

Утверждаю

Директор МКОУ «Мужукайский

агротехнологический лицей»

Амангалиев А.Т.

2022 г.



Примерное двухнедельное меню 12 дневным пребыванием для МКОУ «Мужукайский Агротехнологический лицей» Бабаюртовского района

1 ДЕНЬ
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	Mg	Fe
1	Салат морковный со свеклой	100	1,4	6,4	6,7	90,5	3,9	149	6,7	2,5		7,5	3,7
2	Суп макаронный с мясом птицы	250	9,3	1	9,5	86,5	4,7	18	17	4,1		6,7	5,6
3	Пюре	100	30,92	36,57	51,62	457,8	0,07	58	1,08	54,7	242	57,68	2,66
4	Чай с сахаром	200	0,75	0,02	18	71							
5	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	2	0,6	11	1,6		2,3	12
6	Хлеб с маслом	100	2,2	1,45	17,74	85,63							
7	Печенье	0,050	2,2	1,45	38,55	166,5							
	ИТОГО:		45,26	45,82	122,02	874,87							

2 ДЕНЬ

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	Mg	Fe
1	Салат из капусты, горошка и моркови	80	1	1,8	5,3	42,7	1,9	37	27	2,8		3,9	4,7
2	Суп с вермишелью с говядиной	250	6,5	1,5	12	89,3	4,5	15	5,5	2,8		8	5,3
3	Пшеничная каша	150	7,46	5,61	20,78	230,45	0,28	0,045	12	150,6	218,4	52,7	2,6
4	Бананы	50	11,1	14,3	1,9	180,7	2,7		1,4	1		3,7	9,4
5	Сок натуральный	200	0,75	0,02	18	71							
6	Хлеб	100	2,2	1,45	17,74	85,63							
	ИТОГО:		25,9	18,21	127,76	827,02							

3 ДЕНЬ													
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	Mg	Fe
1	Салат морковный	100	1,9	13,9	11,7	176,6	0,06	0,7	11,2	32,8	46,6	21	1,1
2	Борщ	250	6,8	0,5	18	103,3	0,01	72		13	89	9	0,2
3	Гречка	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,08	28		6,48	9,56	23,16	1,48
4	Конфеты	50	7,8	10	1,3	126,5	0,6	10		19	172	18	2,3
5	Маккофе	200	0,14		24,76	94,2				18	4,29		0,6
6	Хлеб	100	2,2	1,45	17,74	85,63							
7	Пряники	50	2,2	1,45	38,55	166,5							
	ИТОГО:		25,86	30,47	121,75	843,68							

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	Mg	Fe
1	Салат из капусты с зеленым горошком	70	1,2	4,8	9,7	85,5	2,5	33	2,2	2,7		2,1	2,1
2	Суп фасолевый с вермишелью с говядиной	250	8,3	2,8	7,8	90,8	2,1	11	2,7	2,1		3,5	3,8
3	Пшеничная каша	150	3,06	7,8	30,45	137,15	0,14	25,5	18,14	36,98	86,6	27,75	1,01
4	Чай с сахаром	200	0,75	0,02	18	71							
5	Хлеб	50	2,2	1,45	17,74	85,63							
6	Яблоки	100	1,5	0,1	21,8	89	0,04	0,12	10	8	28	42	600
	ИТОГО:		28,11	31,27	107,39	739,78							

5 ДЕНЬ													
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	Mg	Fe
1	Салат из капусты с кукурузой	70	1,2	4,3	4,1	59,7	1,9	11	20	2,5		2,4	1,9
2	Суп с вермишелью с говядиной	250	7,8	5	7,2	105,8	4	5,3	7,9	2,3		6,1	8
3	Макароны	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,08	28		6,48	9,56	23,16	1,48
4	Сок натуральный	200	0,75	0,02	18	71							
5	Хлеб	100	2,2	1,45	17,74	85,63							
6	Конфеты	50			4,7	190							
	ИТОГО:		33,42	28,47	83,09	733,68							

6 ДЕНЬ													
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	Mg	Fe
1	Яйцо	1	12,7	11,5	0,6	157	0,07	0,3		29,2	111,0	6,33	1,08
2	Бананы	100	5,5	12	0,2	130,5	6,3			1,8		2,5	5
3	Хлеб с маслом	100	2,2	1,45	17,74	85,63							
4	Маккофе	200	2,9	2,9	17,2	102	2	2,2	0,9	8,6		3,1	2,8
	ИТОГО:		29,6	34,26	57,02	771,58							

7 ДЕНЬ													
КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД													
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
1	Салат морковный со свеклой	100	1,4	6,4	6,7	90,5	3,9	14 9	6,7	2,5		7,5	3,7
2	Суп макаронный с мясом птицы	250	9,3	1	9,5	86,5	4,7	18	17	4,1		6,7	5,6
3	Пюре	100	30,92	36,57	51,62	457,8	0,07	58	1,08	54,7	242	57,68	2,66
4	Чай с сахаром	200	0,75	0,02	18	71							
5	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	2	0,6	11	1,6		2,3	12
6	Хлеб с маслом	100	2,2	1,45	17,74	85,63							
7	Печенье	0,050	2,2	1,45	38,55	166,5							
	ИТОГО:		45,26	45,82	122,0 2	874,87							

9 ДЕНЬ													
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	Mg	Fe
1	Салат морковный	100	1,9	13,9	11,7	176,6	0,06	0,7	11,2	32,8	46,6	21	1,1
2	Борщ	250	6,8	0,5	18	103,3	0,01	72		13	89	9	0,2
3	Гречка	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,08	28		6,48	9,56	23,16	1,48
4	Конфеты	50	7,8	10	1,3	126,5	0,6	10		19	172	18	2,3
5	Маккофе	200	0,14		24,76	94,2				18	4,29		0,6
6	Хлеб	100	2,2	1,45	17,74	85,63							
7	Пряники	50	2,2	1,45	38,55	166,5							

10 ДЕНЬ													
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	Mg	Fe
1	Салат из капусты с зеленым горошком	70	1,2	4,8	9,7	85,5	2,5	33	2,2	2,7		2,1	2,1
2	Суп фасолевый с вермишелью с говядиной	250	8,3	2,8	7,8	90,8	2,1	11	2,7	2,1		3,5	3,8
3	Пшеничная каша	150	3,06	7,8	30,45	137,15	0,14	25,5	18,14	36,98	86,6	27,75	1,01
4	Чай с сахаром	200	0,75	0,02	18	71							
5	Хлеб	50	2,2	1,45	17,74	85,63							
6	Яблоки	100	1,5	0,1	21,8	89	0,04	0,12	10	8	28	42	600
	ИТОГО:		28,11	31,27	107,39	739,78							
1	Салат из капусты с зеленым горошком	70	1,2	4,8	9,7	85,5	2,5	33	2,2	2,7		2,1	2,1

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	Mg	Fe
1	Салат из капусты с кукурузой	70	1,2	4,3	4,1	59,7	1,9	11	20	2,5		2,4	1,9
2	Суп с вермишелью с говядиной	250	7,8	5	7,2	105,8	4	5,3	7,9	2,3		6,1	8
3	Макароны	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,08	28		6,48	9,56	23,16	1,48
4	Сок натуральный	200	0,75	0,02	18	71							
5	Хлеб	100	2,2	1,45	17,74	85,63							
6	Конфеты	50			4,7	190							
	ИТОГО:		33,42	28,47	83,09	733,68							

12 ДЕНЬ													
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	Mg	Fe
1	Яйцо	1	12,7	11,5	0,6	157	0,07	0,3		29,2	111,0	6,33	1,08
2	Бананы	100	5,5	12	0,2	130,5	6,3			1,8		2,5	5
3	Хлеб с маслом	100	2,2	1,45	17,74	85,63							
4	Маккофе	200	2,9	2,9	17,2	102	2	2,2	0,9	8,6		3,1	2,8
	ИТОГО:		29,6	34,26	57,02	771,58							
1	Яйцо	1	12,7	11,5	0,6	157	0,07	0,3		29,2	111,0	6,33	1,08