



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

Понедельник		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	Са	Р	Mg	Fe
187/2005	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	0	15	8,4	15,6	12	0,8
694/2005	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,52	4,65	19,12	150	0,06		10,29	36,98	86,6	27,75	1,01
51/2005	Плов из курицы	55/200	30,92	36,57	51,62	457,8	0,07	58	1,08	54,7	242	57,68	1,12
874/2005	Компот из смеси сухофруктов	200	0,14		24,76	94,2				18	4,29		0,6
1035/2005	Хлеб	30	2,88	0,35	17,74	85,63				7,47	26,8	4,97	0,38
	ИТОГО		37,12	41,69	115,52	820,03							



Среда		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-хинкал с говядиной	250/25/50	4,67 14,23	5,86 1,91	5,9 0,28	99,09 75	0,05 0,04	0,01	0,86 0,28	8,96 6,56	78,64 116,5	11,72 15,13	2,37 1,18
694/2005	Овощное рагу с мясом	150\80	3,06	7,8	2,45	137,15	0,14	25,5	18,14	36,98	86,6	27,75	0,01
686/2005	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110			0,02	12,0	2,4	22,96	0,68
1035/2005	Хлеб	40	2,88	0,35	17,74	85,63							
	ИТОГО		40,41	22,14	87,01	728,26							

Четверг													
4день													
Комплексный обед													
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса ,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал	Витамины , мг			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
2082005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11		8,25	24,6	66,65	27,3	5,06
6372005	Птица отварная	80	16,88	10,88		165	0,03	16		31,2	114,4	16,3	3,02
3362010	Московский салат	50	0,93	2,16	11,51	71,18	0,08	10,5	10,5	7,32	39,86	27,5	4,3
6792005	Каша пшеничная рассыпчатая	100	4,95	3,28	26,45	160,28	0,11	0,02		1,22	121	0,05	0,21
6862005	Компот из кураги	150	0,78		20,02	80,58	0,01		1,08	6,4	3,6		
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,48	13,36	69,6							
	ИТОГО		29,31	23,24	97,31	718,75							



Суббота		6ДЕНЬ											
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	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,3	6,19	4,72	79,6	0,06		20,48	17,58	32,88	17,79	1,09
244/2015	Суп рисовый с говядиной	250/15	0,18	3,3	14,65	113	0,11		8,33	24,98	96,93	29,45	2,29
42\2004	Макароны с подливой из мяса	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,08	28		6,48	9,56	23,16	0,51
859/2005	Абрикосовый сок	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	40	3,84	0,47	23,65	114,17			10	12	28	8	6,5
	ИТОГО		28,69	29,26	96,48	806,22							







## 8 ДЕНЬ

Среда

## 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	Салат из свеж капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03		32,45	37,37	27,61	15,16	0,05
681/2005	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23		5,81	38,08	87,18	35,3	2,05
14/2010	Плов с мясом	175	9,59	22,94	39,33	380,68		0,01	0,36	8,38		17,1	0,03
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,02	22,3	110	0,26	0,1	20,3	14,72	4,4	5,4	0,02
1035/2005	Чурек	30	3,84	0,47	23,65	85,63	0,05			7,47	43,47	8,28	0,01
	Итого		20,53	33,97	110,61	798,46							

Четверг													
9 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	Салат из свеклы моркови и зеленого горошка	60	0,84	4,85	3,38	60,91	0,024		3,35	18,09	24,04	12,59	0,5
694/2005	Молочный суп												
42/2004	Каша гречневая подлив из курицы	150	4,53	9,82	22,25	188,6	0,37	0,06	12	150,6	218,85	57,7	0,03
686/2005	Сок нектар фруктовый пром.производства	200	1,0	0,03	24	94							
1035/2005	Хлеб пшеничный	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067		10	8	28	42	
	ИТОГО		33,36	35,79	96,81	801,13							

Пятница		11 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	Салат из свежей капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03		32,45	37,37	21,61	15,16	0,51
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
355/2005	Макароны с творогом	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 свеж плодов	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		7,04	14,13	78,64	483,43							

Суббота

12 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	Салат из свеклы	60	1,08	3,0	15	91,32	0,028	0,84	4,51	29,57	0,28	16,54	1,12
591/2005	Соус из говядины	250/10	1,75	4,89	8,44	84,75			18,46	43,33	47063	22,25	0,8
	Пюре из картофеля с котлетами	150	3,06	7,8	20,45	137,15	0,14	25,5	18,14	36,98	86,6	27,75	1,01
847/2005	Компот из смеси сухофруктов	200	0,02		32,6	132,8							
	Хлеб	40	2,88	0,35	17,74	85,63							