

«Согласовано»

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по
Магарамкентскому району



Алиеву И.Я.

« 01 » 10 2020 г

«Утверждаю»

Директор МКОУ «Билбильская СОШ
им. М. Абдуллаева»



Саидов Т.М.

« » 20 г

**12 ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ
МКОУ «БИЛБИЛЬСКАЯ СОШ ИМ. М. АБДУЛЛАЕВА»**

с. Бильбиль-Казмаляр 2020г.

1 день

№ рецептур ы	Названия блюд	Выход (гр.)	Пищевые вещества				Минеральные вещества мг				Витамины мг		
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергети ческая ценность ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
170	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	12,9	102,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0,00
304	Плов из птицы	100/160	25,38	21,25	49,61	471,25	56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26	60,00
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,20	18,68	16,26	34,61	0,74	0,05	16,76	0,00
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	29,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
1350	Хлеб пшеничный	40	3,84	0,47	23,65	114,17	9,69	6,63	34,77	0,51	0,067	0,00	0,00
847	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	100	0,0	75,8	2,20	0,03	100	0,00
	ИТОГО:		32,45	33,18	129,68	903,32							

2 день

№ рецепт уры	Названия блюд	Выход (гр.)	Пищевые вещества				Минеральные вещества мг				Витамины мг		
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергети ческая ценность ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
204	Суп рисовый с говядиной и томатной пастой харчо	200	7,18	2,94	11,76	102,26	21,01	25,93	95,87	1,18	0,10	6,70	0,00
688	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,60	1,33	0,07	0,00	25,20
637	Птица отварная	75	15,83	10,20	0,00	154,69	29,25	15,00	107,25	1,35	0,03	0,00	15,00
45	Винегрет	100	1,35	6,16	7,69	91,60	33,55	21,35	40,17	0,88	0,05	13,25	0,00
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
1350	Хлеб пшеничный	40	3,84	0,47	23,65	114,17	9,69	6,63	34,77	0,51	0,067	0,00	0,00
847	Плоды или ягоды свежие сливы	100	0,80	0,30	57,50	49,00	12,0	8,0	28,0	0,50	0,06	10,0	0,00
	ИТОГО:		35,85	25,49	146,33	741,86							

3 день

№ рецепт уры	Названия блюд	Выход (гр.)	Пищевые вещества				Минеральные вещества мг				Витамины мг		
			белки	жиры	углевод ы	Энергети ческая ценность	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
390	Каша манная молочная жидкая	200	6,24	6,10	19,70	158,64	192,17	23,52	156,05	0,30	0,08	1,09	36,72
688	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,60	1,33	0,07	0,00	25,20
1107	Булочная школьная	60	5,01	1,92	33,57	172,00	13,5	19,40	46,10	0,88	0,04	0,00	0,00
41	Масло сливочное порциями	10	0,00	8,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00
424	Яйцо вареное	1шт(40г)	5,10	4,60	0,33	63,00	22,00	4,80	76,8	1,00	0,03	0,00	0,10
945	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00	33,00	10,50	67,50	0,40	0,02	0,00	0,08
13	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	21,85	13,30	40,02	0,57	0,03	9,50	0,00
1350	Хлеб Пшеничный	40	3,84	0,47	23,65	114,17	9,69	6,63	34,77	0,51	0,067	0,00	0,00
847	Груши	100	0,40	0,30	10,30	47,00	8,00	0,00	96,1	2,30	0,02	5,00	0,00
	ИТОГО:		33,44	36,99	148,67	966,68							

4 день

№ рецептуры	Названия блюд	Выход (гр.)	Пищевые вещества				Минеральные вещества мг				Витамины мг		
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
436	Жаркое по-домашнему	100 150	17,21	4,67	13,72	165,0	19,44	41,06	210,63	2,52	0,13	5,61	15,0
694	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	44,37	44,37	33,30	103,91	1,21	0,16	21,80	30,60
536	Сосиски отварные	100	10,40	20,00	21,20	224,00	24,00	20,00	159,00	1,80	0,04	-	-
43	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,41	5,08	9,02	87,40	37,37	15,16	27,61	0,51	0,03	32,45	-
966	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00	240	28,0	190	0,20	0,08	1,40	0,04
847	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,0	-	75,8	2,20	0,03	10,0	-
1350	Хлеб Пшеничный	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,04	-	-	-	0,067	-	-
	Печенье	35	2,6	23,4	26	146	1	1,8	3,9	4,1	1,9	-	0,4
	ИТОГО:		46,33	44,78	135,42	933,94							

5 день

№ рецептуры	Названия блюд	Выход (гр.)	Пищевые вещества				Минеральные вещества мг				Витамины мг		
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
206	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	30,46	28,24	69,71	1,62	0,18	4,65	-
532	Мясо отварное	50	14,23	1,91	0,28	75,00	6,56	15,13	116,50	1,18	0,04	0,28	-
336	Капуста тушёная	180	3,33	7,77	41,42	256,23	26,35	52,79	143,51	2,08	0,28	37,80	37,80
14	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,1	17,58	17,79	52,88	0,84	0,06	20,42	-
1350	Хлеб пшеничный	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,04	-	-	-	0,062	-	-
859	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,00	12,00	-	24	0,80	0,02	-	-
847	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,0	-	75,8	2,20	0,03	10,0	-
	ИТОГО:		27,52	21,16	115,23	789,3							

6 день

№ рецепт уры	Названия блюд	Выход (гр.)	Пищевые вещества				Минеральные вещества мг				Витамины мг		
			белки	жиры	углеводы	Энергети ческая ценность	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
204	Суп картофельный с крупой перловой	200	2,00	2,23	13,60	82,60	20,72	21,20	69,88	0,81	0,08	6,660	-
637	Птица отварная	75	15,83	10,20	-	154,69	99,25	15,00	107,25	1,35	0,03	-	15,00
679	Каша пшеничная	180	7,92	5,26	42,32	256,45	1,46	0,04	194,4	2,92	0,13	-	0,02
33	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	35,15	20,90	40,97	1,33	0,02	9,50	-
869	Кисель из свежих плодов	200	0,14	0,04	27,50	110,80	13,98	4,16	9,06	0,14	0,01	1,83	-
1350	Хлеб пшеничный	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,04	-	-	-	0,067	-	-
424	Яйцо вареное	1шт(40)	5,10	4,60	0,30	63,00	22,00	4,80	76,8	10	0,03	-	0,10
847	Бананы	100	1,5	0,5	21	96	0,8	11	3,5	3,3	2,7	11	2,2
	ИТОГО:		37,76	30,07	136,73	971,61							

7 день

№ рецепт уры	Названия блюд	Выход (гр.)	Пищевые вещества				Минеральные вещества мг				Витамины мг		
			белки	жиры	углевод ы	Энергети ческая ценность	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	5,83	4,56	13,59	118,80	25,52	32,01	103,97	1,29	0,12	9,87	3,96
692	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	44,37	33,30	103,91	1,21	0,16	21,80	30,60
637	Птица отварная	80	16,88	10,88	-	165,0	31,20	16,0	114,4	1,44	0,03	-	16,0
10	Салат из зелёного горошка	100	2,98	5,19	6,25	83,60	21,45	20,80	59,95	0,68	0,11	11,0	0,68
874	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,20	-	32,60	132,0	18,0	-	4,29	0,60	-	-	-
1350	Хлеб пшеничный	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,04	-	-	-	0,067	-	-
847	Слива	100	0,80	0,30	57,50	49,0	12,0	8,0	28,0	0,50	0,06	10,0	-
	ИТОГО:		34,2	37,16	158,12	827,27							

8 день

№ рецепт уры	Названия блюд	Выход (гр.)	Пищевые вещества				Минеральные вещества мг				Витамины мг		
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
94	Суп молочный с рисовой крупой	250	6,03	1,28	21,04	165,50	198,53	28,83	171,83	0,31	0,08	1,14	38,25
463	Сырники из творога со сгущённым молоком	100	18,69	12,67	11,04	134,0	155,80	26,0	223,10	0,77	0,07	0,25	57,00
424	Яйцо вареная	1шт(40)	5,10	4,60	0,30	63,00	22,00	4,80	76,8	1,00	0,03	-	0,10
1107	Булочка школьная	90	7052	2,38	50,36	258,00	20,25	29,10	69,15	1,32	0,06	-	-
965	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00	33,00	10,50	67,50	0,40	0,02	-	0,08
847	Сливы	100	0,80	0,30	57,50	49,00	12,00	8,0	28,0	0,50	0,06	10,0	-
41	Масло сливочное	20	-	16,40	0,20	150,00	2,00	-	4,00	-	-	-	118,00
	ИТОГО:		39,54	39,73	156,84	905,5							

9 день

№ рецепт уры	Названия блюд	Выход (гр.)	Пищевые вещества				Минеральные вещества мг				Витамины мг		
			белки	жиры	углеводы	Энергети ческая ценность	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
169	Каша рассыпчатая рисовая с фруктами	200	7,43	12,57	57,29	363,32	46,93	-	-	2,83	0,19	0,05	1,62
591	Гуляш	80/75	19,72	17,89	4,76	108,20	24,36	26,01	194,69	2	0,17	1,78	-
454	Пирожки печеные из дрожжевого теста	50	3,15	1,82	20,46	111,0	10,60	14,0	35,70	0,14	0,06	0,34	3,00
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,20	18,68	16,26	34,61	0,74	0,05	16,70	-
965	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,20	0,0	32,60	132,0	18,0	-	4,29	0,60	-	-	-
842	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	-	10	10	75,8	-	2,2
204	Суп картофельный пшеничной крупой	250	2,68	2,80	17,14	104,50	26,10	28,50	82,65	1,30	0,11	8,25	-
	ИТОГО:		34,56	41,63	145,78	939,22							

10 день

№ рецепт уры	Названия блюд	Выход (гр.)	Пищевые вещества				Минеральные вещества мг				Витамины мг		
			белки	жиры	углеводы	Энергети ческая ценность	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
204	Суп рисовый с говядиной и томатной пастой харчо	200	7,81	2,94	11,76	102,26	21,01	25,93	95,87	1,18	0,10	6,70	-
-688	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,60	1,33	0,07	-	25,20
536	Сосиски отварные	100	10,40	20,00	21,20	224,00	24,00	20,00	159,00	1,80	0,04	-	-
45	Винегрет с луком репчатым	100	1,36	6,18	8,44	94,80	23,20	20,75	44,97	0,85	0,06	10,25	-
943	Чай с сахаром	200	0,20	-	14,00	28,00	6,00	-	-	0,4	-	-	-
847	Груши	100	0,40	0,30	10,30	47,0	8,0	-	96,1	2,30	0,02	5,0	-
1350	Хлеб пшеничный	60	4,70	1,60	32,0	163,0	0,20	-	-	88,90	-	-	1,60
	ИТОГО:		30,86	34,44	129,43	861,2							

11 день

№ рецепт уры	Названия блюд	Выход (гр.)	Пищевые вещества				Минеральные вещества мг				Витамины мг		
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
206	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,30	87,18	2,03	0,23	5,81	-
637	Птица отварная	80	16,88	10,88	-	165,0	31,20	16,0	114,4	1,44	0,03	-	16,0
336	Капуста тушёная	150	2,78	36,48	34,52	213,53	21,96	43,99	119,59	1,73	0,23	31,50	31,50
42	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,41	5,08	9,02	87,40	37,37	15,16	27,61	0,51	0,03	32,45	-
874	Кисель из сухофруктов	200	0,20	-	32,60	132,0	18,0	-	4,29	0,60	-	-	-
1350	Хлеб пшеничный	60	4,70	1,60	32,0	163,0	0,20	-	-	88,9	-	-	1,60
847	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	100	-	75,8	2,20	0,03	10,0	-
	ИТОГО:		31,86	29,72	134,27	942,68							

12 день

№ рецептуры	Названия блюд	Выход (гр.)	Пищевые вещества				Минеральные вещества мг				Витамины мг		
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
170	Борщ с капустой и картофелем	200	1,4	3,93	10,02	82,00	35,50	21,08	42,58	0,95	0,04	8,23	-
532	Мясо отварное	50	14,23	1,91	0,28	75,00	6,56	15,13	116,50	1,18	0,04	0,28	-
679	Каша гречневая	180	8,95	6,73	43,00	276,53	15,57	81,00	250,2	4,73	0,22	-	0,02
286	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,84	0,06	20,42	-
424	Яйцо вареное	1шт(40)	5,10	4,60	0,30	63,00	22,00	4,80	76,8	1,00	0,03	-	0,10
859	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,00	12,00	0,00	2,4	0,80	0,02	0,00	0,00
1350	Хлеб пшеничный	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,04	-	-	-	0,67	-	-
847	Сливы	100	0,80	0,30	57,50	49,00	12,0	8,0	28,0	0,50	0,06	10,0	0,00
	ИТОГО:		35,7	24,33	161,77	848,8							