

Утверждаю: Директор МКОУ

«Люксембургский Агротехнологический лицей им. М.И. Шихсаидова»



Адилов П.К.

от «28» август 2020г.

Двухнедельное меню

МКОУ « Люксембургский Агротехнологический лицей им. М.И. Шихсаидова»

на 2020-2021 уч. г.

Школьники от 7 до 11 лет.

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	Ca	P	Mg	Fe	
110	Борщ из капусты с картофелем ,со сметаной	200/10	1,716	5,257	10,713	97,03	0,047	0,021	14,823	35,077	145,135	19,716	0,9	
511	Рис отварной	150	3,71	4,425	38,9	210,265	0,042	0,025	1,733	4,2	78,75	26,25	0,525	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,15	115,4	0,08	0	1,55	11,5	43,5	1,6	0,1	
693	Какао с молоком	200	3,727	3,64	24,833	147	0,042	0,021	1,032	219,72	111,7	30,3	0,035	
	банан	200	1,5	0,5	21	96	2,7	2,2	11	0,8		11	3,3	
	ИТОГО:		14,453	14,222	119,596	665,695								

2 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг.			Минеральные вещества, мг.				
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe	
2002005	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	
6942005	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	
5582005	Салат из свеклы моркови	60	0,84	4,85	3,38	60,91	0,024		3,35	18,09	24,04	12,59	0,45	
686	Чай с лимоном	200/7	0,265	0,058	15,255	62,603	0,004	0,001	2,128	8,28	9,824	5,264	0,09	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,15	115,4	0,08		1,55	11,5	43,5	1,6	0,1	
	яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	2	0,6	11	1,6		2,3	12	
	ИТОГО:		13,855	18,428	89,365	557,813								

3 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг.			Минеральные вещества, мг.			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe
	Каша жидкая молочная рисовая	150	4,399	6,477	30,981	199	0,055	0,004	1,66	86,886	113,049	26,465	0,412
	Каша пшеничная	100	4,95	3,28	26,45	160,28	0,11	0,2		1,22	121	0,03	2,43
	Какао с молоком	200	3,727	3,64	24,833	147	0,042	0,021	1,032	219,72	111,7	30,3	0,035
	Сок фруктовый пром.прои-ва	200	1,0	0,03	24	94							
	Салат из моркови с яблоком	50	0,44	3,6	8,53	67,36	0,025	0,285	13,025	17,85	20,3	11,71	0,745
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,15	115,4	0,08		1,55	11,5	43,5	1,6	0,1
	ИТОГО:		18,316	17,427	138,944	783,04							

4 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
			Б	Ж	У		В	А	С	Ca	P	Mg	Fe	
110	Мясной соус		20,2	2,8		106	8			1		6,8	14	
0412005	Плов из птицы	55/200	30,92	36,57	51,62	457,8	0,07	58	1,08	54,7	242	57,68	2,66	
636	Напиток из сухофруктов ВИТ.	200	1,261	0,024	32,328	134,572			4,05	0,6			0,06	
422004	Салат из свежей капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03		35,45	37,37	27,61	15,16	0,51	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,15	115,4	0,08		1,55	11,5	43,5	1,6	0,1	
	мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	1,7	1,1	42	3,5		2,8	0,6	
	ИТОГО:		58,391	45,074	124,618	939,172								

5 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг.			Минеральные вещества, мг.			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe
	Жаркое по домашнему	250	27,09	22,72	24,24	355	0,26			229,95	235,03	47,4	1,54
97	Макароны отварные	150	5,81	4,583	37,063	212,733	0,131	0,025	2,258	13,125	60,6	23,625	0,134
636	Напиток из сухофруктов ВИТ.	200	1,261	0,024	32,328	134,572			35,45	37,37	27,61	15,16	0,51
422004	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03		32,45	37,37	27,61	15,16	0,51
	Банан	200	1,5	0,5	21	96							
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,15	115,4	0,08		1,55	11,5	43,5	1,6	0,1
	ИТОГО:					1001,105							

6 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
			Б	Ж	У		В1	А	С		Ca	P	Mg	Fe
140	Суп лапша домашняя	200	2,318	2,24	16,679	96,151	0,095	0,018	0,095		12,265	51,011	19,37	0,079
332010	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01		5,7		21,09	24,58	12,54	0,8
6792005	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
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,15	147	0,042	0,021	1,032		219,72	111,7	30,3	0,035
	Кофе с молоком	200	1,98	1,38	12,6	71	3,6							
	яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	2	0,6	11		1,6		2,3	12
	ИТОГО					710,941								

7 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг.			Минеральные вещества, мг.				
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe	
110	Борщ из капусты с картофелем, со сметаной	200/10	1,716	5,257	10,713	97,03	0,047	0,021	14,823	35,077	145,135	19,716	0,9	
97	Макароны отварные	150	5,81	4,583	37,063	212,733	0,131	0,025	2,258	13,125	60,9	23,625	0,182	
311	Сосиска отварная	100	11,154	24,235	0,406	264,35	0,193		4,664	35,49	161,226	20,28	0,182	
693	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	15,039	61,415	0,001	0,0001	0,113	5,4	8,24	4,4	0,865	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,15	115,4	0,08		1,55	11,5	43,5	1,6	0,1	
	Пряники пром. Произ-ва	50	2,2	1,45	38,55	166,5								
	ИТОГО:					917,428								

8 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг.			Минеральные вещества, мг.				
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe	
452010	Винегрет овощ.	100	0,81	3,7	4,61	54,96								
712005	Суп лапша с птицей	250/50	5,27	6,8	14,25	103,13		10		19,5	71,5	10	0,9	
	Сок фрук.	200	1,0	0,03	24	94							.	
	Пром.произ-ва													
2442015	Плов с мясом	175	9,59	22,94	39,33	380,68		0,01	0,36	8,38		17,1	1,09	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,15	115,4	0,08		1,55	11,5	43,5	1,6	0,1	
698	кефир	200	5,8	6,41	8,002	112,823	0,06	0,004	1,6	340,048	190,038	28,006	2,8	
	ИТОГО:					860,993								

9 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг.			Минеральные вещества, мг.						
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe			
3612002	Суп-хинкал с гоаядиной	250\50\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 1,18			
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			
50	Салат из свеклы с маслом раститаль.	60	0,893	6,054	5,238	79,004	0,012	0,001	6,63	22,022	25,714	13,05	0,338			
8592002	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110			0,02	12,0	2,4		0,8			
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,15	115,4	0,08		1,55	11,5	43,5	1,6	0,1			
	кофеты	100	4,6	8,1	77	382	6,9	1,3	0,4	14	0,7	4,3	0,8			
	ИТОГО:					1040,494										

10 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг.			Минеральные вещества, мг.			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe
204 2005	Суп рисовый с говядиной	250/50	0,18	3,314,	14,65	113	0,11		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
693	Какао с молоком	200	3,727	3,64	24,833	147	0,042	0,021	1,032	219,72	111,7	30,3	0,035
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,15	115,4	0,08	0	1,55	11,5	43,5	1,6	0,1
	Банан	200	1,5	0,5	21	96	2,7	2,2	11	0,8		11	3,3
	ИТОГО:					860,85							

11 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг.			Минеральные вещества, мг.				
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe	
43	Салат из свежей капусты	60	0,936	3,051	5,658	53,835	0,018	0,126	1,496	24,584	18,223	9,974	0,338	
492	Плов из птицы	150	12,765	17,902	34,217	349,044	349,044	0,204	8,062	17,319	162,15 9	36,758	0,144	
200 2005	Суп картофельный горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,1		8,33	38,08	87,18	35,3	1,03	
639	Компот из сухофруктов витам-ый	200	1,261	0,024	32,328	134,572	0	0	1,05	0,6	0	0	0,06	
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	1,7	1,1	42	3,5		2,8	0,6	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,15	115,4	0,08		1,55	11,5	43,5	1,6	0,1	
	ИТОГО:					879,436								

12 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
			Б	Ж	У		В1	А	С		Ca	P	Mg	Fe
558 2005	Салат из свеклы, морк. и зел. горош	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 карт. 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 греч. 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) фрук. пром. произ-ва	200	1,0	0,03	24	94								
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,15	115,4	0,08		1,55		11,5	43,5	1,6	0,1
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	2	0,6	11		1,6		2,3	12
	ИТОГО:					619,16								