Комплексное 12-ти дневное меню

Согласовано: И.о.начальникаТО Управления Роспотребнадзора по РД в г.Дербент Алжиев Р.Ш.

							l день				1		
						Компл	ексный о	бед				No.	Tales.
№ рецепт уры	наименовани е блюд	масса, г	пищ	евые веще	ества	Энергетич еская ценность,	е	витамины, л	мг		минеральные		
107			Б	ж	У	ккал	B1	Α	С	Ca	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						
						Комп	лексный	обед					
№ рецепт уры	наименовани е блюд	масса, г		цевые веп	цества	Энергетич еская ценность,		витамины, г	мг		минеральные	вещества, мі	5
2007	Cyn		Б	ж	У	ккал	B1	A	С	Ca	Р		
200/ 2005	картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,1		8,33	38,08	87,18	Mg 35,3	Fe
608/ 2005	Котлеты из говядины	1/50	7,78	5,68	17,92	114,38	0,05	14,37	0,075			35,3	1,03
968/ 2005	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	20,78	230,45	0,28			21,88	83,07	16,07	0,75
686/	Компот из	***	MARCO .			200,15	0,28	0,045	12	150,6	218,4	52,7	2,6
2005	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	******		0,00
	маффин	75	5,25	23,25	30	352,5	00 T 80 T ()			7,47	26,08	4,97	0,38
	итого:		29,9	40,17	129,46	1025,15							

							3 день						
						Комп	лексный о	бед					
№ рецепт уры	наименовани е блюд	масса, г	пищ	евые веще	ества	Энергетич еская ценность,		витамины, м	мг		минеральные ве	щества, м	ır
7,000			Б	ж	У	ккал	B1	Α	С	Ca	Р	Mg	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 1,1
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 промышленног о производства	200	1	0,03	24	94							
	итого:		26,54	14,29	80,48	578,26							

						4	1 день						
						Компл	ексный	обед					
№ рецепт	наименовани е блюд	масса, г	пище	евые веще	ства	Энергетич еская ценность,		витамины, м	ır		минеральные	вещества, мг	
уры			Б	ж	У	ккал	B1	А	С	Ca	Р	Mg	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 ржанной	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							(2)

						5	день						
						Компл	ексный	обед					
№ рецепт	наименовани е блюд	масса, г	пище	евые веще	ства	Энергетич еская		витамины, м	r		минеральные	вещества, мг	
уры	Солюд		Б	ж	У	ценность, ккал	B1	Α	С	Ca	Р	Mg	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						_	

						(день						
						Компл	ексный о	бед					
№ рецепт уры	наименовани е блюд	масса, г	пищ	евые веще	ства	Энергетич еская ценность,	Е	витамины, л	лг		минеральные	вещества, мг	
ypu.			Б	ж	У	ккал	B1	Α	С	Ca	Р	Mg	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						
						Компл	ексный об	бед					
№ рецепт	наименовани е блюд	масса, г	пищ	евые веще	ства	Энергетич еская ценность,	В	итамины, м	ır		минеральные	вещества, мг	
уры	X 500 - 100		Б	ж	У	ккал	B1	Α	С	Ca	Р	Mg	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	3,6
	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	мафин	75	5,25	23,25	30	352,5		v					
	итого:		27,59	40,44	115,6	916,82							

						8	3 день						
						Компл	ексный с	обед					
№ рецепт	наименовани е блюд	масса, г	пище	евые веще	ства	Энергетич еская		витамины, м	г		минеральные в	вещества, мг	
уры	Солюд		Б	ж	У	ценность, ккал	B1	Α	С	Ca	P	Mg	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:	-2	17,82	26,95	123,42	804,6							

						9	день						
						Компл	ексный о	бед					
№ рецепт	наименовани е блюд	масса, г	пище	евые веще	ства	Энергетич еская ценность,		витамины, м	AF.		минеральные	вещества, мг	
уры	302		Б	ж	У	ккал	B1	Α	С	Ca	Р	Mg	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 промышленног 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
	мафин	75	5,25	23,25	30	352,5							
	итого:		20,67	39,03	118,47	862,52							

						10	0 день						
						Компл	ексный об	бед					
№ рецепт	наименовани е блюд	масса, г	пище	вые веще	ства	Энергетич еская ценность,	е	итамины, м	AF		минеральные	вещества, мг	8
уры			Б	ж	У	ккал	B1	Α	С	Ca	P	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							[s

						11	день						
						Компл	ексный об	бед					
№ рецепт	наименовани е блюд	масса, г	пище	вые веще	ства	Энергетич еская ценность,	8	итамины, м	ır		минеральные	зещества, мг	
уры			Б	ж	У	ккал	B1	Α	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							

							2 день ексный об	ед					
№ рецепт	наименовани е блюд	масса, г	пище	вые вещес	ства	Энергетич еская ценность,		итамины, м	ır		минеральные і		
уры	Еблод		Б	ж	У	ккал	B1	Α	С	Ca	Р	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							

Всего 12 дней Итого на 1 учащегося 9156,89 763,07 ккал