

«Согласовано»

Начальник ТО управления по РД и г. Кизляр

Каев Г.Р.

«30.08» 2020 г.



«Утверждаю»

Директор

МКОУ «Туршунайская СОШ»

М.И. Вагабов

«31.08» 2020 год



Примерное двухнедельное меню

12 дневным пребыванием для

МКОУ «Туршунайская СОШ»

с. Туршунай Бабаюртовского района РД

1 ДЕНЬ

КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe	
1	Салат морковный с зеленым горошком	100	1,4	6,4	6,7	90,5	3,9	149	6,7	2,5		7,5	3,7	
2	Борщ из свежей капусты и с мясом птицы	250	9,3	1	9,5	86,5	4,7	18	17	4,1		6,7	5,6	
3	Плов	50/200	30,92	36,57	51,62	457,8	0,07	58	1,08	54,7	242	57,68	2,66	
4	Компот из сухофруктов	200	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68	
5	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	2	0,6	11	1,6		2,3	12	
6	Хлеб белый	30	2,2	1,45	17,74	85,63								
	ИТОГО:		45,26	45,82	122,02	874,87								

2 ДЕНЬ

КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мg	Fe
1	Салат из капусты, горошка и моркови	80	1	1,8	5,3	42,7	1,9	37	27	2,8		3,9	4,7
2	Суп фасолевый с вермишелью	250	6,5	1,5	12	89,3	4,5	15	5,5	2,8		8	5,3
3	Гречка отварная	150	7,46	5,61	20,78	230,45	0,28	0,045	12	150,6	218,4	52,7	2,6
4	Тефтели из говядины	70	5,2	6,4	6,7	105	1,9	4	0,7	1,5		3,3	3,1
5	Компот из кураги	200	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
6	Хлеб	30	2,2	1,45	17,74	85,63							
7	Пряник пром. производства	50	2,2	1,45	38,55	166,5							
	ИТОГО:		25,9	18,21	127,76	827,02							

3 ДЕНЬ

КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мg	Fe	
1	Салат морковный	100	1,9	13,9	11,7	176,6	0,06	0,7	11,2	32,8	46,6	21	1,1	
2	Суп рисовый	250	6,8	0,5	18	103,3	0,01	72		13	89	9	0,2	
3	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,08	28		6,48	9,56	23,16	1,48	
4	Гуляш из говядины	70	7,8	10	1,3	126,5	0,6	10		19	172	18	2,3	
5	Компот из сухофруктов	200	0,14		24,76	94,2				18	4,29		0,6	
6	Хлеб	30	2,2	1,45	17,74	85,63								
7	Банан	100	1,5	0,1	21,8	89	0,04	0,12	10	8	28	42	600	
	ИТОГО:		25,86	30,47	121,75	843,68								

4 ДЕНЬ

КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мg	Fe	
1	Салат из моркови с яблоком и изюмом	70	1,2	4,8	9,7	85,5	2,5	33	2,2	2,7		2,1	2,1	
2	Суп вермишелевый с мясом птицы	250	8,3	2,8	7,8	90,8	2,1	11	2,7	2,1		3,5	3,8	
3	Картофельное пюре	150	3,06	7,8	30,45	137,15	0,14	25,5	18,14	36,98	86,6	27,75	1,01	
4	Гуляш из говядины	100	11,1	14,3	1,9	180,7	2,7		1,4	1		3,7	9,4	
5	Сок натуральный	150	0,75	0,02	18	71								
6	Хлеб	30	2,2	1,45	17,74	85,63								
7	Банан	100	1,5	0,1	21,8	89	0,04	0,12	10	8	28	42	600	
ИТОГО:			28,11	31,27	107,39	739,78								

5 ДЕНЬ

КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мg	Fe	
1	Салат из капусты с зеленым горошком и морковью	70	1,2	4,3	4,1	59,7	1,9	11	20	2,5		2,4	1,9	
2	Суп рисовый с говядиной	250	7,8	5	7,2	105,8	4	5,3	7,9	2,3		6,1	8	
3	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,08	28		6,48	9,56	23,16	1,48	
4	Соус из мяса птицы	100	3,8	1,5	4,7	47,1	3,4	15	5,5	1,6		3,9	3,3	
5	Яйцо	1 шт	12,7	11,5	0,6	157	0,07	0,3		29,2	111,0	6,33	1,08	
6	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110			0,2	12,0	2,4		0,8	
7	Хлеб	30	2,2	1,45	17,74	85,63								
	ИТОГО:		33,42	28,47	83,09	733,68								

6 ДЕНЬ

КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мg	Fe	
1	Салат из капусты с горошком.	60	1,2	0,2	3,8	22,2	1,9	25	10	2,2		3	2	
2	Борщ	250	9,5	7,2	10,8	144,3	3,3	111	14	4,7		8,1	14	
3	Гречка отварная	150	7,46	5,61	20,78	230,45	0,28	0,045	12	150,6	218,4	52,7	2,6	
4	Соус с красный	50	0,5	4,9	2,5	56,5	1,1	31	2	1,1	2,4	2,4	2	
5	Сосиска	50	5,5	12	0,2	130,5	6,3			1,8		2,5	5	
6	Хлеб	30	2,2	1,45	17,74	85,63								
7	Какао	100	2,9	2,9	17,2	102	2	2,2	0,9	8,6		3,1	2,8	
ИТОГО:			29,6	34,26	57,02	771,58								

8 ДЕНЬ

КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мg	Fe
1	Салат из овощей (морковь, горошек, капуста)	60	1,2	3,4	3,4	48,9	2,1	17	9,9	1,9		3,1	2,6
2	Суп гороховый	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23		5,81	38,08	87,18	35,3	2,03
3	Плов из мяса птицы	50/200	30,92	36,57	51,62	457,8	0,07	58	1,08	54,7	242	57,68	2,66
4	Сок натуральный	150	0,75	0,02	18	71							
5	Банан	100	1,5	0,1	21,8	89	0,04	0,12	10	8	28	42	600
6	Хлеб	30	2,2	1,45	17,74	85,63							
7	сыр	20	4,5	5,4		66,6	0,03	238	0,07	500	120	10,1	0,014
ИТОГО:			46,97	52,22	128,89	953,68							

9 ДЕНЬ

КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
1	Салат из капусты с горошком.	60	1,2	0,2	3,8	22,2	1,9	25	10	2,2		3	2
2	Суп рисовый с мясом птицы	250	19,2	7,2	9,7	179,8	5,2	39		4,1		15	11
3	Гречка отварная	150	7,46	5,61	20,78	230,45	0,28	0,0 45	12	150,6	218, 4	52,7	2,6
4	Тефтели из говядины	100	7,4	9,1	9,6	150	2,7	5,8	1	2,2		4,8	4,4
5	Хлеб	30	2,2	1,45	17,74	85,63							
6	Компот из сухофруктов	200	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
7	яблоко	50	0,4	0,4	9,8	47	2	0,6	11	1,6		2,3	12
ИТОГО:			38,9	23,56	45,73	822,52							

10 ДЕНЬ

КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мg	Fe	
1	Салат овощной	80	1,8	2,7	10,2	68,8	2,4	0,3	5,7	3,2		5,1	4,5	
2	Суп куриный	250	5,5	0,5	8,5	59,3	3,5	18	5,3	1,9		6,2	3,9	
3	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,08	28		6,48	9,56	23,16	1,48	
4	Гуляш из говядины	100	11,1	14,3	1,9	180,7	2,7		1,4	1		3,7	9,4	
5	Хлеб	30	2,2	1,45	17,74	85,63								
6	Компот из сухофруктов	200	0,14		24,76	94,2				18	4,29		0,6	
7	Пряник	50	2,2	1,45	38,55	166,5								
ИТОГО:			28,46	24,92	128,1	823,58								

11 ДЕНЬ

КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe	
1	Салат морковный с зеленым горошком	100	1,4	6,4	6,7	90,5	3,9	14 9	6,7	2,5		7,5	3,7	
2	Борщ из свежей капусты и с мясом птицы	250	9,3	1	9,5	86,5	4,7	18	17	4,1		6,7	5,6	
3	Плов	50/200	30,92	36,57	51,62	457,8	0,07	58	1,08	54,7	242	57,68	2,66	
4	Компот из сухофруктов	200	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68	
5	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	2	0,6	11	1,6		2,3	12	
6	Хлеб белый	30	2,2	1,45	17,74	85,63								
	ИТОГО:		45,26	45,82	122,02	874,87								

12 ДЕНЬ

КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мg	Fe	
1	Салат из капусты и моркови	80	1	1,8	5,3	42,7	1,9	37	27	2,8		3,9	4,7	
2	Суп фасолевый с вермишелью	250	6,5	1,5	12	89,3	4,5	15	5,5	2,8		8	5,3	
3	Гречка отварная	150	7,46	5,61	20,78	230,45	0,28	0,045	12	150,6	218,4	52,7	2,6	
4	Тефтели из говядины	70	5,2	6,4	6,7	105	1,9	4	0,7	1,5		3,3	3,1	
5	Компот из кураги	200	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68	
6	Хлеб	30	2,2	1,45	17,74	85,63								
7	Пряник пром. производства	50	2,2	1,45	38,55	166,5								
	ИТОГО:		25,9	18,21	127,76	827,02								