность,	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe

	Фрукт свежий (Груша)	100	0	0	10	47	0,02	0	5	19	16	12	0
204 2005	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

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			калорийность,	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	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 пше	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

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			калорийная ценность,	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мg	Fe
	Фрукт свежий (Груша)	100	0	0	10	47	0,02	0	5	19	16	12	0
206 2005	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 2005	Птица отварная	80	16,88	10,88	0	165	0,03	16	0	31,2	114,4	16	1,44
679 2005	Каша пшеничная рассыпчатая	100	4,95	3,28	26,45	160,28	0,11	0,02	0	1,22	121	0,03	2,43
686 2005	Компот из кураги	200	1,04	0	26,69	107,44	0	0	0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
	Пряник пром.производства	50	2,2	1,45	38,55	166,5							
	Хлеб пше	40	5	1	24	122	0,18	0	0	14,5	45	10	0
	ИТОГО:		33,36	20,44	103,47	736,47							

12 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			калорийная ценность,	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мg	Fe
14 2010	Салат из свежих помидоров	100	1,3	6,19	4,72	79,6	0,06	0	20,48	17,58	32,88	17,79	0,84
208 2008	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	0	8,25	24,6	66,65	27	1,09
	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
686 2005	Компот из кураги	200	1,04	0	26,69	107,44	0	0	0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
	Хлеб пше	40	5	1	24	122	0,18	0	0	14,5	45	10	0
	ИТОГО:		22,92	25,2	105,25	728,34							
ВСЕГО 12 ДНЕЙ			9366,47										