

«Согласованно»

И.о. начальника ТО
Управление Роспотребнадзора
по РД в г.Буйнакске

Исаев А.Н.



«Утверждаю»

Директор МКОУ «Ирганайская СОШ
им. М.А. Заргалаева»

Гасанова М.Г.

12 дневное меню разового горячего питания учащихся 1- 4 классов МКОУ «Ирганайская СОШ им.
М.А.Заргалаева на 2020 – 2021»

1 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
187/2005	Борщ с мясом	250/10	1,75	4,89	8,44	84,5			18,46	43,33	47,63	22,25	0,8
694/2005	Гречка на слив мосле	150	3,06	7,8	2,45	137,15	0,14	25,5	18,14	36,98	86,6	27,75	1,01
51/2005	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	1,08	3,0	15	91,32	0,028	0,84	4,51	29,57	0,28	16,54	1,12
874/2005	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,2		32,6	132,8				18	14,29		0,6
1035/2005	Хлеб	30	2,88	0,35	17,74	85,63				7,47	26,8	4,97	0,38
	ИТОГО		22,51	25,52	113,47	149,95							

2 ДЕНЬ

КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

№ Рецептура	Наименование блюда	Масс , г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины ,мг			Минеральные вещества ,мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
187/2005	Суп из свежей капусты с картошкой и говядиной	250/15	6,05	5,46	18,57	113,25	0,072		18,54	45,3	82,58	51,89	1,53
681/2005	Рисовая каша рассыпчатая	150	4,53	9,82	22,25	188,6	0,37	0,06	12	150,6	218,85	52,7	2,6
14/2010	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	0	15	8,4	15,6	12	0,54
	Сок (нектар)	200	1,0	0,03	24	94							
1035/2005	Чурек	40	3,84	0,07	23,65	114,17	0,067		10	8	28	42	0,002
	Итого		16,08	27,35	90,75	524,42							

3 ДЕНЬ

КОМПЛЕСНЫЙ ОБЕД

№ Рецептура	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
204/2005	Суп рисовый с говядиной	250/15	0,18	3,3	14,65	113	0,11		8,33	24,98	96,93	29,45	1,24
694/2005	Пюре из картофеля	150\80	3,06	7,8	2,45	137,15	0,14	25,5	18,14	36,98	86,6	27,75	0,01
42/2004	Салат из свеж капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03		32,45	37,37	27,61	15,16	0,51
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	2,88	0,35	17,74	85,63							
	ИТОГО		8,57	16,53	70,55	530,63							

4 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
200/2005	Суп картофельный с горохом	250	5,8	5,28	16,33	134,75	0,1		8,33	38,08	87,18	35,3	1,03
591/2005	Макароны с творогом	50,38	11,9	9,76	2,87	101,5	0,17		0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
686/2005	Компот из кураги	200	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,36	69,6							
847/2005	Груша свежая	100	0,44	0,34	10,38	47	0,06		10	12	28	8	6,5
	ИТОГО		21,82	49,52	69,63	460,29							

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	Са	Р	Mg	Fe
208/2005	Суп рисовый с говядиной	250	20,69	20,84	17,14	104,75	0,11		0,25	24,6	66,65	27	1,09
244/2015	Гречка с подливкой	175	9,59	22,94	39,33	280,68		0,01	0,36	8,38		17,1	1,09
42\2004	Салат из свеж капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03		32,45	37,37	27,61	15,16	0,51
859/2005	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110	0,36	0,1	2,3	14,72	4,4	5,4	6,9
1350/2005	Чурек	30	3,84	0,47	23,65	85,63	0,05			7,47	43,47	8,28	0,63
	ИТОГО		35,73	49,53	111,44	668,46							

6 ДЕНЬ

КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

№ Рецептуру	Наименования блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины мг			Минеральные вещества ,мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мg	Fe
361/2002	Суп-хинкал с говядиной	250/25/50	4,67	5,86	5,9	99,09	0,05	0,01	0,86	8,96	78,64	11,72	2,37
			14,23	1,91	0,28	75	0,04		0,28	6,56	116,5	15,13	1,18
355/2005	Макароны с подливкой	150	3,6	5,85	28,35	180	0,045	0,045	0,113	1,755	89	27,98	0,765
852/2002	Компот из свеж яблок	200	0,2	0,2	22,3	110			0,02	12,0	2,04		0,8
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,36	69,6							
147/2005	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03		10	10	75,8		2,2
	ИТОГО		25,74	14,7	79,99	580,69							