



Утверждаю
Директор МКОУ «Бутринская СОШ
Им. Саидова М.Р.»
Ибрагимов И.Г.
«01» января 2025г

Двухнедельное меню горячего питания учащихся 1-4 классов МКОУ «Бутринская СОШ им. Саидова М.Р.»

1 ДЕНЬ/ ПОНЕДЕЛЬНИК

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Комплексный обед										
			Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe
547-2010	Салат овощной.	50	0,44	3,6	8,53	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	0,11		8,25	24,6	66,65	27	1,09	
679 2005	Каша гречневая рассыпчатая мясом с птицы	100	4,95	3,28	26,45	0,11	0,02		1,22	121	40,03	2,43	
686 2005	Компот из сухофруктов.	150	0,78		20,02	0,01							
	Хлеб.	40	2,64	0,48	13,36			1,08	6,4	3,6		0,18	
	Итого:		29,31	23,24	97,31								
					718,75								

2 ДЕНЬ /ВТОРНИК

Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг		Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мg	Fe
42 2010		60	0,85	3,05	5,19	51,54	0,05		16,76	18,68	34,61	16,26	0,74
197 2005	Салат овощной.	250/15	4,4	5,68	16,67	149,25	0,112		4,74	17,36	46,74	19,4	0,62
679 2005	Суп с рисом и с картошкой	150	4,79	4,26	30,9	- 187,04	0,12	0,02		39,14	168	0,02	1,1
686 2005	Каша гречневая рассыпчатая	200	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
	Компот из кураги												
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,36	69,6							
847 2005	Банан												
	ИТОГО:		26,06	23,57	106,06	713,37							

3 ДЕНЬ/ СРЕДА

Комплексный обед

№ рецепту ры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В!	А	С	Са	Р	Мг	Ге	
42 2004		100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03		32,45	37,37	27,61	15,16	0,51	
206 2005	Салат ассорти.	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23		5,81	38,08	87,18	35,3	2,03	
	Суп картофельный с фасолем.													
244 2015	Плов с мясом птицы	175	9,59	22,94	39,33	380,68		0,01	0,36	8,38				
859 2005	Компот	200	0,2	0,2	22,3	ПО	0,26	0,1	20,3	14,72	4,4	17,1	1,09	
1350 2005	Хлеб.	30	3,84	0,47	23,65	85,63	0,05			7,47	43,47	8,28	0,63	
	Печенье													
	ИТОГО:		20,53	33,97	110,61	798,46								

Комплексный обед

[illegible]

6 ДЕНЬ/ СУББОТА

[illegible]

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

7 ДЕНЬ/понеделник													
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
45 2010	Овощной салат	100	0,81	3,7	4,61	54,96	0,06	0	10,25	33,55	40,17	21,35	0,88
71 2005	Суп-лапша с мясом птицы	250/25	5,27	6,8	14,25	103,13		10		19,5	71,5	10	0,9
679 2005	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,79	4,26	30,9	- 187,04	0,12	0,02		39,14	168	0,02	1,1
	Хлеб.	20	1,32	0,24	6,68	34,8							
	Печенье пром. произв.	40	0,04		29,8	154							
	Какао «Фунтик»												
	Итого:		26,55	16,49	119,32	752,06							

Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У			В _г	А	С		Са	Р	Мр	Ге
14/2010	Овощной салат	60	0,66	0,12	2,28		14,4	0,036	0	15		8,4	15,6	12	0,54
170 /2005	Борщ из свежей капусты.	250	2,52	4,65	19,12		150	0,06		10,29		44,38	53,23	26,25	1,19
041 2005	Плов	55/200	30,92	36,57	51,62		457,8	0,07	58	1,08		54,7	242	57,68	2,66
	Сок фруктовый пром. произ-ва	200	1,0	0,03	24		94								
1350 2002	Хлеб.	30	2,88	0,35	17,74		85,63	0,05				7,47	26,08	4,97	0,38
	ИТОГО:		37,12	41,69	115,52		820,03								

9 ДЕНЬ/ среда

Комплексный обед

№ ре- центуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мg	Ее
33 2010	Салат из свежлы	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
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
6082005	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	Компот из кураги	200	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
1035 2005	Хлеб.	30	2,88	0,35	17,74	85,63							
	Пряник(печенье)	50	2,2	1,45	38,55	166,5							
	ИТОГО:		27,71	22,02	143,03	895,49							

11 ДЕНЬ/ пятница

Комплексный обед

№ ре- цептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мg	Fe
№ 14 2010		100	1,3	6,19	4,72	79,6	0,06		20,48	17,58	32,88	17,79	0,84
204 2005	Салат овощной.	250/15	0,18	3,3	14,65	113	0,11		8,33	24,98	96,93	29,45	1,24
301 2005	Суп рисовый												
688 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
	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 сухофруктов	200	0,2	0,2	22,3	ПО	0,02			12	2,4		0,8
1035 2005	Хлеб.	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067			9,69	34,77	6,63	0,51
	Банан												
	ИТОГО:		28,69	29,26	96,48	806,22							

12 ДЕНЬ/ суббота

Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe	
547-2010	Салат овощной.	50	0,44	3,6	8,53	67,36	0,025	0,285	13,025	17,85	20,3	11,71	0,745	
361 2002	Суп-с говядиной	250/25/50	4,67	5,86	5,9 0,28	99,09	0,05	0,01	0,86	8,96	78,64	11,72	2,37	
			14,23	1,91		75	0,04		0,28	6,56	116,5	15,13	1,18	
355 2005			3,6	5,85		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 2005	Хлеб.	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067		ю	12	28	8	0,5	
	Йогурт													
	ИТОГО:		40,41	22,14	87,01	728,26								