

СОГЛАСОВАНО:

Председатель родительского
комитета



подпись

Абдулжалилов Г.О.

расшифровка подписи

11.01.2021г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ
"Усишинский лицей":



подпись

Абдуллаев К.Р.

расшифровка подписи

Меню горячего питания для учащихся 1-4 классов МБОУ "Усишинский лицей"

СОГЛАСОВАНО:

Председатель родительского
комитета


подпись

Абдулжалилов Г.О

расшифровка подписи

Директор МБОУ
"Усишинский лицей":

Абдуллаев К.Р.

расшифровка подписи

11.01.2021г.

Меню горячего питания для учащихся 1-4 классов МБОУ "Усишинский лицей"

1 ДЕНЬ

Комплексный обед													
№ рецептуры	Наименование блюдов	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
170/2005	Борщ из свежей капусты с картофелем	310	2,47	5,03	127,53	116,90	0,09	0,00	25,29	52,78	68,83	38,25	1,73
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	сок натуральный	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	0,00	1,08	6,40	3,60	0,00	0,18
	конфеты, йогурт	50	2,20	1,45	38,55	166,50							
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:		28,85	23,95	250,18	868,77							

СОГЛАСОВАНО:

Председатель родительского
комитета


подпись

Абдулжалилов Г.О.
расшифровка подписи

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ
"Усишинский лицей":



Абдуллаев К.Р.
расшифровка подписи

11.01.2021г.

Меню горячего питания для учащихся 1-4 классов МБОУ "Усишинский лицей"

2 ДЕНЬ

Комплексный обед													
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
33/2010	варенная свекла	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	чай с сахаром	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	134,45	833,29							

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Председатель родительского
комитета

подпись
Абдулжалилов Г.О.
расшифровка подписиДиректор МБОУ
"Усишинский лицей":Абдуллаев К.Р.
расшифровка подписи

11.01.2021г.

Меню горячего питания для учащихся 1-4 классов МБОУ "Усишинский лицей"

3 ДЕНЬ

Комплексный обед													
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
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	250/25/50	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	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							

СОГЛАСОВАНО:

Председатель родительского
комитета


подпись

Абдулжалилов Г.О
расшифровка подписи

11.01.2021г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ
"Усишинский лицей":Абдуллаев К.Р.
расшифровка подписи

Меню горячего питания для учащихся 1-4 классов МБОУ "Усишинский лицей"

4 ДЕНЬ

Комплексный обед													
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		Ві	А	С	Са	Р	Mg	Fe
38/2010	Салат из свежих овощей	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	курица 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	108,68	732,03							

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Председатель родительского
комитета


подпись

Абдулжалилов Г.О.
расшифровка подписи

Директор МБОУ
"Усишинский лицей":



Абдуллаев К.Р.
расшифровка подписи

11.01.2021г.

Меню горячего питания для учащихся 1-4 классов МБОУ "Усишинский лицей"

5 ДЕНЬ

Комплексный обед													
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В _i	А	С	Са	Р	Мg	Fe
14/2010	свекла варенная	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	курица жаренная	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	чай с сахаром(печеньем)	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:		31,10	16,59	92,05	659,72							

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Председатель родительского
комитета


подпись

Абдулжалилов Г.О.
расшифровка подписиДиректор МБОУ
"Усишинский лицей":Абдуллаев К.Р.
расшифровка подписи

11.01.2021г.

Меню горячего питания для учащихся 1-4 классов МБОУ "Усишинский лицей"

6 ДЕНЬ

Комплексный обед													
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
558/2005	яйцо	60	0,84	4,85	3,38	60,91	0,024	0,00	3,35	18,09	24,04	12,59	0,45
1972005	макароны отварные	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 говядины	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	чай с сахаром	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 с маслом	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,07	0,00	10,00	12,00	28,00	8,00	0,50
	ИТОГО:		29,6	33,12	93,59	695,48							

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Председатель родительского
комитета


подпись

Абдулжалилов Г.О.
расшифровка подписи

Директор МБОУ
"Усишинский лицей":



Абдуллаев К.Р.
расшифровка подписи

11.01.2021г.

Меню горячего питания для учащихся 1-4 классов МБОУ "Усишинский лицей"

7 ДЕНЬ

Комплексный обед													
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В _i	А	С	Са	Р	Mg	Fe
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
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
301/2005	курица жаренная	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 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
	Сок (нектар) фруктовый пром. произ-ва	200	1,00	0,03	24,00	94,00							
1035/2005	Хлеб с маслом	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,07	0,00	10,00	12,00	28,00	8,00	0,50
	Итого:		34,00	29,71	113,77	859,17							

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Председатель родительского
комитета


подпись

Абдулжалилов Г.О.
расшифровка подписиДиректор МБОУ
"Усишинский лицей":Абдуллаев К.Р.
расшифровка подписи

11.01.2021г.

Меню горячего питания для учащихся 1-4 классов МБОУ "Усишинский лицей"

8 ДЕНЬ

Комплексный обед													
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В _i	А	С	Са	Р	Mg	Fe
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 курицы	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 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
	Пряник ,печенье вафли	50	2,20	1,45	38,55	166,50							
	ИТОГО:		37,96	31,70	150,85	1049,11							

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Председатель родительского
комитета


подпись

Абдулжалилов Г.О.
расшифровка подписиДиректор МБОУ
"Усишинский лицей":Абдуллаев К.Р.
расшифровка подписи

11.01.2021г.

Меню горячего питания для учащихся 1-4 классов МБОУ "Усишинский лицей"

9 ДЕНЬ

Комплексный обед													
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
558/2005	Салат из свежих овощей	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 фасолевый с перловкой	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	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
868/2005	чай с сахаром	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							

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Председатель родительского
комитета


подпись

Абдулжалилов Г.О.
расшифровка подписиДиректор МБОУ
"Усишинский лицей":Абдуллаев К.Р.
расшифровка подписи

11.01.2021г.

Меню горячего питания для учащихся 1-4 классов МБОУ "Усишинский лицей"

10 ДЕНЬ

Комплексный обед													
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		Ві	А	С	Са	Р	Mg	Fe
51/2005	Салат из овощей	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	125,25	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) фруктовый 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
	конфеты, йогурт	50	2,20	1,45	38,55	166,50							
	ИТОГО:		20,77	20,34	254,75	820,12							

СОГЛАСОВАНО:

Председатель родительского
комитета


подпись

Абдулжалилов Г.О.
расшифровка подписи

11.01.2021г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ
"Усишинский лицей":Абдуллаев К.Р.
расшифровка подписи

Меню горячего питания для учащихся 1-4 классов МБОУ "Усишинский лицей"

11 ДЕНЬ

Комплексный обед													
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
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	250/25/50	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	какао со сгущенкой	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							

СОГЛАСОВАНО:

Председатель родительского
комитета


подпись

Абдулжалилов Г.О

расшифровка подписи

11.01.2021г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ
"Усишинский лицей":

подпись

Абдуллаев К.Р.

расшифровка подписи

Меню горячего питания для учащихся 1-4 классов МБОУ "Усишинский лицей"

12 ДЕНЬ

Комплексный обед													
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
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 курицы	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	сок натуральный	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
	конфеты, яблоки	50	2,20	1,45	38,55	166,50							
	ИТОГО:		37,96	31,70	150,85	1049,11							