

Утверждено:
Директор МКОУ «Тюпкутанская СОШ»
М.С.Алипханова.



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
12 ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
для МКОУ «Тюпкутанская СОШ»
с.Алимпашаюрт,
Бабаюртовского района.

2 ДЕНЬ

КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe	
21/2005	Салат из капусты и свеклы и моркови	80	1	1,8	5,3	42,7	1,9	37	27	2,8	3,9	4,7		
39/2012	Суп фасолевый с вермишелью	250	6,5	1,5	12	89,3	4,5	15	5,5	2,8	8	5,3		
679/2005	Гречка отварная	150	7,46	5,61	20,78	230,45	0,28	0,045	12	150,6	218,4	52,7	2,6	
287/2005	Тефтели из говядины	70	5,2	6,4	6,7	105	1,9	4	0,7	1,5	3,3	3,1		
686/2005	Компот из кураги	200	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68	
1035/2005	Хлеб	30	2,2	1,45	17,74	85,63								
	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 блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
31987/2012	Винегрет	100	1,9	13,9	11,7	176,6	0,06	0,7	11,2	32,8	46,6	21	1,1
52/2005	Суп рисовый	250	6,8	0,5	18	103,3	0,01	72		13	89	9	0,2
688/2005	Макаронные отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,08	28		6,48	9,56	23,16	1,48
591/2005	Гуляш из говядины	70	7,8	10	1,3	126,5	0,6	10		19	172	18	2,3
874/2005	Кисель	200	0,14		24,76	94,2				18	4,29		0,6
1035/2005	Хлеб	30	2,2	1,45	17,74	85,63							
619/2003	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							

5 ДЕНЬ													
КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД													
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe
558/2005	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
204/2005	Суп рисовый с говядиной	250	7,8	5	7,2	105,8	4	5,3	7,9	2,3		6,1	8
688/2005	Макаронные отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,08	28		6,48	9,56	23,16	1,48
454/2005	Соус из мяса птицы	100	3,8	1,5	4,7	47,1	3,4	15	5,5	1,6		3,9	3,3
	Яйцо	1 шт	12,7	11,5	0,6	157	0,07	0,3		29,2	111,0	6,33	1,08
859/2002	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110			0,2	12,0	2,4		0,8
1035/2005	Хлеб	30	2,2	1,45	17,74	85,63							
	ИТОГО:		33,42	28,47	83,09	733,68							

7 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
71/2005	Суп лапша с мясом птицы	250/50	10,27	11,25	21,25	153,13		15		23,5	81,5	15	12
688/2005	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,08	28		6,48	9,56	23,16	1,48
	Сосиска	50	5,5	12	0,2	130,5	6,3			1,8		2,5	5
	Яйцо	1шт	12,7	11,5	0,6	157	0,07	0,3		29,2	111,0	6,33	1,08
242/2005	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							

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
33/2005	Салат свекольный	80	1,8	2,7	10,2	68,8	2,4	0,3	5,7	3,2	5,1	4,5	
71/2005	Суп куриный	250	5,5	0,5	8,5	59,3	3,5	18	5,3	1,9	6,2	3,9	
688/2005	Макаронные отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,08	28		6,48	9,56	23,16	
591//2005	Гуляш из говядины	100	11,1	14,3	1,9	180,7	2,7		1,4	1	3,7	9,4	
1035/2005	Хлеб	30	2,2	1,45	17,74	85,63							
874/2005	Кисель	200	0,14		24,76	94,2				18	4,29	0,6	
	Пряник	50	2,2	1,45	38,55	166,5							
	ИТОГО:		28,46	24,92	128,1	823,58							

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
21/2005	Салат из капусты и свеклы и моркови	80	1	1,8	5,3	42,7	1,9	37	27	2,8	3,9	4,7
39/2012	Суп фасолевый с вермишелью	250	6,5	1,5	12	89,3	4,5	15	5,5	2,8	8	5,3
679/2005	Гречка отварная	150	7,46	5,61	20,78	230,45	0,28	0,045	12	150,6	218,4	2,6
287/2005	Тефтели из говядины	70	5,2	6,4	6,7	105	1,9	4	0,7	1,5	3,3	3,1
686/2005	Компот из кураги	200	1,04		26,69	107,44						
1035/2005	Хлеб	30	2,2	1,45	17,74	85,63						
	Пряник пром. производства	50	2,2	1,45	38,55	166,5						
	ИТОГО:		25,9	18,21	127,76	827,02						