МКОУ «Туршунайская СОШ»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |  |  |  |  |  |  |  |

МКОУ «Туршунайская СОШ»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | **Mg** | **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** |  |  |  |  |  |  |  |

МКОУ «Туршунайская СОШ»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3 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 | 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** |  |  |  |  |  |  |  |

МКОУ «Туршунайская СОШ»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4 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 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** |  |  |  |  |  |  |  |

МКОУ «Туршунайская СОШ»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5 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 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** |  |  |  |  |  |  |  |

МКОУ «Туршунайская СОШ»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **6 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 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** |  |  |  |  |  |  |  |

МКОУ «Туршунайская СОШ»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **7 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 | Суп лапша с мясом птицы | 250/50 | 10,27 | 11,25 | 21,25 | 153,13 |  | 15 |  | 23,5 | 81,5 | 15 | 12 |
| 2 | Макароны отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0,08 | 28 |  | 6,48 | 9,56 | 23,16 | 1,48 |
| 3 | Сосиска | 50 | 5,5 | 12 | 0,2 | 130,5 | 6,3 |  |  | 1,8 |  | 2,5 | 5 |
| 4 | Яйцо | 1шт | 12,7 | 11,5 | 0,6 | 157 | 0,07 | 0,3 |  | 29,2 | 111,0 | 6,33 | 1,08 |
| 5 | Какао | 100 | 2,9 | 2,9 | 17,2 | 102 | 2 | 2,2 | 0,9 | 8,6 |  | 3,1 | 2,8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  | **36,89** | **42,17** | **65,7** | **711,08** |  |  |  |  |  |  |  |

МКОУ «Туршунайская СОШ»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **8 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 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** |  |  |  |  |  |  |  |

МКОУ «Туршунайская СОШ»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **9 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 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 | 0,045 | 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** |  |  |  |  |  |  |  |

МКОУ «Туршунайская СОШ»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **10 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 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** |  |  |  |  |  |  |  |

МКОУ «Туршунайская СОШ»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **11 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** |  |  |  |  |  |  |  |

МКОУ «Туршунайская СОШ»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **12 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 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** |  |  |  |  |  |  |  |