

# Комплексное 12-ти дневное меню МБОУ «Мичуринская СОШ»

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



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	Мg	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													
№ 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
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
	Кекс	75	5,25	23,25	30	352,5							
	итого:		29,9	40,17	129,46	1025,15							

3 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
261/2002	Суп-хинкал с говядиной	250/25/50	4,67 14,23	5,86 1,91	5,9 0,28	99,09 75	0,05 0,04	0,01	0,86 0,28	8,96 6,56	78,64 116,5	11,72 15,13	2,37 1,18
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
1035/2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067		10	12	28	8	0,5
	сок промышленного производства	200	1	0,03	24	94							
	итого:		26,54	14,29	80,48	578,26							

### 4 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
208/2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	0,01	8,25	24,6	66,65	27	1,09
637/2005	Птица отварная	80	16,88	10,88	28,35	165	0,03	16	0,113	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		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
1035/2005	хлеб ржа иной	40	2,64	0,48	13,36	69,6							
	Яблоко	75	0,3	0,3	7,35	33	0,045	0,15		28,5	12,75	8,25	0,3
	итого:		28,24	17,78	112,67	613,21							

### 5 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
204/2005	Суп рисовый с говядиной	250/15	0,18	3,3	14,65	113	0,11	0,01	8,33	24,98	96,93	29,45	1,24
301/2005	Птица тушеная	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	200	0,2		14	28				6			0,4
1035/2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067		10	12	28	8	0,5
	бананы	100	1,5	0,5	21	95	0,04		10	8	28	42	0,02
	итого:		28,89	23,37	104,45	739,62							

### 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							

### 7 день

#### Комплексный обед

№ Рецепт уры	наименование блюдо	масса, г	пищевые вещества			Энергетич еская ценность, ккал	витамины, мг			минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мg	Fe
71/2005	Суп-лапша домашняя с птицей	250/25	5,27	6,8	14,25	103,13		10		19,5	71,5	10	0,9
	Каша пшеничная	150	7,43	4,92	39,7	240,4	0,17	0,03		1,83	181,5	0,05	3,64
	Кефир	200	5,8	5	8	106,62	0,08	1,4	40	240	180	28	0,2
1035/ 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067		10	12	28	8	0,5
847/ 2005	Кекс	75	5,25	23,25	30	352,5							
	итого:		27,59	40,44	115,6	916,82							

### 8 день

#### Комплексный обед

№ рецепт уры	наименование блюдо	масса, г	пищевые вещества			Энергетич еская ценность, ккал	витамины, мг			минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мg	Fe
208/ 2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	0,01	8,25	24,6	66,65	27	1,09
244/ 2015	Плов с мясом	175	9,59	22,94	39,33	380,68		0,01	0,36	8,38		17,1	1,09
859/ 2005	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110	0,26	0,1	20,3	14,72	4,4	5,4	0,9
1035/ 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067		10	12	28	8	0,5
	Банан	100	1,5	0,5	21	95	0,04		10	8	28	42	0,02
	итого:		17,82	26,95	123,42	804,6							

### 9 день

#### Комплексный обед

№ рецепт уры	наименование блюдо	масса, г	пищевые вещества			Энергетич еская ценность, ккал	витамины, мг			минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мg	Fe
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 промышленное о 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
	Кекс	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	Са	Р	Мg	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
	Кекс	75	5,25	23,25	30	352,5							
	<b>итого:</b>		<b>29,2</b>	<b>46</b>	<b>126,84</b>	<b>985,7</b>							

**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	Са	Р	Мg	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
	<b>итого:</b>		<b>23,67</b>	<b>15,95</b>	<b>111,04</b>	<b>639,19</b>							

**12 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
	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
	<b>итого:</b>		<b>27,46</b>	<b>20,71</b>	<b>11232</b>	<b>594,68</b>							
<b>Всего 12 дней</b>			<b>9156,89</b>										
<b>ИТОГО на 1 учащегося</b>			<b>763,07 ккал</b>										