«Согласовано»
Начальник ТО управления
по РД и г.Кизляр
_____ Каяев Т.Р.
«___»_____2020г.

Утверждаю
Директор МКОУ «Советская СОШ»
_____Гусейнов А.С.
«___»_____2020г.

Примерное двухнедельное меню 10 дневным пребыванием для МКОУ«Советская СОШ» Бабаюртовского района

МКОУ «Советская СОШ»

1 ДЕНЬ														
КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД														
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1	A	C	Ca	P	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	Сок натуральный	200	0,75	0,02	18	71							
5	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	2	0,6	11	1,6		2,3	12
6	Хлеб белый	100	2,2	1,45	17,74	85,63							
	ИТОГО:		**45,26**	**45,82**	**122,02**	**874,87**							

МКОУ «Советская СОШ»

2 ДЕНЬ													
КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД													
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1	A	C	Ca	P	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	Мясо курицы	100	5,2	6,4	6,7	105	1,9	4	0,7	1,5		3,3	3,1
5	Сок натуральный	200	0,75	0,02	18	71							
6	Хлеб	100	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 «Советская 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	Чай	200	0,14		24,76	94,2				18	4,29		0,6
6	Хлеб	100	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 «Советская СОШ

4 ДЕНЬ														
КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД														
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1	A	C	Ca	P	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	200	0,75	0,02	18	71							
6	Хлеб	50	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 «Советская 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	Сок натуральный	200	0,75	0,02	18	71							
7	Хлеб	100	2,2	1,45	17,74	85,63							
	ИТОГО:		**33,42**	**28,47**	**83,09**	**733,68**							

МКОУ «Советская 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	50	2,2	1,45	17,74	85,63							
7	Маккофе	200	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 «Советская 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	Пшеничная каша	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,08	28		6,48	9,56	23,16	1,48
3	Сосиска	100	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	Чай с сахаром	200	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 «Советская 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	200	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	100	2,2	1,45	17,74	85,63							
	ИТОГО:		**46,97**	**52,22**	**128,89**	**953,68**							

МКОУ «Советская 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	100	2,2	1,45	17,74	85,63							
6	Сок натуральный	200	0,75	0,02	18	71							
7	яблоко	100	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 «Советская 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	100	2,2	1,45	17,74	85,63							
6	Сок натуральный	200	0,75	0,02	18	71							
7	Пряник	100	2,2	1,45	38,55	166,5							
	ИТОГО:		**28,46**	**24,92**	**128,1**	**823,58**							

МКОУ «Советская СОШ»

11 ДЕНЬ														
КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД														
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1	A	C	Ca	P	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	Гречка	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	200	0,75	0,02	18	71							
5	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	2	0,6	11	1,6		2,3	12
6	Хлеб белый	100	2,2	1,45	17,74	85,63							
	ИТОГО:		**44,97**	**45,82**	**122,02**	**874,87**							

МКОУ «Советская 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	Говядина	70	5,2	6,4	6,7	105	1,9	4	0,7	1,5		3,3	3,1
5	Маккофе	200	2,9	2,9	17,2	102	2	2,2	0,9	8,6		3,1	2,8
6	Хлеб	100	2,2	1,45	17,74	85,63							
7	Пряник пром. производства	100	2,2	1,45	38,55	166,5							
	ИТОГО:		**27,46**	**21,11**	**118,27**	**821,58**							