

# ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ МБОУ «ТЕМИРАУЛЬСКАЯ СОШ им. Б.Ш. Баймурзаева»



Утверждаю

Директор школы

К.Д. Мустафаев

«01» сентября 2020г.

## 1 ДЕНЬ

### Комплексный обед

| № рецептуры | Наименование блюд                   | Масса, г | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |     |       | Минеральные вещества, мг |       |       |      |
|-------------|-------------------------------------|----------|------------------|-------|--------|-------------------------------|--------------|-----|-------|--------------------------|-------|-------|------|
|             |                                     |          | Б                | Ж     | У      |                               | Ві           | А   | С     | Са                       | Р     | Mg    | Fe   |
|             | Фрукт свежий (Яблоко)               | 100      | 0                | 0     | 10     | 47                            | 0,03         | 0,5 | 10    | 16                       | 11    | 9     | 0,2  |
| 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 | 1,19 |
| 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 | 2,66 |
|             | Какао с молоком                     | 200      | 6,4              | 7,6   | 34,4   | 198                           | 0            | 0   | 0     | 0,08                     | 0,66  | 0,01  | 0,6  |
|             | Хлеб пшеничный                      | 40       | 5                | 1     | 24     | 122                           | 0,18         | 0   | 0     | 21,6                     | 0,15  | 0,43  | 0,02 |
|             | <b>ИТОГО:</b>                       |          | 44,84            | 49,82 | 139,14 | 974,8                         |              |     |       |                          |       |       |      |

## 2 ДЕНЬ

### Комплексный обед

| № рецептуры | Наименование блюд          | Масса, г | Пищевые вещества |      |       | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |       |       | Минеральные вещества, мг |       |       |      |
|-------------|----------------------------|----------|------------------|------|-------|-------------------------------|--------------|-------|-------|--------------------------|-------|-------|------|
|             |                            |          | Б                | Ж    | У     |                               | Ві           | А     | С     | Са                       | Р     | Mg    | Fe   |
|             | Йогурт 7,5%                | 115      | 1,8              | 7,5  | 18,7  | 164,5                         | 0,02         | 0     | 2     | 1,5                      | 2,58  | 0,7   | 0    |
| 200 2005    | Суп картофельный с горохом | 250      | 5,49             | 5,28 | 16,33 | 134,75                        | 0,1          |       | 8,33  | 38,08                    | 87,18 | 35,3  | 1,03 |
| 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 | 0,75 |
| 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  | 2,6  |
| 686 2005    | Компот из кураги           | 200      | 1,04             |      | 26,69 | 107,44                        | 0            | 0     | 0,41  | 41,14                    | 29,2  | 22,96 | 0,68 |



**5 ДЕНЬ**

**Комплексный обед**

| №<br>рецептуры | Наименование блюд                    | Масса, г | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Витамины, мг |    |       | Минеральные вещества, мг |       |       |      |
|----------------|--------------------------------------|----------|------------------|-------|--------|-------------------------------------|--------------|----|-------|--------------------------|-------|-------|------|
|                |                                      |          | Б                | Ж     | У      |                                     | Ві           | А  | С     | Са                       | Р     | Mg    | Fe   |
| № 14 2010      | Салат из свежих помидоров<br>с луком | 100      | 1,3              | 6,19  | 4,72   | 79,6                                | 0,06         | 0  | 20,48 | 17,58                    | 32,88 | 17,79 | 0,84 |
| 204 2005       | Суп рисовый с говядиной              | 250      | 0,18             | 3,3   | 14,65  | 113                                 | 0,11         | 0  | 8,33  | 24,98                    | 96,93 | 29,45 | 1,24 |
| 292 2005       | Птица тушеная с овощами              | 80/80    | 17,65            | 14,58 | 4,7    | 221                                 | 0,05         | 43 | 0,02  | 54,5                     | 132,9 | 20,3  | 1,62 |
| 688 2005       | Макароны отварные                    | 150      | 5,52             | 4,52  | 26,45  | 168,45                              | 0,08         | 28 |       | 6,48                     | 9,56  | 23,16 | 1,48 |
|                | Какао с молоком                      | 200      | 6,4              | 7,6   | 34,4   | 198                                 | 0            | 0  | 0     | 0,08                     | 0,66  | 0,01  | 0,6  |
|                | Хлеб пшеничный                       | 40       | 5                | 1     | 24     | 122                                 | 0,18         | 0  | 0     | 14,5                     | 45    | 10    | 0    |
|                | <b>ИТОГО:</b>                        |          | 36,05            | 37,19 | 108,92 | 902,05                              |              |    |       |                          |       |       |      |

**6 ДЕНЬ**

**Комплексный обед**

| №<br>рецептуры | Наименование блюд                      | Масса, г | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Витамины, мг |      |       | Минеральные вещества, мг |       |       |      |
|----------------|----------------------------------------|----------|------------------|-------|--------|-------------------------------------|--------------|------|-------|--------------------------|-------|-------|------|
|                |                                        |          | Б                | Ж     | У      |                                     | Ві           | А    | С     | Са                       | Р     | Mg    | Fe   |
|                | Фрукт свежий (Груша)                   | 100      | 0                | 0     | 10     | 47                                  | 0,02         | 0    | 5     | 19                       | 16    | 12    | 0    |
| 170/2005       | Борщ из свежей капусты с<br>картофелем | 250      | 2,52             | 4,65  | 19,12  | 150                                 | 0,06         |      | 10,29 | 44,38                    | 53,23 | 26,25 | 1,19 |
| 679/2005       | Каша перловая рассыпчатая              | 150      | 4,79             | 4,26  | 30,9   | 187,04                              | 0,12         | 0,02 |       | 39,14                    | 168   | 0,02  | 1,1  |
|                | Сосиска отварная (говяжья)             | 50/1шт   | 6                | 11,6  | 0,67   | 132                                 | 0,9          | 0    | 0     | 0,35                     | 1,59  | 0,2   | 0,2  |
|                | Компот из смеси<br>сухофруктов         | 200      | 1,04             | 0     | 26,69  | 107,44                              | 0            | 0    | 0,41  | 41,14                    | 29,2  | 22,96 | 0,68 |
|                | Хлеб пшеничный                         | 40       | 5                | 1     | 24     | 122                                 | 0,18         | 0    | 0     | 14,5                     | 45    | 10    | 0    |
|                | Йогурт 7,5%                            | 115/1    | 1,8              | 7,5   | 18,7   | 164,5                               | 0,02         | 0    | 2     | 1,5                      | 2,58  | 0,7   | 0    |
|                | <b>ИТОГО:</b>                          |          | 21,15            | 29,01 | 130,08 | 909,98                              |              |      |       |                          |       |       |      |

| 7 ДЕНЬ           |                                          |          |                  |       |        |                               |              |      |       |                          |        |       |      |
|------------------|------------------------------------------|----------|------------------|-------|--------|-------------------------------|--------------|------|-------|--------------------------|--------|-------|------|
| Комплексный обед |                                          |          |                  |       |        |                               |              |      |       |                          |        |       |      |
| № рецептуры      | Наименование блюд                        | Масса, г | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |      |       | Минеральные вещества, мг |        |       |      |
|                  |                                          |          | Б                | Ж     | У      |                               | Ві           | А    | С     | Са                       | Р      | Mg    | Fe   |
| 14 2010          | Салат из свежих помидоров с луком        | 100      | 1,3              | 6,19  | 4,72   | 79,6                          | 0,06         | 0    | 20,48 | 17,58                    | 32,88  | 17,79 | 0,84 |
|                  | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250      | 7                | 5,58  | 13     | 139                           | 0,08         | 0    | 16,6  | 38                       | 80,5   | 52    | 1,24 |
| 486 2005         | Рыба тушеная с овощами                   | 75/75    | 13,87            | 4,85  | 6,53   | 150                           | 0,075        | 5,63 | 1,44  | 19,32                    | 126,38 | 15    | 0,81 |
|                  | Чай с лимоном                            | 200      | 0,5              | 0,1   | 26,5   | 41,6                          | 0            | 0    | 0,7   | 0,18                     | 0      | 0,12  | 0,2  |
|                  | Хлеб пшеничный                           | 40       | 5                | 1     | 24     | 122                           | 0,18         | 0    | 0     | 14,5                     | 45     | 10    | 0    |
|                  | Зефир пром. произв.                      | 40       | 0,04             | 0     | 29,8   | 154                           | 0            | 0    | 0     | 0,1                      | 0,5    | 0,2   | 0    |
| 847 2005         | Фрукт свежий (Яблоко)                    | 100      | 0                | 0     | 10     | 47                            | 0,03         | 0,5  | 10    | 16                       | 11     | 9     | 0,2  |
|                  | Итого:                                   |          | 27,71            | 17,72 | 114,55 | 733,2                         |              |      |       |                          |        |       |      |
| 8 ДЕНЬ           |                                          |          |                  |       |        |                               |              |      |       |                          |        |       |      |
| Комплексный обед |                                          |          |                  |       |        |                               |              |      |       |                          |        |       |      |
| № рецептуры      | Наименование блюд                        | Масса, г | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |      |       | Минеральные вещества, мг |        |       |      |
|                  |                                          |          | Б                | Ж     | У      |                               | Ві           | А    | С     | Са                       | Р      | Mg    | Fe   |
| 42 2004          | 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 |
|                  | Компот из кураги                         | 200      | 1,04             | 0     | 26,69  | 107,44                        | 0            | 0    | 0,41  | 41,14                    | 29,2   | 22,96 | 0,68 |
|                  | Хлеб пшеничный                           | 40       | 5                | 1     | 24     | 122                           | 0,18         | 0    | 0     | 14,5                     | 45     | 10    | 0    |
|                  | ИТОГО:                                   |          | 22,53            | 34,3  | 115,37 | 832,27                        |              |      |       |                          |        |       |      |
| 9 ДЕНЬ           |                                          |          |                  |       |        |                               |              |      |       |                          |        |       |      |
| Комплексный обед |                                          |          |                  |       |        |                               |              |      |       |                          |        |       |      |
| № рецептуры      | Наименование блюд                        | Масса, г | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |      |       | Минеральные вещества, мг |        |       |      |
|                  |                                          |          | Б                | Ж     | У      |                               | Ві           | А    | С     | Са                       | Р      | Mg    | Fe   |
|                  | Фрукт свежий (Груша)                     | 100      | 0                | 0     | 10     | 47                            | 0,02         | 0    | 5     | 19                       | 16     | 12    | 0    |

|           |                            |      |       |       |        |        |      |      |      |       |        |       |      |
|-----------|----------------------------|------|-------|-------|--------|--------|------|------|------|-------|--------|-------|------|
| 204 2005  | Суп рисовый с говядиной    | 250  | 0,18  | 3,3   | 14,65  | 113    | 0,11 | 0    | 8,33 | 24,98 | 96,93  | 29,45 | 1,24 |
|           | Котлеты или биточки рыбные | 1/60 | 8,36  | 5,35  | 10,45  | 125,95 | 0,07 | 0    | 0,42 | 39,14 | 124,85 | 30    | 0,74 |
| 681 2005  | Каша гречневая рассыпчатая | 150  | 4,53  | 9,82  | 22,25  | 188,6  | 0,37 | 0,06 | 12   | 150,6 | 218,85 | 52,7  | 2,6  |
|           | Компот из кураги           | 200  | 1,04  | 0     | 26,69  | 107,44 | 0    | 0    | 0,41 | 41,14 | 29,2   | 22,96 | 0,68 |
| 1035 2005 | Хлеб пшеничный             | 40   | 5     | 1     | 24     | 122    | 0,18 | 0    | 0    | 14,5  | 45     | 10    | 0    |
|           | <b>ИТОГО:</b>              |      | 19,11 | 19,47 | 108,04 | 703,99 |      |      |      |       |        |       |      |

**10 ДЕНЬ**

**Комплексный обед**

| № рецептуры | Наименование блюд          | Масса, г | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |      |       | Минеральные вещества, мг |        |       |      |
|-------------|----------------------------|----------|------------------|-------|--------|-------------------------------|--------------|------|-------|--------------------------|--------|-------|------|
|             |                            |          | Б                | Ж     | У      |                               | Ві           | А    | С     | Са                       | Р      | Mg    | Fe   |
|             | Фрукт свежий (Яблоко)      | 100      | 0                | 0     | 10     | 47                            | 0,03         | 0,5  | 10    | 16                       | 11     | 9     | 0,2  |
|             | Суп молочный рисовый       | 250      | 4,82             | 1,02  | 16,83  | 132,4                         | 0,06         | 30,6 | 0,91  | 158,82                   | 137,46 | 23,06 | 0,25 |
|             | Сосиска отварная (говяжья) | 1/50     | 6                | 11,6  | 0,67   | 132                           | 0,9          | 0    | 0     | 0,35                     | 1,59   | 0,2   | 0,2  |
| 694 2005    | Пюре из картофеля          | 150      | 3,06             | 7,8   | 20,45  | 137,15                        | 0,14         | 25,5 | 18,14 | 36,98                    | 86,6   | 27,75 | 1,01 |
|             | Какао с молоком            | 200      | 6,4              | 7,6   | 34,4   | 198                           | 0            | 0    | 0     | 0,08                     | 0,66   | 0,01  | 0,6  |
|             | Хлеб пшеничный             | 40       | 5                | 1     | 24     | 122                           | 0,18         | 0    | 0     | 14,5                     | 45     | 10    | 0    |
|             | <b>ИТОГО:</b>              |          | 25,28            | 29,02 | 106,35 | 768,55                        |              |      |       |                          |        |       |      |

**11 ДЕНЬ**

**Комплексный обед**

| № рецептуры | Наименование блюд          | Масса, г | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |      |      | Минеральные вещества, мг |       |       |      |
|-------------|----------------------------|----------|------------------|-------|-------|-------------------------------|--------------|------|------|--------------------------|-------|-------|------|
|             |                            |          | Б                | Ж     | У     |                               | Ві           | А    | С    | Са                       | Р     | Mg    | Fe   |
|             | Фрукт свежий (Груша)       | 100      | 0                | 0     | 10    | 47                            | 0,02         | 0    | 5    | 19                       | 16    | 12    | 0    |
| 200 2005    | Суп картофельный с горохом | 250      | 5,49             | 5,28  | 16,33 | 134,75                        | 0,1          | 0    | 8,33 | 38,08                    | 87,18 | 35,3  | 2,03 |
| 637 2005    | Птица отварная             | 80       | 16,88            | 10,88 | 0     | 165                           | 0,03         | 16   | 0    | 31,2                     | 114,4 | 16    | 1,44 |
| 679 2005    | Каша пшеничная рассыпчатая | 100      | 4,95             | 3,28  | 26,45 | 160,28                        | 0,11         | 0,02 | 0    | 1,22                     | 121   | 0,03  | 2,43 |
| 686 2005    | Компот из кураги           | 200      | 1,04             | 0     | 26,69 | 107,44                        | 0            | 0    | 0,41 | 41,14                    | 29,2  | 22,96 | 0,68 |

|                                | Пряник пром.производства                 | 50       | 2,2              | 1,45  | 38,55  | 166,5                         | 0            |       |       |                          |        |       |      |
|--------------------------------|------------------------------------------|----------|------------------|-------|--------|-------------------------------|--------------|-------|-------|--------------------------|--------|-------|------|
|                                | Хлеб пшеничный                           | 40       | 5                | 1     | 24     | 122                           | 0,18         | 0     | 0     | 14,5                     | 45     | 10    | 0    |
|                                | <b>ИТОГО:</b>                            |          | 33,36            | 20,44 | 103,47 | 736,47                        |              |       |       |                          |        |       |      |
| <b>12 ДЕНЬ</b>                 |                                          |          |                  |       |        |                               |              |       |       |                          |        |       |      |
| <b>Комплексный обед</b>        |                                          |          |                  |       |        |                               |              |       |       |                          |        |       |      |
| № рецептуры                    | Наименование блюд                        | Масса, г | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |       |       | Минеральные вещества, мг |        |       |      |
|                                |                                          |          | Б                | Ж     | У      |                               | Вi           | А     | С     | Са                       | Р      | Mg    | Fe   |
| 14 2010                        | Салат из свежих помидоров                | 100      | 1,3              | 6,19  | 4,72   | 79,6                          | 0,06         | 0     | 20,48 | 17,58                    | 32,88  | 17,79 | 0,84 |
| 208 2008                       | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250      | 2,69             | 2,84  | 17,14  | 104,75                        | 0,11         | 0     | 8,25  | 24,6                     | 66,65  | 27    | 1,09 |
|                                | Котлеты или биточки рыбные               | 1/60     | 8,36             | 5,35  | 10,45  | 125,95                        | 0,07         | 0     | 0,42  | 39,14                    | 124,85 | 30    | 0,74 |
| 681 2005                       | Каша гречневая рассыпчатая               | 150      | 7,46             | 5,61  | 20,78  | 230,45                        | 0,28         | 0,045 | 12    | 150,6                    | 218,4  | 52,7  | 2,6  |
|                                | Чай с лимоном                            | 200      |                  |       |        |                               |              |       |       |                          |        |       |      |
|                                | Хлеб пшеничный                           | 40       | 5                | 1     | 24     | 122                           | 0,18         | 0     | 0     | 14,5                     | 45     | 10    | 0    |
|                                | <b>ИТОГО:</b>                            |          | 24,81            | 20,99 | 77,09  | 662,75                        |              |       |       |                          |        |       |      |
| <b>ВСЕГО 12 ДНЕЙ</b>           |                                          |          | 9682,56          |       |        |                               |              |       |       |                          |        |       |      |
| <b>ИТОГО на 1-го учащегося</b> |                                          |          | 806,88           |       |        |                               |              |       |       |                          |        |       |      |