

Комплексное 12-ти дневное меню

Согласовано:
И.о.начальника
Управления
Роспотребнадзора по
РД в г.Дербент Аджиев
Р.Ш. 30.08.2019



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	
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	26,57	51,62	457,8	0,07	58	1,08	54,7	242	57,68	2,66	
968/2005	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,14		24,76	94,2				18	4,29		0,06	
1350/2002	Чурек	30	2,88	0,35	17,74	85,63	0,05			7,47	26,08	4,97	0,38	
	итого:		36,46	31,57	113,24	787,63								

2 День

Комплексный обед

№ рецептур	наименование блюда	масса, г	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	витамины, мг			минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мг	Fe
200/ 2005	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,1		8,33	38,08	87,18	35,3	1,03
608/ 2005	Котлеты из говядины	1/50	7,78	5,68	17,92	114,38	0,05	14,37	0,075	21,88	83,07	16,07	0,75
968/ 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 кураги	200	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
	чурек	30	2,88	0,35	17,74	85,63	0,05			7,47	26,08	4,97	0,38
	мафин	75	5,25	23,25	30	352,5							
	итого:		29,9	40,17	129,46	1025,15							

6 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	Мg	Fe	
197/2005	Рассольник с мясом с перловой крупой	250/15	4,4	5,68	16,67	149,25	0,112		4,74	17,36	46,74	19,4	0,62	
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	
679/2005	Гуляш из говядины	50/38	11,9	9,76	2,87	101,5	0,17		1,28	24,36	194,69	26,01	2,32	
686/2005	Компот из кураги	200	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68	
	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067		10	12	28	8	0,5	
	Итого:		24,24	23,71	90,33	609,51								

9 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	P	Mg	Fe	
														Б
187/2005	Суп из свежей капусты с картоф и говядиной	250/15	6,05	5,46	18,57	113,25	0,072		18,54	45,3	82,58	51,89	1,53	
681/2005	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,53	9,82	22,25	188,6	0,37	0,06	12	150,6	218,85	52,7	2,6	
	сок промышленного производства	200	1	0,03	24	94								
1035/2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067		10	12	28	8	0,5	
	мафин	75	5,25	23,25	30	352,5								
	итого:		20,67	39,03	118,47	862,52								

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	Ca	Р	Mg	Fe	
187/2005	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,75	4,89	8,44	84,75			18,46	43,33	47,63	22,25	0,8	
608/2005	Шницель из говядины	80	12,22	9,24	12,56	183,5	0,08	23	0,12	35	133,1	25,7	1,2	
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	
	Чай	200	0,2		14	28				6			0,4	
1350/2002	Чурек	30	2,88	0,35	17,74	85,63	0,05			7,47	26,08	4,97	0,38	
	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067		10	12	28	8	0,5	
	мафин	75	5,25	23,25	30	352,5								
	итого:		29,2	46	126,84	985,7								

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	Ca	Р	Mg	Fe	
200/2005	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,1		8,33	38,08	87,18	35,3	1,03	
608/2005	Котлеты из говядины	1/50	7,78	5,68	17,92	114,38	0,05	14,37	0,075	21,88	83,07	16,07	0,75	
688/2005	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,08	28		6,48	9,56	23,16	1,48	
686/2005	Компот из сухофруктов	200	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68	
	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067		10	12	28	8	0,5	
	итого:		23,67	15,95	111,04	639,19								

12 день

Комплексный обед

№ рецептуры	наименование блюда	масса, г	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1	A	C	Ca	P	Mg	Fe	
	Суп с фасолью на курином бульоне	250	5,27	6,8	14,25	103,13		10			19,5	71,5	10	0,9
637/2005	Птица отварная	80	16,88	10,88	28,35	165	0,03	16	0,113	31,2	114,4	16	1,44	
336/2010	Капуста тушеная	50	0,93	2,16	11,51	71,18	0,08	10,5	10,5	7,32	39,86	14,66	0,58	
	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067		10	12	28	8	0,5	
	кисель из сухофруктов	200	0,14		24,76	94,2				18	4,29		0,06	
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03		10	10	75,8		2,2	
	итого:		27,46	20,71	112,32	594,68								

9156,89

763,07 ккал

Всего 12 дней

Итого на 1 учащегося