

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Первомайская СОШ №1»

/Гаев Т.М./



ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

МБОУ «Первомайская СОШ №1 имени Героя Советского
Союза С.К. Курбанова» 2022-2023 уч.год.

9 день

№ рецептуры	Наименования блюд	Масса,г	Пищевые вещества					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг					
			Б	Ж	У	В1	А		С	Са	Р	Mg	Fe					
														Б	Ж	У		
	Затрак																	
679 2005	Творог со сметаной	60/15	20,7	15,89	24,49	0,108	0,35	0,89	271,68	413,9	58,7	1,01						
9431 2005	Какао с молоком	200	1,4	1,6	16,4	0,002	0,08	0,5	33	67,5	10,5	0,4						
1762011	Каша молочная из манной крупы с маслом	150	4,68	3,58	14,55	0,08	36,72	1,09	144,13	117,04	17,64	0,3						
10352005	Хлеб белый	30	2,51	0,45	13,1	10,6	0,13	2,62		3	5,4							
4242005	Яйцо отварное	60	1,35	6,18	5,06	0,06	0,13	10,25		44,97	20,75	0,85						
	Банан(или ломтишка, десерт)	180-200	2,071	1,925	14,7			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68						
	ИТОГО:		32,711	29,625	88,3			628,7										

10 день

№ рецептуры	Наименования блюд	Масса,г	Пищевые вещества					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг					
			Б	Ж	У	В1	А		С	Са	Р	Mg	Fe					
														Б	Ж	У		
	Затрак																	
	Плов с мясом	150	8,2	20,9	30,33		0,01	0,36	8,38		17,1	1,09						
122010	Салат из овощей (помидоры,огурцы, капуста)	50	1,73	3,71	4,82	0,06		5,58	11,2	3,48	11,72	0,4						
10352005	Хлеб белый	30	1,32	0,24	6,68	5,6		0,08	1,46		2	3,2						
944 2005	Чай с сладкий	200	0,2	0	17,2			2,86	15,74	7,3	5,96	0,64						
	Апельсин (яблоко) порциями	100	0,666		7,056	0,032		17,07	37,57	27,83	8,45	0,162						
	ИТОГО:		11,81	27,23	69,626			536,5										

Злень																
№ рецептуры	Наименования блюд	Масса,г	Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины,мг			Минеральные вещества,мг			
			Комплексный обед							В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У	Я	В1	А								
2042005	Суп харчо	250	0,18	3,3	15,65	113	0,11	8,33	24,98	96,93	29,45	1,24				
792005	Гречневая каша с маслом	150/5	9,7	13,92	7,89	156	0,04	64	56	105,9	15,4	1,01				
	Птица варенная	50	16,88	10,08	12	155	0,03	16	31,2	100,4	16	1,44				
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	0,06	0,2	38	17	11	0,4				
686 2005	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04		26,69	77,44			41,14	29,2	22,96	0,68				
1035 2005	Хлеб белый	30	2,51	0,45	13,1	60,6	10,6	0,13	3		5,4					
	ИТОГО:		30,71	28,15	85,13	606,04										

4 день																
№ рецептуры	Наименования блюд	Масса,г	Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины,мг			Минеральные вещества,мг			
			Комплексный обед							В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У	Я	В1	А								
2082005	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				
2842010	Фрикаделька мясная	50	10,28	11,84	17,45	140	0,15	3,1	6,75	180	23	3,26				
679 2005	Каша кукурузная с маслом	150	4,95	3,28	26,45	160,28	0,11	0,02	1,22	121	0,03	2,43				
9431 2005	Какао с маслом	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,08	33	67,5	10,5	0,4				
1035 2005	Хлеб белый	30	2,51	0,45	13,1	60,6	10,6	0,13	3		5,4					
	Банан(или ломтишка, десерт)	180-200	2,071	1,925	14,7	82,16	3,5	2,5	1		13	3,9				
	ИТОГО:		23,901	21,935	105,24	633,79										

Слень															
Комплексный обед															
№ рецептуры	Наименования блюд	Масса,г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг			
			Б	Ж	У	У		В1	А	С	Са	Р	Мg	Fe	
2002005	Суп картофельный с фасолью	250	5,49	19,28	16,33	174,75	0,1		8,33	38,08	87,18	35,3	1,03		
2462005	Гуляш из говядины	35/35	15,1	6,4	3,3	141	0,17		1,28	24,36	94,96	26,01	2,32		
5372002	Каша пшеничная	150/10	4,68	5	24,8	118,98				4,03			0,4		
1035 2005	Хлеб белый	30	1,32	0,24	6,68	60,6	5,6		0,08	1,46		2	3,2		
847 2005	Печенье	40	2,2	1,45	28,55	140,5									
686 2005	Компот из свежих яблок и с/ф	200	1,04		26,69	77,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68		
	ИТОГО:		29,83	32,37	106,35	713,27									

блень															
Комплексный обед															
№ рецептуры	Наименования блюд	Масса,г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг			
			Б	Ж	У	У		В1	А	С	Са	Р	Мg	Fe	
1972005	Суп -хинкал	250	4,67	9,86	6,9	120	0,05	0,01	0,86	8,96	78,64	11,72	2,37		
537 2002	Каша пшеничная вязкая	150	4,68	4	19,8	118,98				4,03			0,4		
2842010	Отварная говядина	50	16,88	10,88	3,3	155	0,03	16		31,2	100,4	16	1,44		
686 2005	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68		
	Пряник/печенье	50	2,2	1,45	28,55	150,5	0,08								
1035 2005	Хлеб белый	30	2,51	0,45	13,1	60,6	10,6	0,13	2,62		3	5,4			
	ИТОГО:		31,98	26,64	98,34	712,52									

