Двухнедельное меню МБОУ "Аксайская СОШ№1 им. 3. Н. Батырмурзаева с 12 октября по 24 октября 2020 года.

					1 ДЕНЬ						AND		
*******				Ком	иплексныі	й обед					1.00		ř,
№ рецептуры	Наименование блюд	Macca, r	Пип	цевые вещес	ства	Энергети- ческая ценность, ккал	Ви	тамины,	МГ	Мине	ера тыны	BETHEET	ва, мг
			Б	ж	У		Bi	A	С	Ca	P	M g	Fe
	Фрукт свежий (Яблоко)	100	0	0	10	47	0,03	,5	10	16	11	9	0,2
170 /2005	Борщ из свежей капусты є картофелем	250	2,52	4,65	19,12	150	0,06		9 10,2	44,38	53,2	26,25	1,19
041 2005	Плов из птицы	55/20 0	30,9	36,5	51,62	457,8	0,07	8 5	1,08	54,7	242	57,68	2,66
968 2005	Кисель из смеси 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	0,1 5	0,43	0,02
	итого:		38,58	###	129,5	871							

					2 ДЕНЬ								
		200		Ко	мплексны	й обед							
$\mathcal{N}_{\underline{0}}$	Наименование блюд	Масса, г	Пиц	цевые веще	ства	Энергети-	Ви	тамины.	МГ	Мине	еральные	вещест	ва, мг
рецептуры			Б	Ж	У	ческая ценность, ккал	Bi	A	С	Ca	P	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	87,1 8	35,3	1,03

1					1		1	1	I		1		
608 2005	Котлеты из говядины	1/50	7,78	5,68	17,92	114,38	0,05	14,37	0,075	21,88	83,0	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	0,1 5	0,43	0,0
	Пряник пром. производства	50	2,2	1,45	38,55	166,5	0,	0	0	14,5	45	10	0
	итого:		28,97	19,02	154,2	922,52							
	mioro:		20,97	19,02	1	922,32							

					3 ДЕНЬ								
	Ke	омплексны	й обед										
Nº	Наименование блюд	Macca,	Пищ	евые веще	ства	Энергети-	Вит	амины	, МГ	Мине	ральные	вещест	гва, мг
рецептуры		Г	Б	Ж	У	ческая ценность, ккал	Bi	A	С	Ca	P	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 с овощами	75/75	13,87	7,85	6,53	150	од	0,0	3,35	52,11	238, 46	59,77	0,96
								0,0	0,11				
355 2005	Рис отварной	150	3,6	5,85	28,35	180	0,045	45	3	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	4 5	10	0
	ИТОГО:		41,87	22,57	91,56	667,69							

4 ДЕНЬ	
Комплексный обед	

1 30	l 11 - c	Lxa				ا م							
№	Наименование блюд	Масса, г	Пип	цевые веще	ства	Энергети-	Вил	амины,	МΓ	Мине	ральные	вещест	ва, мг
рецептуры			Б	Ж	У	ческая	В,	A	С	Ca	P	M	Fe
						ценность,						g	
						ккал							
	Фрукт свежий	100	0	0	10	47	0,03	0,	10	16	11	9	0,2
	(Яблоко)							5					
208 2005	Суп картофельный с	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11		8,25	24,6	66,6	27	1,09
	макаронными										5		
	изделиями												
	изделилми				0				0		114,		
627 2005	Птууул атражуулд	80	16 00	10.00	0	165	0.02	16	0	21.2	,	16	1 44
637 2005	Птица отварная		16,88	10,88		165	0,03	16		31,2		16	1,44
336 2010		50	0,93	2,16	11,51	71,18	0,08	10,	10,5	7,32	39,8	14,	0,58
	Капуста тушеная			2,10			0,00	5			6	66	
679 2005	Каша пшеничная	100	4,95	3,28	26,45	160,28	0,11	0,0		1,22	121	0,0	2.43
	рассыпчатая							2				3:	
686 2005	Компот из кураги	150	0,78		20,02	80,58	0,01		1,08	6,4	3,6		0,18
							0,	0	0	14,5	45	10	0
	Хлеб пшеничный	40	5	1	24	122	18						
	Итого:		31,23	20,16	109,12	750,79							

					5 ДЕНЬ								
				К	омплексный	обед							
№	Наименование блюд	Macca,	Пиш	евые веще	ства	Энергети-	Вит	амины	, мг	Мине	ральные	вещес	гва, мг
рецептуры		Γ	Б	Ж	У	ческая ценность, ккал	Bi	A	С	Ca	P	Mg	Fe
№ 14 2010	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,3	6,19	4,72	79,6	0,06	0	20,4 8	17,58	32,8	17,79	0,8
204 2005	Суп рисовый с говядиной (харчо)	250/1 5	0,18	3,3	14,65	113	0,11	0	8,33	24,98	96,9	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,	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

итого:	30,15	###	101,02					
		###		745,65				

					6 ДЕНЬ								
				Ком	иплексный	й обед							
No॒	Наименование блюд	Масса, г	Пиш	цевые веще	ства	Энергети-	Вит	гамины,	, МГ	Мине	еральные	вещест	ва, мг
рецептуры			Б	Ж	У	ческая ценность, ккал	Bi	A	С	Ca	P	Mg	Fe
	Фрукт свежий (Груша)	100	0	0	10	47	0,02	0	5	19	16	12	0
	Суп с картофельный с макаронными изделиями	250/2 0	19,15	21,45	42,85	206,42	0	0	8,5 6	25,0 4	69	27,4	1,1
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,79	4,26	30,9	187,04	0,12	0,0		39,14	168	0,02	1,1
	Сосиска отварная (говяжья)	50/1ш т	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
	итого:		37,88	45,81	151,5 1	974,4							

					7 ДЕНЬ									
	Комплексный обед													
No	Наименование блюд	Macca,	Пиш	евые веще	ства	Энергети-	Вит	амины	, мг	Мине	ральные	вещес	гва, мг	
рецептуры		Γ	Б	Ж	У	ческая ценность, ккал	Bi	A	С	Ca	P	g M	Fe	
14 2010	Салат из свежих	100	1,3	6,19	4,72	79,6	0,06	0	### ##	17,5 8	32, 88	17,8	0,84	
2005	помидоров с луком Суп картофельный с мясными	250/3	8,89	6,59	13,5	159,8	0,00	0	9,7	33,37	0	36	1,61	

	фрикадельками	1	1	1	1	1	i i		'				
486 2005	Рыба тушенная с овощами	75/75	13,87	4,85	6,53	150	0,075	5,6	1,44	19,32	126, 38	15	0,8
	Чай с лимоном	200	0,5	0,1	26,5	41,6	0	0	0,7	0,18	0	0,12	0,2
Ţ	1			1		1	0,	0	0	14,5	45	10	0
	Хлеб пшеничный	40	5	<u> </u>	24	122	18	<u> </u>	<u> </u>			<u> </u>	
	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
	1			1	117,0	1							
	Итого:	<u> </u>	29,96	19,13	5	730			<u> </u>			<u> </u>	

					8 ДЕНЬ										
	Комплексный обед														
№ рецепту	Наименование блюд	Macca,	Пиш	евые веще	ества	Энергети-	Вит	амины	, МГ	Минер	ральные	вещест	гва, мг		
ры		Γ	Б	Ж	У	ческая	Bi	A	C	Ca	P	M	Fe		
						ценность, ккал						g			
42 2004	Салат из свежей капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03		32,4 5	37,37	27,6 1	15. 16	0,51		
206 2005	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23		5,81	38,08	87,1	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	0,4 1	41,14	29, 2	23	0,68		
	Хлеб пшеничный	40	5	1	24	122	0,18	0	0	14,5	45	10	0		
	итого:		22,53	34,3	115,3 7	832,27									

	9 ДЕНЬ												
	Комплексный обед												
No	Наименование блюд	Macc	Пиш	евые веще	ства	Энергети-	Вит	амины	, МГ	Мине	ральные	вещест	гва, мг
рецептуры		а, г	Б	ж	У	ческая	Bi	Α	C	Ca	P	M	Fe

						ценность, ккал						g	
	Фрукт свежий (Груша)	100	0	0	10	47	0,02	0	5	19	16	12	0
204 2005	Суп рисовый с говядиной (ХАРЧО)	250/1 5	0,18	3,3	14,65	113	0,11	0	8,3 3	24,98	96, 93	29,5	1,24
	Котлеты или биточки рыбные	70	8,36	5,35	10,45	125,95	0,07	0	0,4	39,14	,9 124	30	0,74
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
	Компот из кураги	200	1,04	0	26,69	107,44	0	0	0,4	41,1 4	29, 2	23	0,68
1035 2005	Хлеб пшеничный	40	5	1	24	122	0,18	0	0	14,5	45	10	0
	итого:		### ###	19,47	108,04	703,99							

					10 ДЕНЕ)							
				Кон	иплексныі	й обед							
No	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергети-	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
рецептуры			Б	Ж	У	ческая ценность, ккал	Bi	A	С	Ca	P	g M	Fe
	Фрукт свежий (Яблоко)	100	0	0	10	47	0,03	0, 5	10	16	11	9	0,2
	Суп молочный рисовый	250	4,82	1,02	16,83	132,4	0, 06	,6 ,6	0,9 1	#### ##	137 ,5	23,1	0,25
	Сосиска отварная (говяжья)	50/1шт	6	11,6	0,67	132	0,9	0	0	0,35	1,5 9	0,2	0,2
694 2005	Пюре из картофеля	150	3,06	7,8	20,45	137,15	0,14	25, 5	18.1 4	36,98	86,6	27,75	1,01
874 2005	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,2	0	32,6	132,8				18	4,29		0,6
	Хлеб пшеничный	40	5	1	24	122	0,	0	0	14,5	45	10	0

			104,5					
ИТОГО:	19,08	21,42	5	703,35				

					11 ДЕНЬ	ı								
	Комплексный обед													
№	Наименование блюд	Масса, г	Пип	цевые веще	ства	Энергети-	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
рецептуры			Б	Ж	У	ческая ценность, ккал	Bi	A	С	Ca	P	g M	Fe	
	Фрукт свежий (Груша)	100	0	0	10	47	0,02	0	5	19	16	12	0	
206 2005	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	23	0	5,8 1	38,0 8	87, 18	35,3	2,03	
637 2005	Птица отварная	80	16,88	10,88	0	165	0,03	1 6	0	31,2	114 ,4	16	1,44	
679 2005	Каша пшеничная 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	0,4 1	41,14	29, 2	23	0,68	
	Пряник пром.производства	50	2,2	1,45	38,55	166,5								
	Хлеб пшеничный	40	5	1	24	122	0,	0	0	14,5	45	10	0	
	итого:		33,36	20,44	103,4 7	736,47								

	12 ДЕНЬ													
	Комплексный обед													
№	Наименование блюд	Масса, г	Пип	цевые вещес	ства	Энергети-	Вит	самины,	МΓ	Минеральные вещества, мг				
рецептуры			Б	Ж	У	ческая	Bi	A	С	Ca	P	M	Fe	
				1 '		ценность,			1			g	í l	
				<u> </u>		ккал			<u> </u>				ı	

14 2010	Салат из свежих помидоров	100	1,3	6,19	4,72	79,6	0,06	0	### ##	17,5 8	32, 88	17,8	0,84
208 2008	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,	0	8,2 5	24,6	66, 65	27	1,09
	Котлеты или биточки рыбные	70	8,36	5,35	10,45	125,95	0,07	0	0,4	39,14	,9 124	30	0,74
681 2005	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,53	9,82	22,25	188,6	0,37	0, 06	12	150, 6	218 ,9	52,7	2,6
686 2005	Компот из кураги	200	1,04	0	26,69	107,44	0	0	0,4	41,14	29, 2	23	0,68
	Хлеб пшеничный	40	5	1	24	122	0, 18	0	0	14,5	45	10	0
	АЛСО пшеничный	40	J	ı	105,2	۱۷۷	10						
	итого:		22,92	25,2	5	728,34							
	ВСЕГО 12 ДНЕЙ					9366,47							
ИТ	ИТОГО на 1-го учащегося			780,54									