

Утверждаю

Директор МКОУ «Курушская СОШ №2

им. Я.С. Аскандарова»

Юсупова С.М.



Меню горячего питания для учащихся 1-4 классов

МКОУ «Курушская СОШ №2 им. Я.С. Аскандарова»

Утверждаю :

Директор МКОУ «Куршская СОШ №2 им. Я.С.Аскандарова»

Юсупова С.М.

1 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В	А	С	Са	Р	Мg	Fe	
33 2010	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01		5,7	21,09	24,58	12,54	0,8	
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	
686 2005	Котлеты из курицы	200	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68	
1035 2005	Чурек	30	2,88	0,35	17,74	85,63								
	Пряник пром. производства	60	2,2	1,45	38,55	166,5								
	Итого		27,71	22,02	143,03	895,49								

Утверждаю

Директор МКОУ «Куршская СОШ №2 им. Я.С.Аскандарова»

Юсупова С.М.

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	Мг	Fe	
361 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 6,56	8,96 6,56	78,64 116,5	11,72 15,13	2,37 1,18	
244/2010	Минтай запеченный с овощами	200/75	13,87	7,85	6,53	150	0,1	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	
859 2002	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110			0,02	12,0	2,4		0,8	
1035	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067		10	12	28	8	0,5	
	Фрукт свежий(яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045		15	15	113,7		3,3	
	Итого		41,01	22,74	101,71	798,76								

Директор МКОУ «Куршская СОШ №2 им.Д.С.Аскандарова»

Российская Соц. Имп. Респ.

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	
547-2010	Салат из моркови с яблоком и изюмом	50	0,44	3,6	8,53	67,36	0,025	0,285	13,025	17,85	20,3	11,71	0,745	
208 2005	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	
637 2005	Птица отварная	80	16,88	10,88		165	0,03	16		31,2	114,4	16	1,44	
336 2010	Калуста 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 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 ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6								
Итого			29,31	22,24	87,04	748,75								

Утверждаю

Директор МКОУ «Курушская СОШ №2 им. Я. С. Аскандарова»

Юсупова С.М.

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	
#14 2010	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,3	6,19	4,72	79,6	0,06		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		8,33	24,98	96,93	29,45	1,24	
301 2005	Птица тушеная	120/80	26,4	21,87	7,05	331,5	0,075	64,5	0,03	81,7	199,35	30,4	2,43	
688 2005	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,08	28		6,48	9,56	23,16	1,48	
859 2005	Компот из свежих груш	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02			12	2,4		0,8	
1035 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067			9,69	34,77	6,63	0,51	
	Итого		37,44	36,55	98,82	916,72								

Комплексный обед

Директор МКОУ «Куршская СОШ №2 им.Я.С.Аскандарова»

[Handwritten signature]

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса,мг	Пищевые вещества				Витамины, мг			Минеральные вещества,мг				
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe	
42 2010	Салат из белокчанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	0,05		16,76	18,68	34,61	16,26	0,74	
197 2005	Рассольник с мясом петербуржский с перловой крупной	250/15	4,4	5,68	16,67	149,25	0,112		4,74	17,36	46,74	19,4	0,62	
679 2005	Каша ячневая рассыпчатая	150	4,79	4,26	30,9	187,04	0,12	0,02		39,14	168	0,02	1,1	
591 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	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6								
847 2005	Груша свежая	100	0,44	0,34	10,38	47	0,06		10	12	28	8	0,5	
	Итого		26,06	23,57	106,06	713,37								

Утверждаю

Директор МКОУ «Курушская СОШ №2 им.Д.С.Аскандарова»

Юсупова С.М.

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	
42 2004	Салат из свежей 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 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	
859 2005	Компот из плодов свежих	200	0,2	0,2	22,3	110	0,26	0,1	20,3	14,72	4,4	5,4	0,9	
1350 2005	Чурек	30	3,84	0,47	23,65	85,63	0,05			7,47	43,47	8,28	0,63	
	Итого		20,53	33,97	110,63	798,46								

Директор МКОУ «Куршская СОШ №2 им. Я.С.Аскандарова»

Удмуртская Суды №2 им. Я. И. Яковлева

Комплексный обед

7 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					
558 2005	Салат из свежих овощей и зелени горошка	60	0,84	4,85	3,38	60,91	0,024		3,35	18,09	24,04	12,59	0,45					
187 2005	Суп из свежей капусты с картофелем говядиной	250/15	6,05	5,46	18,57	113,25	0,072		18,54	45,3	82,58	51,89	1,53					
252 2011	Рыба запеченная в белом соусе	200	41,12	30,32	9,92	460,4	0,15	12,2	2,48	18,64	337	26,8	1,02					
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 (нектар) фруктов, произ-ва	200	1,0	0,03	24	94												
	Зефир произ. произ-ва	35	0,035		29	137												
1035 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067		10	8	28	42	0,002					
	Итого:		57,415	50,95	130,77	1168,33												

Утверждаю
Директор МКОУ «Курушская СОШ №2 им. Я.С.Аскандарова»

8 День

Юсупова С.М.



Комплексный обед

Комплексный обед														
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса ,кг	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ,ккал	Витамины,мг			Минеральные вещества,мг				
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мг	Fe	
51 2005	Салат из свеклы с курагой и с изюмом	60	1,08	3,0	15	91,32	0,028	0,84	4,51	29,57	0,28	16,54	1,12	
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	200	30,55	23,1	31,4	458,75	0,2	57,5	0,3	87,5	332,75	64,25,25	3	
694 2005	Пюре из картофеля	150	3,06	7,8	20,45	137,15								
874 2005	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,2	0,0	32,6	132,8	0,14	25,5	18,14	36,98	86,6	27,75	1,01	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8				18	4,29		0,6	
1035 2005	Чурек	30	2,88	0,35	17,74	85,63								
	Итого:		40,48	39,38	132,31	1025,2				7,47	26,08	4,97	0,38	

Директор МКОУ «Куршская СОШ №2 им. Я.С.Аскандарова»

9 День

Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мg	Fe					
547-2010	Салат из моркови с яблоками и изюмом	50	0,44	3,6	8,53	67,36	0,025	0,285	13,025	17,85	20,3	11,71	0,745					
208 2005	Суп из картоф. с макарон,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		165	0,03	16										
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 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 ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6												
			29,31	23,24	97,01	718,75												

Всего 10 дней 8629,41 ккал

Итого на 1-го учащегося 862,94 ккал



Утверждаю

Директор МКОУ «Куршская СОШ №2 им. В.С.Аскандарова»

Юсупова С.М.

10 День

Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В	А	С	Са	Р	Мg	Fe	
42 2004	Салат из свежей 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 картофель. с 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 из птицы	55/175	30,92	36,57	51,62	457,8	0,07	58	1,08	54,7	242	57,68	2,66	
859 2005	Компот из плодов свежих	200	0,2	0,2	22,3	110	0,26	0,1	20,3	14,72	4,4	5,4	0,9	
1350-2005	Чурек	30	3,84	0,47	23,65	85,63	0,05			7,47	43,47	8,28	0,63	
	Итого:		41,86	47,6	122,92	875,58								