

СОГЛАСОВАНО:
Начальник ТО Управления
по РД в г. Кизляре
_____ Каяев Т.Р.
« » _____ 2020-2021 гг.



Утверждаю
Директор МКОУ
Прогимназия «Орленок»
_____ Гусеева С.Я.
_____ 2020 год



**Примерное двухнедельное меню
10 дневным пребыванием для МКОУ
Прогимназия «Орленок» Бабаюртовского района**

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
14/2010	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	0	15	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		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
968/2005	Кисель	200	0,14		24,76	94,2				18	4,29		0,6
1350/2002	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	2	0,6	11	1,6		2,3	12
5	Хлеб пшеничный	50	1,07	3,07	20,93	107,21							
	ИТОГО:		45,26	45,82	122,02	874,87							

2 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
33/2010	Салат из свеклы	60	1	1,8	5,3	42,7	1,9	37	27	2,8		3,9	4,7
200/2005	Суп картофельный с горохом	250	6,5	1,5	12	89,3	4,5	15	5,5	2,8		8	5,3
608/2005	Котлеты из говядины	1/100	7078	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 сухофруктов	200	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
5	Хлеб	50	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 блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
361/2002	Суп хинкал с говядиной	250/25/50	4,67 14,23	5,86 1,91	5,9 0,28	99,09 0,28	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
244/2010	Рыба запеченная с овощами	75/75	13,87	7,85	6,53	150	0,1	0,01	3,35	52,11	238,4 6	59,77	0,96
355/2005	Рис отварной	150	3,6	5,85	28,35	180	0,045	0,04 5	0,113	1,755	89	27,98	0,765
859/2002	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	22,3	110			0,02	12,0	2,4		0,8
1035/2005	Хлеб	50	2,2	1,45	17,74	85,63							
	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							

4 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
547/2010	Салат из моркови с яблоком	70	1,2	4,8	9,7	85,5	2,5	33	2,2	2,7		2,1	2,1
208/2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11		8,25	24,6	66,65	27	1,09
637/2005	Птица отварная	100	16,88	10,88		165	0,03	16		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		1,22	121	0,03	2,43
	Сок натуральный	200	0,75	0,02	18	71							
	Хлеб	50	2,2	1,45	17,74	85,63							
	Банан	100	1,5	0,1	21,8	89	0,04	0,12	10	8	28	42	600
	ИТОГО:		28,11	31,27	107,39	739,78							

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
14/2010	Салат из свежих помидоров, огурцов с луком	100	1,3	6,19	4,72	79,6	0,06		20,48	17,58	32,88	17,79	0,84
204/2005	Суп рисовый с говядиной (харчо)	250	0,18	3,3	14,65	113	0,11		8,33	24,98	96,93	24,45	1,24
688/2005	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,08	28		6,48	9,56	23,16	1,48
	Яйцо	1 шт	12,7	11,5	0,6	157	0,07	0,3		29,2	111,0	6,33	1,08
859/2005	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	22,3	110			0,2	12,0	2,4		0,8
	Хлеб	50	2,2	1,45	17,74	85,63							
	ИТОГО:		33,42	28,47	83,09	733,68							

6 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
42/2010	Салат из капусты с горошком и кукурузой	60	1,2	0,2	3,8	22,2	1,9	25	10	2,2		3	2
197/2005	Суп с мясом с перловой крупой	250	4,4	5,68	16,67	149,25	0,112		4,74	17,36	46,74	19,4	0,62
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
591/2005	Гуляш из говядины	50/38	11,9	9,76	2,87	101,5	0,17		1,28	24,36	194,6 9	26,01	2,32
686/2005	Компот из сухофруктов	200	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
	Хлеб	50	2,2	1,45	17,74	85,63							
847/2005	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03		10	10	75,8		2,2
	ИТОГО:		29,6	34,26	57,02	771,58							

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
45/2010	Винегрет овощ	100	0,81	3,7	4,61	54,96	0,06		10,25	33,55	40,17		
71/2005	Суп лапша с мясом птицы	250/50	10,27	11,25	21,25	153,13		15		23,5	81,5	15	12
486/2005	Рыба запеченная с овощами	75/75	13,87	7,85	6,53	150	0,1	0,01	3,35	52,11	238,46	59,77	0,96
	Сок натуральный	200	1,0	0,03	24	94							
	Хлеб	50	2,2	1,45	17,74	85,63							
	Зефир пром.произв.	40	0,04		29,8	154							
847/2005	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03		10	10	75,8		2,2
	ИТОГО:		36,89	42,17	65,7	711,08							

8 ДЕНЬ

КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

№ рецептур ы	Наименование блюد	Масса, г	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
42/2010	Салат из овощей (морковь, свекла, горошек, капуста)	60	1,2	3,4	3,4	48,9	2,1	17	9,9	1,9		3,1	2,6
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	50/200	30,92	36,57	51,62	457,8	0,07	58	1,08	54,7	242	57,68	2,66
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
	Банан	100	1,5	0,1	21,8	89	0,04	0,12	10	8	28	42	600
	Хлеб	50	2,2	1,45	17,74	85,63							
	ИТОГО:		46,97	52,22	128,89	953,68							

9 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
558/2005	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	0,45
187/2005	Суп фасолевый с вермишелью	250	6,5	1,5	12	89,3	4,5	15	5,5	2,8		8	5,3
681/2005	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,593	9,82	22,25	188,6	0,37	0,06	12	150,6	218,85	52,7	2,6
	Хлеб	50	2,2	1,45	17,74	85,63							
686/2005	Компот из сухофруктов	200	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03		10	10	75,8		2,2
	ИТОГО:		38,9	23,56	45,73	822,52							

10 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
51/2005	Салат морковный	80	1,8	2,7	10,2	68,8	2,4	0,3	5,7	3,2		5,1	4,5
	Суп пельменный	250	5,5	0,5	8,5	59,3	3,5	18	5,3	1,9		6,2	3,9
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
	Хлеб	50	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							