

Сотгласовано

ИП Любаенва О.Н.

Утверждаю

Директор: О.Ю.Зазява

Меню 5-11 классы МБОУ Лорис-Меликовская СОШ» 2024-2025 год

Номер рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Калорийность ккал	А мг Рет.зк в.	С мг	В1 мг	В2 мг	Д мг	РР мг	Na мг	K мг	Ca мг	F мкг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг
1 день																					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53.7	39	0.11	0.01	39	0.14	0.05	121.5	13,2	132	0	5,25	75	0,15	0	2,18
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,7	4,6	16,3	133,1	97,19	4,77	0,14	0,05	0	1,67	95,82	383,43	26,94	28,88	29,80	47	1,49	15,96	3,01
54-гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5	6,9	0,3	0,01	0,07	0	0,41	19,68	81,35	1	0	9,92	46,33	0,78	4,5	0,88
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	11,9	58.7	0	0	0.05	0	0	0.78	121.8	70,5	8,7	4,35	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8
Пром	Кондитерское изделие	20	0,8	1	7,4	41,6	0,01	0,01	1	0	0	0	33	11	2,9	2	9	0,21	0	0	0
	Итого	445	13,8	9,4	34,6	299	136,49	4,92	0,2	39,06	0,14	2,59	339,8	487,89	233,72	33,23	43,08	148,68	2,7	16,92	6,99
2 день																					
54-8з-2020	Салат из капусты и моркови	80	0.99	6,05	5,78	81,5	97,72	23	0.02	0.02	0	0.56	85	163	28	10	19	0,3	981	0,2	8,4
п/ф	Котлета домашняя	90	13.67	13.62	12.28	226.3	23.05	0	0.05	0.11	0	4.89	186	221	30	2	15,5	105,14	1,28	27,38	1,88
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	27,47	0	0,21	0,12	0,07	3,99	149,03	218,51	45,9	16,06	120,16	180,34	4,05	22,28	3,52
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.2	0	6,4	26,8	0.3	0.04	0	0.01	0	0.09	0.68	20.76	66.08	0	3,83	7,18	0,73	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	11,9	58.7	0	0	0.05	0	0	0.78	121.8	70.5	8,7	4,35	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8
	Итого	550	26,46	28,47	74,45	632,2	148,54	23,0	0,33	0,26	0,07	10,3	542,	693,	1787	32,41	200,	312,	987,	50,82	15,6

								4				1	71	77	,68		49	46	39		
3 день																					
Номер рецеп- туры	Название блюда	Масс а г	Белк и г	Жир ы г	Углев оды г	Калор ийнос ть ккал	А млг Рет.зк в.	С мг	В1 млг	В2 млг	Д мг	РР мг	Na мг	К мг	Ca мг	F мкг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг
54-13з 2020	Салат из свеклы	080	0,8	2,69	4,56	45,6	0,68	2	0,01	0,02	0	0	79	136	20	11	21	0,7	11,9 9	0,4	11,4
54-1г- 2020	Макароны .запеченные с сыром	200	5,3	5,5	32,8	250	26,64	0	0,06	0,02	0, 07	1, 19	148, 52	52, 95	105, 11	11, 92	7, 19	40,0 5	0,73	20,77	0,06
54- 33гн- 2020	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	0,38	1,16	0	0.01	0	0.16	1,3	30	6,9	0,7	0,02		8	1	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	11,9	58.7	0	0	0.05	0	0	0.78	121. 8	70,5	8,7	4 ,35	4 ,2	19, 5	0 ,33	0 ,96	1,8
Пром	Конд изделие	20	0,8	1	7,4	41,6	0,01	0,01	1	0	0	0	33	11	2,9	2	9	0,21	0	0	0
	Итого	510	8,4	8,59	55,96	382,2	27,7	3,16	0,12	0,05	0,07	2,13	350, 62	219, 65	140, 71	27,97	32,4 1	68,2 5	14,0 5	22,13	13,26
	4 день																				
54-1з- 2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53.7	39	0.11	0.01	39	0.14	0.05	121. 5	13,2	132	0	5 ,25	75	0 ,15	0	2 ,18
54- 12м- 2020	Плов с курицей	200	18.4 9	7.44	33.07	273.1	144.87	1	0.06	0.06	0	0.01	5.56	273	289	74	79	175	1	37,3	19,6
54-20- хн- 2020	Кисель	200	0,4	0,1	14,4	59,7	2,4	12	0,07	0.01	0	0.08	5,3	83	17	0,15	0,22		14	0	1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	11,9	58.7	0	0	0.05	0	0	0.78	121. 8	70,5	8,7	4 ,35	4 ,2	19, 5	0 ,33	0 ,96	1,8
	Итого	445	24,84	12,34	59,37	445,2	186,27	13,1 1	0,19	39,07	0,14	0,92	254, 16	439, 7	446, 7	78,5	88,6 7	283, 5	1,48	39,26	200,1 8

5 день

Номер рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Калорийность ккал	А мг Рет.зк в.	С мг	В1 мг	В2 мг	Д мг	РР мг	Na мг	К мг	Ca мг	F мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53.7	39	0.11	0.01	39	0.14	0.05	121.5	13,2	132	0	5,25	75	0,15	0	2,18
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.2	0	6,4	26,8	0.3	0.04	0	0.01	0	0.09	0.68	20.76	66.08	0	3,83	7,18	0,73	0	0
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	6,1	10,1	114,3	137.84	6,76	0.03	0.04	0	0.59	106.65	264.05	33.5	22.92	0.4	42,64	0,87	17,16	0,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	11,9	58.7	0	0	0.05	0	0	0.78	121.8	70,5	8,7	4,35	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8
Пром	Конд изделие	20	0,8	1	7,4	41,6	0,01	0,01	1	0	0	0	33	11	2,9	2	9	0,21	0	0	0
	Итого	445	10,4	10,9	28,4	253,5	177,14	6,91	0,09	39,05	0,14	1,51	350,63	368,51	240,28	27,27	13,68	144,32	2,08	18,12	4,38

6 день

54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145.8	32.08	10,2	0	0.1	0.07	1,98	161.37	623.98	38.77	42.79	28,23	83,82	1,03	38,46	0,787
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	11,1	5,9	5	117.8	252.85	2,18	0.07	0.08	0.14	2,86	92.69	341.28	42.12	505.19	9,85	167,22	0,84	114,88	9,85
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	15	0,02	0.	0	0	0,05	0,05	0 17	108,08	0	2,11	4,31	0,08	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	11,9	58.7	0	0	0.05	0	0	0.78	121.8	70,5	8,7	4,35	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8
Пром	Конд изделие	20	0,8	1	7,4	41,6	0,01	0,01	1	0	0	0	33	11	2,9	2	9	0,21	0	0	0
	Итого	490	16,7	12,4	56,5	403,3	299,93	12,22	0,12	0,18	0,21	10,56	375,91	1035,93	197,67	552,33	44,39	274,85	2,28	154,3	12,437

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

7 день

Номер рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Калорийность ккал	А мг Рет.зк в.	С мг	В1 мг	В2 мг	Д мг	РР мг	Na мг	К мг	Ca мг	F мкг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,8	202	26,64	0	0,06	0,02	0,07	1,19	148,52	52,95	105,11	11,92	7,19	40,05	0,73	20,77	0,06
п/ф	Колбасные изделия отварные	90	9,7	7,7	5,9	131,2	10,19	3,06	0,07	0,08	0	4,9	274,31	184,78	17,24	0	15,5	105,14	1,28	27,38	1,88
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.2	0	6,4	26,8	0.3	0.04	0	0.01	0	0.09	0.68	20.76	66.08	0	3,83	7,18	0,73	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	11,9	58.7	0	0	0.05	0	0	0.78	121.8	70,5	8,7	4,35	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8
	Итого	455	17,2	13,6	57	418,7	37,13	3,1	0,18	0,11	0,07	6,96	545,31	381,94	197,13	16,27	30,72	171,87	3,07	49,11	3,74

8 день

54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53.7	39	0.11	0.01	39	0.14	0.05	121.5	13,2	132	0	5,25	75	0,15	0	2,18
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4,7	6,2	13,6	129.4	107.11	5,54	0.06	0.05	0	1,13	196.41	334.37	20.91	28.58	19,62	51,39	0,71	16,6	0,75
54-20-хн-2020	Кисель	200	0,4	0,1	14,4	59,7	2,4	12	0,07	0.01	0	0.08	5,3	83	17	0,15	0,22	14	0	1	0,2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	11,9	58.7	0	0	0.05	0	0	0.78	121.8	70,5	8,7	4,35	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8
	Итого	445	13,8	9	38,7	290,1	219,66	17,95	0,2	39,09	3,66	4,09	510,9	538,49	273,67	173,23	44,35	217,25	1,38	32,71	16,18

9 день

Номер рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Калорийность ккал	А мг Рет.зк в.	С мг	В1 мг	В2 мг	Д мг	РР мг	Na мг	K мг	Ca мг	F мкг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг
Пром.	Фрикадельки	90	8	6,5	4,7	109,1	10,12	1,5	0,15	0,06	0	4,23	233,47	131,16	10,56	0	12,26	83,08	0,9	23,66	1,3
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7	26,64	0	0,03	0,02	0,07	2,44	152,38	45,7	105,93	27,19	,21	71,92	0,49	20,76	7,21
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,3	0,04	0	0,01	0	0,09	0,68	20,76	66,08	0	3,83	7,18	0,73	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0	0	0,05	0	0	0,78	121,8	70,5	8,7	4,35	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8
	Итого	455	13,8	12,3	59,4	403,3	37,06	1,54	0,23	0,09	0,07	7,54	508,33	268,12	191,36	31,54	41,29	181,68	2,45	45,38	10,31

10 день

54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	39	0,11	0,01	39	0,14	0,05	121,5	13,2	132	0	5,25	75	0,15	0	2,18
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8	32,08	10,2	0	0,1	0,07	1,98	161,37	623,98	38,77	42,79	28,23	83,82	1,03	38,46	0,787
п/ф	Колбасные изделия отварные	90	9,7	7,7	5,9	131,2	10,19	3,06	0,07	0,08	0	4,9	274,31	184,78	17,24	0	15,5	105,14	1,28	27,38	1,88
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,3	0,04	0	0,01	0	0,09	0,68	20,76	66,08	0	3,83	7,18	0,73	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0	0	0,05	0	0	0,78	121,8	70,5	8,7	4,35	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8
	Итого	445	14,3	16,4	69,2	481,4	107,81	0,67	0,24	39,15	0,24	3,4	631,42	298,86	390,85	74,51	60,46	283,9	1,88	52,57	7,09

