



## Двухнедельное меню МБОУ "Аксайская СОШ №1 им. З. Н. Батырмурзаева

1 ДЕНЬ

### Комплексный обед

| рецептуры | Наименование блюд                         | Масса, г | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая<br>ценность, | Витамины, мг   |     |       | Минеральные вещества, мг |       |       |      |
|-----------|-------------------------------------------|----------|------------------|-------|-------|-----------------------------|----------------|-----|-------|--------------------------|-------|-------|------|
|           |                                           |          | Б                | Ж     | У     |                             | В <sub>1</sub> | А   | С     | Ca                       | P     | Mg    | Fe   |
|           | Фрукт свежий<br>(Яблоко)                  | 100      | 0                | 0     | 10    | 47                          | 0,03           | 0,5 | 10    | 16                       | 11    | 9     | 0,2  |
| 170 /2005 | Борщ из свежей<br>капусты с<br>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 из смеси<br>сухофруктов            | 200      | 0,14             | 0     | 24,76 | 94,2                        |                |     |       | 18                       | 4,29  |       | 0,6  |
|           | Хлеб пшеничный                            | 40       | 5                | 1     | 24    | 122                         | 0,18           | 0   | 0     | 21,6                     | 0,15  | 0,43  | 0,02 |
|           | <b>ИТОГО:</b>                             |          | 38,58            | 42,22 | 129,5 | 871                         |                |     |       |                          |       |       |      |

## 2 ДЕНЬ

## Комплексный обед

| №<br>рецептуры | Наименование блюд          | Масса, г | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая | Витамины, мг   |       |       | Минеральные вещества, мг |       |       |      |
|----------------|----------------------------|----------|------------------|-------|--------|----------------|----------------|-------|-------|--------------------------|-------|-------|------|
|                |                            |          | Б                | Ж     | У      |                | В <sub>1</sub> | А     | С     | Са                       | Р     | Mg    | Fe   |
|                | Фрукт свежий (Груша)       | 100      | 0                | 0     | 10     | 47             | 0,02           | 0     | 5     | 19                       | 16    | 12    | 0    |
| 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 |
| 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 кураги           | 200      | 1,04             |       | 26,69  | 107,44         | 0              | 0     | 0,41  | 41,14                    | 29,2  | 22,96 | 0,68 |
| 1035 2005      | Хлеб пшеничный             | 40       | 5                | 1     | 24     | 122            | 0,18           | 0     | 0     | 21,6                     | 0,15  | 0,43  | 0,02 |
|                | Пряник пром. производства  | 50       | 2,2              | 1,45  | 38,55  | 166,5          | 0,04           | 0     | 0     | 14,5                     | 45    | 10    | 0    |
|                | <b>ИТОГО:</b>              |          | 28,97            | 19,02 | 154,27 | 922,52         |                |       |       |                          |       |       |      |

### 3 ДЕНЬ

#### Комплексный обед

| №<br>рецептуры | Наименование блюд              | Масса, г | Пищевые вещества |       |       | Энергети-<br>ческая | Витамины, мг |       |       | Минеральные вещества, мг |        |       |       |
|----------------|--------------------------------|----------|------------------|-------|-------|---------------------|--------------|-------|-------|--------------------------|--------|-------|-------|
|                |                                |          | Б                | Ж     | У     |                     | Ві           | А     | С     | Са                       | Р      | Mg    | Fe    |
|                | Йогурт 7,5%                    | 115/1шт  | 1,9              | 7,5   | 16,4  | 172,5               | 0            | 0     | 0     | 0                        | 0      | 0     | 0     |
| 244 2010       | МИНТАЙ запеченный<br>с овощами | 75/75    | 13,87            | 7,85  | 6,53  | 150                 | од           | 0,01  | 3,35  | 52,11                    | 238,46 | 59,77 | 0,96  |
| 355 2005       | Рис отварной                   | 150      | 3,6              | 5,85  | 28,35 | 180                 | 0,045        | 0,045 | 0,113 | 1,755                    | 89     | 27,98 | 0,765 |
|                | Чай с лимоном                  | 200      | 0,5              | 0,1   | 26,5  | 41,6                | 0            | 0     | 0,7   | 0,18                     | 0      | 0,12  | 0,2   |
|                | Хлеб пшеничный                 | 40       | 5                | 1     | 24    | 122                 | 0,18         | 0     | 0     | 14,5                     | 45     | 10    | 0     |
|                | <b>ИТОГО:</b>                  |          | 41,87            | 22,57 | 91,56 | 667,69              |              |       |       |                          |        |       |       |



## 4 ДЕНЬ

## Комплексный обед

| №<br>рецептуры | Наименование блюд                              | Масса, г | Пищевые вещества |       |        | Энергети-<br>ческая | Витамины, мг |      |      | Минеральные вещества, мг |       |       |      |
|----------------|------------------------------------------------|----------|------------------|-------|--------|---------------------|--------------|------|------|--------------------------|-------|-------|------|
|                |                                                |          | Б                | Ж     | У      |                     | В,           | А    | С    | Са                       | Р     | Mg    | Fe   |
|                | Фрукт свежий<br>(Яблоко)                       | 100      | 0                | 0     | 10     | 47                  | 0,03         | 0,5  | 10   | 16                       | 11    | 9     | 0,2  |
| 208 2005       | Суп картофельный с<br>макаронными<br>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                                 | 80       | 16,88            | 10,88 | 0      | 165                 | 0,03         | 16   | 0    | 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 |
| 679 2005       | Каша пшеничная<br>рассыпчатая                  | 100      | 4,95             | 3,28  | 26,45  | 160,28              | 0,11         | 0,02 |      | 1,22                     | 121   | 0,03  | 2,43 |
| 686 2005       | Компот из кураги                               | 150      | 0,78             |       | 20,02  | 80,58               | 0,01         |      | 1,08 | 6,4                      | 3,6   |       | 0,18 |
|                | Хлеб пшеничный                                 | 40       | 5                | 1     | 24     | 122                 | 0,18         | 0    | 0    | 14,5                     | 45    | 10    | 0    |
|                | <b>Итого:</b>                                  |          | 31,23            | 20,16 | 109,12 | 750,79              |              |      |      |                          |       |       |      |

## 5 ДЕНЬ

## Комплексный обед

| №<br>рецептуры | Наименование блюд                 | Масса, г | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая | Витамины, мг |    |       | Минеральные вещества, мг |       |       |      |
|----------------|-----------------------------------|----------|------------------|-------|--------|----------------|--------------|----|-------|--------------------------|-------|-------|------|
|                |                                   |          | Б                | Ж     | У      |                | Ві           | А  | С     | Са                       | Р     | Mg    | Fe   |
| № 14 2010      | Салат из свежих помидоров с луком | 100      | 1,3              | 6,19  | 4,72   | 79,6           | 0,06         | 0  | 20,48 | 17,58                    | 32,88 | 17,79 | 0,84 |
| 204 2005       | Суп рисовый с говядиной (харчо)   | 250/15   | 0,18             | 3,3   | 14,65  | 113            | 0,11         | 0  | 8,33  | 24,98                    | 96,93 | 29,45 | 1,24 |
| 292 2005       | Птица тушеная с овощами           | 80/80    | 17,65            | 14,58 | 4,7    | 221            | 0,05         | 43 | 0,02  | 54,5                     | 132,9 | 20,3  | 1,62 |
| 688 2005       | Макароны отварные                 | 150      | 5,52             | 4,52  | 26,45  | 168,45         | 0,08         | 28 |       | 6,48                     | 9,56  | 23,16 | 1,48 |
|                | Чай с лимоном                     | 200      | 0,5              | 0,1   | 26,5   | 41,6           | 0            | 0  | 0,7   | 0,18                     | 0     | 0,12  | 0,2  |
|                | Хлеб пшеничный                    | 40       | 5                | 1     | 24     | 122            | 0,18         | 0  | 0     | 14,5                     | 45    | 10    | 0    |
|                | <b>ИТОГО:</b>                     |          | 30,15            | 29,69 | 101,02 | 745,65         |              |    |       |                          |       |       |      |

## 6 ДЕНЬ

## Комплексный обед

| №<br>рецептуры | Наименование блюд                                | Масса, г | Пищевые вещества |       |        | Энергети-<br>ческая | Витамины, мг   |      |      | Минеральные вещества, мг |      |       |      |
|----------------|--------------------------------------------------|----------|------------------|-------|--------|---------------------|----------------|------|------|--------------------------|------|-------|------|
|                |                                                  |          | Б                | Ж     | У      |                     | В <sub>1</sub> | А    | С    | Са                       | Р    | Mg    | Fe   |
|                | Фрукт свежий (Груша)                             | 100      | 0                | 0     | 10     | 47                  | 0,02           | 0    | 5    | 19                       | 16   | 12    | 0    |
|                | Суп с картофельный с<br>макаронными<br>изделиями | 250/20   | 19,15            | 21,45 | 42,85  | 206,42              | 0              | 0    | 8,56 | 25,04                    | 69   | 27,44 | 1,1  |
|                | Каша перловая<br>рассыпчатая                     | 150      | 4,79             | 4,26  | 30,9   | 187,04              | 0,12           | 0,02 |      | 39,14                    | 168  | 0,02  | 1,1  |
|                | Сосиска отварная<br>(говяжья)                    | 50/1шт   | 6                | 11,6  | 0,67   | 132                 | 0,9            | 0    | 0    | 0,35                     | 1,59 | 0,2   | 0,2  |
| 686 2005       | Компот из кураги                                 | 200      | 1,04             | 0     | 26,69  | 107,44              | 0              | 0    | 0,41 | 41,14                    | 29,2 | 22,96 | 0,68 |
|                | Хлеб пшеничный                                   | 40       | 5                | 1     | 24     | 122                 | 0,18           | 0    | 0    | 14,5                     | 45   | 10    | 0    |
|                | Йогурт 7,5%                                      | 115/1шт  | 1,9              | 7,5   | 16,4   | 172,5               | 0              | 0    | 0    | 0                        | 0    | 0     | 0    |
|                | <b>ИТОГО:</b>                                    |          | 37,88            | 45,81 | 151,51 | 974,4               |                |      |      |                          |      |       |      |



## 7 ДЕНЬ

## Комплексный обед

| №<br>рецептуры | Наименование блюд                 | Масса, г | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая | Витамины, мг |      |       | Минеральные вещества, мг |        |       |      |
|----------------|-----------------------------------|----------|------------------|-------|--------|----------------|--------------|------|-------|--------------------------|--------|-------|------|
|                |                                   |          | Б                | Ж     | У      |                | Вi           | А    | С     | Са                       | Р      | Mg    | Fe   |
| 14 2010        | Салат из свежих помидоров с луком | 100      | 1,3              | 6,19  | 4,72   | 79,6           | 0,06         | 0    | ##### | 17,58                    | 32,88  | 17,79 | 0,84 |
| 2005           | Суп картофельный с мясными        | 250/35   | 8,89             | 6,59  | 13,5   | 159,8          | 0            | 0    | 9,7   | 33,37                    | 0      | ##### | 1,61 |
| 486 2005       | Рыба тушеная с овощами            | 75/75    | 13,87            | 4,85  | 6,53   | 150            | 0,075        | 5,63 | 1,44  | 19,32                    | 126,38 | 15    | 0,81 |
|                | Чай с лимоном                     | 200      | 0,5              | 0,1   | 26,5   | 41,6           | 0            | 0    | 0,7   | 0,18                     | 0      | 0,12  | 0,2  |
|                | Хлеб пшеничный                    | 40       | 5                | 1     | 24     | 122            | 0,18         | 0    | 0     | 14,5                     | 45     | 10    | 0    |
|                | Зефир пром. произв.               | 40       | 0                | 0     | 32     | 130            | 0            | 0    | 0     | 0,1                      | 0,5    | 0,2   | 0    |
| 847 2005       | Фрукт свежий (Яблоко)             | 100      | 0,4              | 0,4   | 9,8    | 47             | 0,03         |      | 10    | 10                       | 75,8   |       | 2,2  |
|                | Итого:                            |          | 29,96            | 19,13 | 117,05 | 730            |              |      |       |                          |        |       |      |

## 8 ДЕНЬ

## Комплексный обед

| № рецепту<br>ры | Наименование блюд             | Масса, г | Пищевые вещества |       |        | Энергети-<br>ческая | Витамины, мг |      |       | Минеральные вещества, мг |       |       |      |
|-----------------|-------------------------------|----------|------------------|-------|--------|---------------------|--------------|------|-------|--------------------------|-------|-------|------|
|                 |                               |          | Б                | Ж     | У      |                     | Вi           | А    | С     | Са                       | Р     | Mg    | Fe   |
| 42 2004         | Салат из свежей<br>капусты    | 100      | 1,41             | 5,08  | 9,02   | 87,4                | 0,03         |      | 32,45 | 37,37                    | 27,61 | 15,16 | 0,51 |
| 206 2005        | Суп картофельный с<br>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                  | 175      | 9,59             | 22,94 | 39,33  | 380,68              |              | 0,01 | 0,36  | 8,38                     |       | 17,1  | 1,09 |
|                 | Компот из кураги              | 200      | 1,04             | 0     | 26,69  | 107,44              | 0            | 0    | 0,41  | 41,14                    | 29,2  | ####  | 0,68 |
|                 | Хлеб пшеничный                | 40       | 5                | 1     | 24     | 122                 | 0,18         | 0    | 0     | 14,5                     | 45    | 10    | 0    |
|                 | <b>ИТОГО:</b>                 |          | 22,53            | 34,3  | 115,37 | 832,27              |              |      |       |                          |       |       |      |



## 9 ДЕНЬ

## Комплексный обед

| №<br>рецептуры | Наименование блюд                  | Масса, г | Пищевые вещества |       |        | Энергети-<br>ческая | Витамины, мг   |      |      | Минеральные вещества, мг |        |       |      |
|----------------|------------------------------------|----------|------------------|-------|--------|---------------------|----------------|------|------|--------------------------|--------|-------|------|
|                |                                    |          | Б                | Ж     | У      |                     | В <sub>1</sub> | А    | С    | Са                       | Р      | Mg    | Fe   |
|                | Фрукт свежий (Груша)               | 100      | 0                | 0     | 10     | 47                  | 0,02           | 0    | 5    | 19                       | 16     | 12    | 0    |
| 204 2005       | Суп рисовый с<br>говядиной (ХАРЧО) | 250/15   | 0,18             | 3,3   | 14,65  | 113                 | 0,11           | 0    | 8,33 | 24,98                    | 96,93  | 29,45 | 1,24 |
|                | Котлеты или биточки<br>рыбные      | 70       | 8,36             | 5,35  | 10,45  | 125,95              | 0,07           | 0    | 0,42 | 39,14                    | #####  | 30    | 0,74 |
| 681 2005       | Каша гречневая<br>рассыпчатая      | 150      | 4,53             | 9,82  | 22,25  | 188,6               | 0,37           | 0,06 | 12   | 150,6                    | 218,85 | 52,7  | 2,6  |
|                | Компот из кураги                   | 200      | 1,04             | 0     | 26,69  | 107,44              | 0              | 0    | 0,41 | 41,14                    | 29,2   | 22,96 | 0,68 |
| 1035 2005      | Хлеб пшеничный                     | 40       | 5                | 1     | 24     | 122                 | 0,18           | 0    | 0    | 14,5                     | 45     | 10    | 0    |
|                | <b>ИТОГО:</b>                      |          | #####            | 19,47 | 108,04 | 703,99              |                |      |      |                          |        |       |      |

## 10 ДЕНЬ

## Комплексный обед

| №<br>рецептуры | Наименование блюд              | Масса, г | Пищевые вещества |       |        | Энергети-<br>ческая | Витамины, мг   |      |       | Минеральные вещества, мг |       |       |      |
|----------------|--------------------------------|----------|------------------|-------|--------|---------------------|----------------|------|-------|--------------------------|-------|-------|------|
|                |                                |          | Б                | Ж     | У      |                     | В <sub>i</sub> | А    | С     | Са                       | Р     | Mg    | Fe   |
|                | Фрукт свежий<br>(Яблоко)       | 100      | 0                | 0     | 10     | 47                  | 0,03           | 0,5  | 10    | 16                       | 11    | 9     | 0,2  |
|                | Суп молочный<br>рисовый        | 250      | 4,82             | 1,02  | 16,83  | 132,4               | 0,06           | 30,6 | 0,91  | #####                    | ##### | 23,06 | 0,25 |
|                | Сосиска отварная<br>(говяжья)  | 50/1шт   | 6                | 11,6  | 0,67   | 132                 | 0,9            | 0    | 0     | 0,35                     | 1,59  | 0,2   | 0,2  |
| 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 |
| 874 2005       | Кисель из смеси<br>сухофруктов | 200      | 0,2              | 0     | 32,6   | 132,8               |                |      |       | 18                       | 4,29  |       | 0,6  |
|                | Хлеб пшеничный                 | 40       | 5                | 1     | 24     | 122                 | 0,18           | 0    | 0     | 14,5                     | 45    | 10    | 0    |
|                | <b>ИТОГО:</b>                  |          | 19,08            | 21,42 | 104,55 | 703,35              |                |      |       |                          |       |       |      |

**11 ДЕНЬ**

**Комплексный обед**

| №<br>рецептуры | Наименование блюд             | Масса, г | Пищевые вещества |       |        | калорийная<br>ценность, | Витамины, мг   |      |      | Минеральные вещества, мг |       |       |      |
|----------------|-------------------------------|----------|------------------|-------|--------|-------------------------|----------------|------|------|--------------------------|-------|-------|------|
|                |                               |          | Б                | Ж     | У      |                         | В <sub>1</sub> | А    | С    | Са                       | Р     | Мg    | Fe   |
|                | Фрукт свежий (Груша)          | 100      | 0                | 0     | 10     | 47                      | 0,02           | 0    | 5    | 19                       | 16    | 12    | 0    |
| 206 2005       | Суп картофельный с<br>горохом | 250      | 5,49             | 5,28  | 16,33  | 134,75                  | 0,23           | 0    | 5,81 | 38,08                    | 87,18 | 35,3  | 2,03 |
| 637 2005       | Птица отварная                | 80       | 16,88            | 10,88 | 0      | 165                     | 0,03           | 16   | 0    | 31,2                     | 114,4 | 16    | 1,44 |
| 679 2005       | Каша пшеничная<br>рассыпчатая | 100      | 4,95             | 3,28  | 26,45  | 160,28                  | 0,11           | 0,02 | 0    | 1,22                     | 121   | 0,03  | 2,43 |
| 686 2005       | Компот из кураги              | 200      | 1,04             | 0     | 26,69  | 107,44                  | 0              | 0    | 0,41 | 41,14                    | 29,2  | 22,96 | 0,68 |
|                | Пряник<br>пром.производства   | 50       | 2,2              | 1,45  | 38,55  | 166,5                   |                |      |      |                          |       |       |      |
|                | Хлеб пшеничный                | 40       | 5                | 1     | 24     | 122                     | 0,18           | 0    | 0    | 14,5                     | 45    | 10    | 0    |
|                | <b>ИТОГО:</b>                 |          | 33,36            | 20,44 | 103,47 | 736,47                  |                |      |      |                          |       |       |      |



