«Утверждаю»
Директор Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Многопрофильный лицей №9»
_____Насрулаева Ш.А.

Примерное 10-дневное меню

рационов горячего питания

для учащихся 1 – 4 классов на 2022 – 23 учебный год

(обеды)

1день

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		B_1	A	C	Ca	P	Mg	Fe	цена
	Обед													
43 2017	Салат из овощей	100	2,6	7,4	3,2	89,8	0,11	29,6	23,77	25,17	57,13	15,41	1,16	6-06
679/2005	Каша гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0,02		12,98	208,5	67,5	3,95	6-69
170/2005	Борщ из свежей капусты с картелем	250	1,81	4,91	125,5	102,5	0,05		10,29	44,38	53,23	26,25	1,19	7-55
301/2010	Птица тушеная	80/80	17,65	14,58	4,7	221	0,05	43	0,02	54,5	132,9	20,3	1,62	17-98
1035/2002	Чурек	50	3,84	0,47	23,65	114,17	0,06			9,69	35,73	6,63	0,51	1-92
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,016		0,6	20,32	12,5	17,12	0,45	6-47
	ИТОГО:		**33,27**	**29,33**	**222,14**	**839,5**								**46-67**

2 день

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		B_1	А	С	Са	Р	Mg	Fe	цена
	Обед													
51/2017	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1,11	3,63	10,84	80,4	0,01		3,4	3,11	35,58	18,5	1	4-24
102/2017	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23		5,83	42,68	88,1	35,58	2,05	4-36
171/2017	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	150\10	3,78	7,78	39,29	242	0,03	40		17,04	82,38	27,89	0,59	8-55
637/2005	Птица отварная	100	21,1	13,6		206,25	0,04	20		39	143	20	1,8	24-97
342/2017	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01		1,8	6,4	4,4	3,6	0,18	3-62
1035/2002	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,06			9,69	35,73	6,63	0,51	1-54
	Итого		**35,48**	**30,91**	**114,2**	**888,67**								**47-28**

3 день

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		B_1	A	C	Ca	P	Mg	Fe	цена
	Обед													
679/2005	Каша пшеничная	150	6,6	4,38	35,27	213,73	0,11	0,02		1,22	162	0,03	2,43	6-92
128-06	Суп-лапша домашняя	250	2,62	3,38	15,97	106,6	0,05	12,5	0,9	20,28	38,5	2,43	0,23	3-48
1035/2002	Чурек	50	3,84	0,47	23,65	114,17	0,06			9,69	35,73	6,63	0,51	1-92
288/2017	Птица отварная	100	21,1	13,6		206,25	0,04	20		39	143	20	1,8	24-97
13/2010	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03		9,5	21,85	40,02	13,3	0,57	10-19
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02		0,8	5,84	46	33	0,96	6-54
338/2017	Груша	100	0,4	0,31	10,31	45,51	0,03		5	19	16	12	2,31	12-00
	ИТОГО:		**21,08**	**27,55**	**135,58**	**816,29**								**66-02**

4 день

№ рецепта	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		B_1	А	С	Са	Р	Mg	Fe	цена
	Обед													
65/2017	Салат из моркови и яблок с яйцом	100	1,74	1,13	12,25	66,1	0,07	19,8	4,62	23,92	44,61	21,43	1,47	8-68
102/2017	Суп картофельный с чечевицей	250	5,49	8,27	16,54	148,25	0,23		5,83	42,68	88,1	35,58	2,05	6-77
291/2017	Плов из птицы	260	25,38	24,25	44,61	471,25	0,08	60	1,26	56,38	249,13	59,38	2,74	22-16
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,2	0-97
847/2005	Банан	100	1,5	0,5	21	95	0,04		10	8	28	42	0,02	10-48
345/2017	Компот из свежих ягод (смородина черная)	200	0,52	0,18	24,84	102,9	0,02		59,4	23,4	23,4	17	60,3	5-18
	ИТОГО:		**35,95**	**35,57**	**125,92**	**918,3**								**54-24**

5 день

№ ре-цептуры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		B_1	A	C	Ca	P	Mg	Fe	цена
	Обед													
43 2017	Салат из овощей	100	2,6	7,4	3,2	89,8	0,11	29,6	23,77	25,17	57,13	15,41	1,16	6-06
361 2002	Суп-хинкал С чесн. соусом	250/25	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	2-90
679/2005	Каша гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0,02		12,98	208,5	67,5	3,95	6-69
268/2017	Котлета из говядины	90	14,85	21,78	12,89	309,6	0,072	40,32	0,31	38,83	169,2	50,2	2,52	33-23
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,016		0,6	20,32	12,5	17,12	0,45	6-47
1035/2002	Чурек	50	3,84	0,47	23,65	114,17	0,06			9,69	35,73	6,63	0,51	1-92
	ИТОГО:		**48,43**	**43,08**	**109,39**	**1032,91**							**57-27**	

6 день

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		B_1	А	С	Са	Р	Mg	Fe	цена
	Обед													
49/2017	Салат витаминный	60	2,6	6,22	22,15	95,7	0,05		3,29	31,96	33,86	16,64	0,57	7-21
688/2005	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	21		4,86	37,17	21,12	1,11	8-00
591/2005	Гуляш из говядины	100	19,72	17,89	4,76	168,2	0,17		1,28	24,36	194,69	26,01	2,32	38-35
96/2015	Рассольник ленинградский	250	2,85	5,5	21,28	146,7	0,01		21,45	33,1	56,73	27,1	1,25	7-83
350/2017	Кисель из апельсинов	200	0,44	0,07	34,28	139,51	0,02		30	21,06	17,4	6,43	0,21	12-79
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,2	0-97
	ИТОГО:		**32,45**	**34,44**	**115,6**	**753,36**								**75-15**

7 день

№ ре-цепурыа	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		B_1	A	C	Ca	P	Mg	Fe	цена
	Обед													
71/2017	Помидоры порциями	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,022		10,5	6	21	9	0,5	4-60
204 2005	Суп рисовый (харчо)	250	0,18	3,3	14,65	113	0,11		8,33	24,98	96,93	29,45	1,24	4-51
288/2017	Птица отварная	120	21,1	13,6		206,25	0,04	20		39	143	20	1,8	29-96
304/2017	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	186	0,28	27		2,61	61,5	19	0,53	7-15
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02		0,8	5,84	46	33	0,96	6-54
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,8		0,8	1,46		2	3,2	0-97
338/2017	Яблоко	100	0,4	0,4	9,67	44,4	0,03		10	16	11	9	2,2	9-30
	ИТОГО:		**28,49**	**23,38**	**183,54**	**794,03**								**63-03**

8 день

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		B_1	A	C	Ca	P	Mg	Fe	цена
	Обед													
56/2015	Салат овощной с яблоками	80	1,58	0,28	10	35,1	1,003		32,48	46,77	29,02	17,42	1,8	7-54
102/2017	Суп картофельный с фасолью	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23		5,83	42,68	88,1	35,58	2,05	6-10
627/2006	Рыба запеченная, с томатным соусом (минтай)	100/10	20,66	5,38	3,52	145,7	0,12	49	0,69	54,48	94,56	70,07	1,4	28-49
688/2005	Макароны отварные с маслом	150\10	5,52	14,52	26,45	168,45	0,06	21		4,86	37,17	21,12	1,11	8-00
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,2	0-97
342/2017	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01		1,8	6,4	4,4	3,6	0,18	3-62
338/2017	Груша	100	0,4	0,31	10,31	45,51	0,03		5	19	16	12	2,31	12-00
	ИТОГО:		**35,13**	**26,16**	**97,38**	**675,41**								**66-72**

9 день

№ ре-цепта	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		B_1	А	С	Са	Р	Mg	Fe	цена
	Обед													
34/2010	Салат из свеклы и зеленого горошка	60	1	2,51	4,91	46,26	0,03		5,88	16,76	25,18	11,14	0,79	5-80
128/2006	Суп-лапша домашняя	250	2,62	3,38	15,97	106,6	0,05	12,5	0,9	20,28	38,5	2,43	0,23	3-48
246/2017	Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	164	0,01		1,2	23,6	117,03	20,27	2	38-35
303/2017	Каша перловая	150	3,02	4,16	21,36	135	0,41			13,4	104,84	12,95	0,59	4-24
	Зефир пром. производсвта	30	0,4		29,8	115,5								7-20
1035 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067			9,69	34,77	6,63	0,51	1-54
389/2017	Сок абрикосовый	200	1,2		25,4	105,6	0,05		14,8	40	36	20	0,4	16-00
	ИТОГО:		**25,44**	**24,6**	**124,36**	**784,13**								**76-61**

10 день

№ рецептуры	Наименование Блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		B_1	A	C	Ca	P	Mg	Fe	цена
	Завтрак													
70/2017	Огурцы порциями	60	0,48	0,052	1,02	7,2	0,03		2,94	10,2	18	8,4	0,3	4-10
361 2002	Суп-хинкал с говядиной	250/25/25	4,67	5,86	5,9	99,09	0,05	0,01	0,86	8,96	78,64	11,72	2,37	21-39
139/2017	Капуста тушеная	50	1,02	1,84	3,95	38,5	0,015		8,54	29,38	20,35	10,43	0,42	3-70
132/2017	Бобовые отварные	100	3,37	3,74	6,01	71	0,07	20	10,9	26,68	69,13	22,65	0,79	4-96
293/2017	Птица запеченная	90	21,02	23,92	0,072	284,4	0,09	34,2	2,43	22,43	1,57	160,25	96,12	24-97
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,2	0-97
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,016		0,6	20,32	12,5	17,12	0,45	6-47
338/2017	Апельсин	100	0,85	0,15	8,15	37,28	0,77	54	276,01	242,17	571,95	199,03	10,01	10-98
	ИТОГО:		**33,61**	**46,252**	**101,712**	**687,07**								**77-54**
	Всего:		**329,33**	**321,272**	**1329,822**	**8243,67**								**630-53**
	На 1 учащегося		**32,93**	**32,13**	**132,9822**	**824,37**								**63-05**