

Утверждаю

начальник Ю-УПРН г. Каспийск
Абачараев О. А.

Утверждаю

директор МБОУ «Карабудахкентская СОШ№5»
Канзитдинов М.М.

Примерное меню

на 10 дней

I и II смена

2020-2021 г.г.

МБОУ «Карабудахкентская СОШ№5»



Утверждаю
 Канзитдинов М.М.
 Директор

"МБОУ Карабудахкентская СОШ № 5"

10 дневное меню для учащихся 1-4 -х классов
 обучающихся во 1-ю смену

№ рецептуры	Наименование блюда	масса				пищевые вещества				энергетическая ценность	Витамины ,мг					минеральные вещества ,мг				
		Б	Ж	У	Y	В1	A	C	Ca		P	Mg	Fe							
70/2005	Овощи свежие (огурцы)	70	0,56	0,07	1,82	9,8	0,021	3,5	16,1	29,4	9,8	0,42								
41/2 2005	Сыр рассольный порц.	10	2,32	2,95		36	0,01	0,11	13,2	79	5,25	0,15								
420/1 2005	Макароны отварные запеченные с мясом	150	7,44	8,39	22,62	232,22	0,08	21,01	26,81	111,92	24,81	2,01								
536/1 2010	Сосиска отварная	40	5,2	10	10,6	89,6	0,02		12,8	84,8	10,67	0,96								
959/1 2005	какао с молоком густ.	150	2,64	2,79	19,12	108,9	0,03		91,5	67,5	10,5	0,56								
172 2002	Булочка Весиуши ""	50	4	2,6	27,1	149	0,075	0,975	0,97			11,8								
	Итого:		22,16	26,8	81,26	625,52														
	Обед																			
14/2010	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	0	8,4	15,6	12	0,54								
170/ 2005	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,52	4,65	19,12	150	0,06		44,38	53,23	26,25	1,19								
041/ 2005	Плов из птицы	55/200	30,92	36,57	51,62	457,8	0,07	58	54,7	242	57,68	2,66								
968 2005	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,14		24,76	94,2			18	4,29	4,97	0,6								
1350 2002	Чурек	30	2,88	0,35	17,74	85,63	0,05		7,47	26,08		0,38								
	Итого:		37,12	41,69	115,52	802,03														
	итого 1 день		59,28	68,49	196,78	1427,55														

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества					Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	В ₁	А		С	Са	Р	Мg						
1 ДЕНЬ																		
	Завтрак																	
70 / 2005	Овощи свежие (огурцы)	70	0,56	0,07	1,82		9,8		0,021		3,5	16,1	29,4	9,8				
41/2 2005	Сыр рассольный порц.	10	2,32	2,95			36		0,01	39	0,11	13,2	79	5,25				
420 /1 2005	Макароны отварные запечённые с яйцом	150	7,44	8,39	22,62		232,22		0,08	21,01		26,81	111,92	24,81				
536/1 2010	Сосиска отварная	40	5,2	10	10,6		89,6		0,02			12,8	84,8	10,67				
959/1 2005	Какао с молоком сгущ.	150	2,64	2,79	19,12		108,9		0,03	0,075	0,975	91,5	67,5	10,5				
172 2002	Булочка «Веснушка»	50	4	2,6	27,1		149					0,97						
	ИТОГО:		22,16	26,8	81,26		625,52											
	Обед																	
14 /2010	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28		14,4		0,036	0	15	8,4	15,6	12				
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				
041 2005	Плов из птицы	55/200	30,92	36,57	51,62		457,8		0,07	58	1,08	54,7	242	57,68				
968 2005	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,14		24,76		94,2					18	4,29					
1350 2002	Чурек	30	2,88	0,35	17,74		85,63		0,05			7,47	26,08	4,97				
	ИТОГО:		37,12	41,69	115,52		820,03											
	ИТОГО 1 день		59,28	68,49	196,78		1445,55											

2 ДЕНЬ

№ ре- центуры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества Mg		
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg
176 2011	Завтрак Каша рисовая взлея с йогуртом и маслом	2007	5,92	8,6	41,7	299,36	0,26	81	1,2	37,7	135,1	46,4
424 2005 943 1 2005	Яйцо отварное Чай с сахаром	1 шт 200	5,1 0,2	4,6	0,3 14	63 28	0,03	0,1		22,0 6,0	76,8	4,8
1035 2002	Чурек	30	2,88	0,35	17,74	85,63	0,05			7,27	26,08	4,97
	Хлеб ржаной	20	0,08	0,3	5,7	34,8						
	Итого		14,18	13,85	79,44	510,79						
	Обед											
33 2010 200 2005	Салат из свеклы Суп картофельный с горохом	60 250	0,86 5,49	3,65 5,28	5,02 16,33	56,34 134,75	0,01 0,1		5,7 8,33	21,09 38,08	24,58 87,18	12,54 35,3
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
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
686 2005	Компот из кураги	200	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96
1035 2005	Чурек	30	2,88	0,35	17,74	85,63						
	Пряник пром. производства	50	2,2	1,45	38,55	166,5						
	ИТОГО:		27,71	22,02	143,03	895,49						
	Итого 2 день		41,99	35,87	222,47	1406,28						

5 ДЕНЬ

№ ре- цептуры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg		
	Завтрак													
42 2005	Сыр порциами	15	3,48	4,43	0	54,6	0,01	39	0,11	132	75	5,25		
390 2005	Каша молочная из манной крупы, масло, сахар	150/5	4,68	4,58	14,55	118,98	0,08	36,72	1,09	144,13	117,04	17,64		
536 2005	Сосиска отварная	60	6,24	12	12,72	134,4	0,02			14,4	95,4	12		
951 2005	Кофейный напиток	200	1,4	2,0	22,4	116	0,02	0,08		34	45	7		
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6								
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	0,06	0,2		38	17	11		
	ИТОГО:		18,84	23,89	72,83	537,58								
	ОБЕД													
№ 14 2010	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,3	6,19	4,72	79,6	0,06		20,48	17,58	32,88	17,79		
204 2005	Суп рисовый с говяжьей (харчо)	250/15	0,18	3,3	14,65	113	0,11		8,33	24,98	96,93	29,45		
301 2005	Птица тушеная	80/80	17,65	14,58	4,7	221	0,05	43	0,02	54,5	132,9	20,3		
688 2005	Макаронны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,08	28		6,48	9,56	23,16		
859 2005	Компот из свежих груш	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02			12	2,4			
1035 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067			9,69	34,77	6,63		
	ИТОГО:		28,69	29,26	96,48	806,22								
	Итого 5 день		47,53	53,15	169,31	1344,8								

8 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
307 2010	Завтрак Котлеты рубл. из птицы	80	9,7	13,92	7,89	196	0,04	64	0,26	56	105,9	15,4	1,01
42 2005	Сыр рассольный порц.	10	2,32	2,95		36,4	0	26	0,07	88	50	3,5	0,1
417 2005	Макароны отварные с овощами	170	19,58	1,18	63,12	145,03	0,01	0,05	3,46	54,39	0,34	12,88	0,03
1205 2002	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8							
	Чай с молоком	200	1,6	1,5	12,4	86	0,01		0,6	67,4	45,2	8,62	0,08
41 2005	Масло слив. порц.	5		4,1	0,05	37,5		29,5		0,5	1		
	ИТОГО:		34,52	23,89	117,54	535,73							
№ рецепта	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
42 2004	Обед 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 мясом	175	9,59	22,94	39,33	380,68		0,01	0,36	8,38		17,1	1,09
859 2005	Компот из плодов свежих	200	0,2	0,2	22,3	110	0,26	0,1	20,3	14,72	4,4	5,4	0,9
1350-2005	Чурек	30	3,84	0,47	23,65	85,63	0,05			7,47	43,47	8,28	0,63
	ИТОГО:		20,53	33,97	110,61	798,46							
	Итого 8 день.		55,05	57,86	228,15	1334,19							

