

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МКОУ «Усишинский лицей»

Абдуллаев К.Р.



Меню горячего питания для учащихся 1-4 классов  
МКОУ «Усишинский лицей» на 12 дней.

1 день	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к кал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В	А	С	Са	Р	Мо	Fe
	14/2010	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	0,00	15,00	8,40	15,60	12,00	0,54
	170/2005	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,81	4,91	125,3	102,50	0,05	0,00	10,29	44,38	53,23	26,25	1,19
	304/2010	Плов из говядины	80/130	20,30	17,00	35,69	377,00	0,06	48,00	1,01	45,10	199,30	47,50	2,19
	868/2005	Компоп из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	0,00	1,08	6,40	3,60	0,00	0,18
	1035/2005	Хлеб	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,07	0,00	10,00	12,00	28,00	8,00	0,50
		ИТОГО:		26,65	22,50	211,6	702,27							

2 день	№ рецептур м	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к кал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		М	А	С	Са	Р	Мо	Fe
	33/2010	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	0,00	5,70	21,09	24,58	12,54	0,80
	206/2005	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	0,00	5,81	38,08	87,18	35,30	2,03
	608/2005	Котлеты из говядины	50	7,78	5,68	7,85	114,38	0,05	14,38	0,08	21,88	83,19	16,06	0,75
	679/2005	Каша Гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0,02	0,00	12,98	208,50	67,50	3,95
	868/2005	Компоп из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	0,00	1,08	6,40	3,60	0,00	0,18
	1035/2005	Хлеб	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,07	0,00	10,00	12,00	28,00	8,00	0,50
		Банан	100	1,50	0,50	21,00	89,00	2,70	2,20	11,00	0,80	0,60	11,00	0,10
		ИТОГО:		26,97	21,19	134,5	833,29							

3 день	№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		Ш	А	С	Са	Р	Мg	Рe
	45/2010	Винегрет овощной	100	1,36	6.18	8.44	94.80	0,06	0,00	10.25	23,20	44.97	20.75	0.85
	361/2002	Суп-хинкал с ЮВЯДИНОЙ	250/25/50	4,67	5.86	5.90	99,09	0,05	0,01	0.86	8,96	78.64	11,72	2.37
				14,23	1.91	0.28	75,00	0,04		0,28	6.56	116.50	15.13	1.18
	692/2005	Картофель отварной	150	2,86	4.32	23,01	142,35	0,15	21,00	21.00	14,64	79.73	29,33	1.16
	859/2005	Компoch из свежих яблок	200	0,20	0.20	22,30	110,00	0.02	0,00	0.02	12,00	2.40	0.00	0,80
	1035/2005	Хлеб	40	3,84	0.47	23,65	114.17	0.07	0,00	10.00	12,00	28.00	8,00	0.50
		ИТОГО:		27,16	18,94	83,58	635,41							

4 день	№ рецептур м	Наименование блюд	Масса,	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мо	Рe
	38/2010	Салат из моркови с яблоком и изюмом	100	1.08	0.18	8,62	40,40	0.05	0,00	6.25	24,28	44.00	30.75	1,08
	208/2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104.75	0.11	0,00	8.25	24,60	66.65	27,00	1,09
	637/2005	Птица отварная	80	16.88	10.88	0.00	165,00	0.03	16,00	0,00	31.20	114.40	16,00	1,44
	679/2005	Каша рисовая рассыпчатая	150	6.60	4.38	35.27	213.71	0.11	0.02	0.00	1.22	162.00	0.03	2.43
		Сок (нектар) фруктовый пром. произ-ва	200.00	1,00	0,03	24,00	94.00							
	1035/2005	Хлеб	40	3.84	0,47	23.65	114,17	0,07	0,00	10.00	12,00	28.00	8,00	0.50
		ИТОГО:		32,09	18,78	108,7	732,03							



5 день	№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к кал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В.	А	С	Са	Р	М«	Рс
	14/2010	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,10	0,06	0,00	20,42	17,58	32,88	17,79	0,84
	204/2005	Суп рисовый с говядиной (харчо)	250/15	6,18	3,30	14,65	113,00	0,11	0,00	8,33	24,98	96,93	29,45	1,24
	532/2005	1 овядина отварная	50	14,23	1,91	0,28	75,00	0,04	0,00	0,28	6,56	116,50	15,13	1,18
	688/2005	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,60	21,00	0,00	4,86	37,17	21,12	1,11
	859/2005	Компот из свежих груш	200	0,20	0,20	22,30	110,00	0,02	0,00	0,02	12,00	2,40	0,00	0,80
	1035/2005	Хлеб	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,07	0,00	10,00	12,00	28,00	8,00	0,50
		ИТОГО:		<b>31,10</b>	<b>16,59</b>	<b>92,05</b>	<b>659,72</b>							

6 день	№ рецептурм	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к кал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мо	Рс
	558/2005	Салат из свеклы, моркови и зелен, горошка	60	0,84	4,85	3,38	60,91	0,024	0,00	3,35	18,09	24,04	12,59	0,45
	1972005	Рассольник с перловой крупой	250	2,10	5,11	16,59	120,75	0,10	0,00	7,54	26,45	71,95	25,90	0,98
	591/2005	Гуляш из 1 овядины	80/75	19,72	17,89	4,76	168,20	0,17	0,00	1,28	24,36	194,69	26,01	2,32
	694/2005	Пюре из картофеля	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	25,50	18,17	36,98	86,60	27,75	1,01
	868/2005	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	0,00	1,08	6,40	3,60	0,00	0,18
	1035/2005	Хлеб	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,07	0,00	10,00	12,00	28,00	8,00	0,50
		ИТОГО:		<b>29,6</b>	<b>33,12</b>	<b>93,59</b>	<b>695,48</b>							

7 день	№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		Ш	А	С	Са	Р	Мg	Рe
	45/2010	Винег рет овощной	100	1,36	6,18	8.44	94,80	0.06	0.00	10.25	23,20	44.97	20,75	0.85
	208/2005	Суп картофельный с макаронами	250	2,69	2,84	17.14	104,75	0.11	0,00	8,25	24.60	66.65	27.00	1,09
	301/2005	Птица тушеная	80	17,65	14.58	4.70	221.00	0,05	43,00	0,02	54.50	132.90	20,30	1,62
	679/2005	Каша 1 речневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35.84	230.45	0,18	0.02	0,00	12,98	208.50	67,50	3,95
		Сок (нектар) фруктовый пром. произ-ва	200	1.00	0,03	24.00	94,00							
	1035/2005	Хлеб	40	3,84	0.47	23.65	1 14,17	0.07	0.00	10.00	12,00	28.00	8,00	0,50
		Итого:		34,00	29,71	113,8	859,17							

8 день	№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мg	Рe
	43/2004	Салат из свежей капусты	60	0.85	3.05	5.41	52,44	0,02	0,00	19.47	22.42	16.57	9,10	0,31
	206/2005	Суп картофельный с горохом	250	5.49	5,28	16.33	134,75	0.23	0.00	5.81	38.08	87.18	35.30	2,03
	304/2010	Плов ИП Иицы	100/160	25.38	21,25	44.61	471,25	0,08	60,00	1,26	56,38	249,13	g	2,74
	859/2005	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	22,30	1 10,00	0.02	0.00	0.02	12,00	2,40	0.00	0,80
	1035/2005	Хлеб	40	g	0,47	23.65	1 14,17	0.07	0,00	10.00	12,00	28.00	8,00	0.50
		Пряник пром. произв.	50	2,20	1,45	g	166,50							
		ИТОГО:		37,96	31,70	150,9	1049,11							



9 день	№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к кал	Витамины, Мг			Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		Ш	А	С	Са	Р	Мо	Рс
	558/2005	Салат из свеклы, моркови и зелен, горошка	60	0.84	4.85	3.38	60.91	0,024	0,00	3.35	18.09	24.04	12.59	0,45
204/2005	Суп рисовый с говядиной (харчо)	250/15	6.18	3,30	14,65	113,00	0.11	0,00	8,33	24,98	96,93	29,45	1.24	
532/2005	Говядина отварная	50	14.23	1.91	0,28	75.00	0.04	0,00	0,28	6.56	116,50	15,13	1.18	
688/2005	Макаронь отварные	150	5,52	4.52	26,45	168,45	0.60	21.00	0,00	4.86	37,17	21,12	1.11	
868/2005	Компоп из смеси сухофруктов	200	0.04	0.00	24,76	94,20	0.01	0,00	1.08	6,40	3.60	0.00	0.18	
1035/2005	Хлеб	40	3.84	0.47	23,65	114.17	0.07	0,00	10,00	12.00	28.00	8.00	0.50	
	ИТОГО:		30,65	15,05	93,17	625,73								

10 день	№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к кал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мо	Рс
	51/2005	Салат из свеклы с курагой и с изюмом	60	1.08	3,00	15.00	91.32	0,028	0.84	4,51	29.57	0.28	16,54	1.12
170/2005	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1.81	4.91	125,3	102,50	0,05	0.00	10,29	44,38	53,23	26,25	1.19	
608/2005	Котлеты из говядины	50	7.78	5.68	7.85	114.38	0.05	14.38	0,08	21,88	83.19	16,06	0.75	
694/2005	Пюре из картофеля	150	3.06	4.80	20,45	137,25	0.14	25.50	18,17	36,98	86,60	27,75	1,01	
	Сок (нектар) фрукю пром. произ-ва	200	1.00	0.03	24.00	94.00								
1035/2005	Хлеб	40	3.84	0,47	23.65	114.17	0.07	0.00	10,00	12.00	28.00	8.00	0,50	
	Пряник пром. произв.	50	2.20	1,45	38.55	166,50								
	ИТОГО:		20,77	20,34	254,8	820,12								

11 день	№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В	А	С	Са	Р	Мг	Рс
	45/2010	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,80	0,06	0,00	10,25	23,20	44,97	20,75	0,85
361/2002	Суп-хинкал с говядиной	250/25/5	4,67	5,86	5,90	99,09	0,05	0,01	0,86	8,96	78,64	11,72	2,37	
		0	14,23	1,91	0,28	75,00	0,04		0,28	6,56	116,50	15,13	1,18	
692/2005	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	21,00	21,00	14,64	79,73	29,33	1,16	
859/2005	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	22,30	110,00	0,02	0,00	0,02	12,00	2,40	0,00	0,80	
1035/2005	Хлеб	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,07	0,00	10,00	12,00	28,00	8,00	0,50	
	ИТОГО:		27,16	18,94	83,58	635,41								

12 день	№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В	А	С	Са	Р	Мг	Рс
	43/2004	Салат из свежей капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	0,00	19,47	22,42	16,57	9,10	0,31
206/2005	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	0,00	5,81	38,08	87,18	35,30	2,03	
304/2010	Плов из шниц	100/160	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	60,00	1,26	56,38	249,13	59,38	2,74	
859/2005	Компот из свежих груш	200	0,20	0,20	22,30	110,00	0,02	0,00	0,02	12,00	2,40	0,00	0,80	
1035/2005	Хлеб	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,07	0,00	10,00	12,00	28,00	8,00	0,50	
	Пряник пром. произв.	50	2,20	1,45	38,55	166,50								
	ИТОГО:		37,96	31,70	150,9	1049,11								