

Утверждаю "31." 08. 2020г.
 Директор "Первомайской ССМ
 им. И. Т. Усачова"
 Усачов М. И. М. Мещеряков

		1-А ЕНБ		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
	Фрукт свежий (Яблоко)	100	0	0	10	47	0,03	0,5	10	16	11	9	0,2
170 /2005	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,52	4,65	19,12	150	0,06		10,29	44,38	53,23	26,25	1,19
041 2005	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
	Какао с молоком	200	6,4	7,6	34,4	198	0	0	0	0,08	0,66	0,01	0,6
	Хлеб пшеничный	40	5	1	24	122	0,18	0	0	21,6	0,15	0,43	0,02
	ИТОГО:		44,84	49,82	139,14	974,8							

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
	Йогурт 7,5%	115	1,8	7,5	18,7	164,5	0,02	0	2	1,5	2,58	0,7	0
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
608 2005	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
679 2005	Капа гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	20,78	230,45	0,28	0,045	12	150,6	218,4	52,7	2,6
686 2005	Компот из кураги	200	1,04		26,69	107,44	0	0	0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
1035 2005	Хлеб пшеничный	40	5	1	24	122	0,18	0	0	21,6	0,15	0,43	0,02
	Пряник пром. производства	50	2,2	1,45	38,55	166,5	0,04	0	0	14,5	45	10	0
	ИТОГО:		30,77	26,52	162,97	1040,02							

4 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Фрукт свежий (1блоко)	100	0	0	10	47	0,03	0,5	10	16	11	9	0,2
208 2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,34	17,14	104,75	0,11		8,25	24,6	66,65	27	1,09
637 2005	Пшеница отварная	80	16,88	10,88	10	165	0,03	16	10	31,2	114,4	16	1,44
336 2010	Капуста тушеная	50	0,93	2,16	11,51	71,18	0,08	10,5	0,5	7,32	39,86	14,66	0,58
679 2005	Каши пшеничная рассыпчатая	100	4,95	3,28	26,45	160,28	0,11	0,02		1,22	121	0,03	2,43
686 2005	Компот из кураги	200	0,78		20,02	80,58	0,01		1,08	6,4	3,6		0,18
	Хлеб пшеничный	40	5	1	24	122	0,18	0	0	14,5	45	10	0
	Итого:		31,23	20,16	109,12	750,79							

ЗДЕНЬ

Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мg	Fe
	Фрукт свежий (Груша)	100	1,9	7,5	16,4	172,5	0	0	0	0	0	0	0
	Суп рисовый с томатом	250	4,8	5,5	16	129	0,1	0	8,33	38	88	36	1,02
244 2010	Минтай запеченный с овощами	75/15	13,87	7,35	6,53	150	од	0,01	3,35	52,11	238,46	59,77	0,96
355 2005	Рис отварной	150	3,6	5,35	28,35	180	0,045	0,045	0,113	1,755	89	27,98	0,765
	Чай с лимоном	200	0,5	0,1	26,5	41,6	0	0	0,7	0,18	0	0,12	0,2
	Хлеб пшеничный	40	5	1	24	122	0,18	0	0	14,5	45	10	0
	ИТОГО:		41,87	22,57	91,56	667,69							

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
№ 14 2010	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,3	6,19	4,72	79,6	0,06	0	20,48	17,58	32,88	17,79	0,84
204 2005	Суп рисовый с говядиной	250	0,18	3,3	14,65	113	0,11	0	8,33	24,98	96,93	29,45	1,24
202 2005	Пицца тушеная с овощами	80/30	17,65	14,58	4,7	221	0,05	43	0,02	54,5	132,9	20,3	1,62
688 2005	Макаронь отварные	150	5,52	1,32	26,45	168,45	0,08	28		6,48	9,56	23,16	1,48
	Какао с молоком	200	6,4	7,6	34,4	198	0	0	0	0,08	0,66	0,01	0,6
	Хлеб пшеничный	40	5	1	24	122	0,18	0	0	14,5	45	10	0
	ИТОГО:		36,05	37,19	108,92	902,05							

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
	Фрукт свежий (1 груша)	100	0	0	10	47	0,02	0	5	19	16	12	0
170/2005	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,52	4,65	19,12	150	0,06		10,29	44,38	53,23	26,25	1,19
679/2005	Каша перловая рассыпчатая	150	4,79	4,26	30,9	187,04	0,12	0,02		39,14	168	0,02	1,1
	Сосиска отварная (говяжья)	50/1 шт	6	11,6	0,67	132	0,9	0	0	0,35	1,59	0,2	0,2
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0	26,69	107,41	0	0	0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
	Хлеб пшеничный	40	5	1	24	122	0,18	0	0	14,5	45	10	0
	Йогурт 7,5%	115/1	1,8	7,5	18,7	164,5	0,02	0	2	1,5	2,58	0,7	0
	ИТОГО:		21,15	29,01	130,08	909,98							

7 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
14 2010	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,3	6,19	4,72	79,6	0,06	0	20,48	17,58	32,88	17,79	0,84
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7	5,58	13	139	0,08	0	16,6	38	80,5	52	1,24
436 2005	Рыба тушеная с овощами	75/75	13,87	4,85	6,53	150	0,075	5,63	1,44	19,32	126,38	15	0,81
	Чай с лимоном	200	0,5	0,1	26,5	41,6	0	0	0,7	0,18	0	0,12	0,2
	Хлеб пшеничный	40	5	1	24	122	0,18	0	0	14,5	45	10	0
	Зефир пром. произв.	40	0,04	0	29,8	154	0	0	0	0,1	0,5	0,2	0
847 2005	Фрукт свежий (Яблоко)	100	0	0	10	47	0,03	0,5	10	16	11	9	0,2
	Итого:		27,71	17,72	114,55	733,2							

8 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ рецепту ры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
42 2004	Салат из свежей капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03		32,45	37,37	27,61	15,16	0,51
206 2005	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23		5,81	38,08	87,18	35,3	2,03
244 2015	Глов с мясом	175	9,59	22,94	29,33	380,63		0,01	0,36	8,38		17,1	1,09
	Комкт из кураги	200	1,04	0	26,69	107,44	0	0	0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
	Хлеб пшеничный	40	5	1	24	122	0,18	0	0	14,5	45	10	0
	ИТОГО:		22,53	34,3	115,37	832,27							

9 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
204 2005	Фрукт свежий (1 группа)	100	0	0	10	47	0,02	0	5	19	16	12	0
	Суп рисовый с говядиной	250	0,18	3,3	14,65	113	0,11	0	8,33	24,98	96,93	29,45	1,24
	Котлеты или биточки рыбные	160	8,38	5,35	10,45	125,05	0,07	0	0,42	39,14	124,85	30	0,74
631 2005	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,53	9,82	12,25	188,6	0,37	0,06	12	150,6	218,85	52,7	2,6
1035 2005	Компот из сураги	200	1,04	0	23,69	107,44	0	0	0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
	Хлеб пшеничный	40	5	1	24	122	0,18	0	0	14,5	45	10	0
	ИТОГО:		19,11	19,47	108,04	703,99							

10 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
	Фрукт свежий (яблоко)	100	0	0	10	47	0,03	0,5	10	16	11	9	0,2
	Суп молочный рисовый	250	4,82	1,02	16,83	132,1	0,06	30,6	0,91	153,82	137,48	23,06	0,25
	Сосиска отварная (говяжья)	1/50	6	11,6	0,67	132	0,9	0	0	0,35	1,59	0,2	0,2
604 2005	Пюре из картофеля	150	3,06	7,8	10,45	137,15	0,14	25,5	18,14	36,98	86,6	27,75	1,01
	Какао с молоком	200	5,4	7,6	34,4	198	0	0	0	0,08	0,66	0,01	0,6
	Хлеб пшеничный	40	5	1	24	122	0,18	0	0	14,5	45	10	0
	ИТОГО:		25,28	29,02	106,35	768,55							

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
	Фрукт свежий (1 штука)	100	0	0	10	47	0,02	0	5	19	16	12	0
200 2005	Суп картофельный с горохом	250	5,43	5,28	16,33	134,75	0,1	0	8,33	38,08	87,18	35,3	2,03
617 2005	Пшени отварная	80	16,88	10,88	0	165	0,03	16	0	31,2	114,4	16	1,44
679 2005	Каша пшеничная рассыпчатая	100	4,95	3,28	26,45	160,23	0,11	0,02	0	1,22	121	0,03	2,43
686 2005	Компот из кураги	200	1,04	0	23,69	107,44	0	0	0,41	41,14	29,2	22,96	0,66
	Пряник пром производства	50	2,2	1,45	38,55	166,5	0						
	Хлеб пшеничный	40	5	1	24	122	0,18	0	0	14,5	45	10	0
	ИТОГО:		33,36	20,44	103,47	736,47							

12 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
14 2010	Салат из свежих помидоров	100	1,3	6,19	4,72	79,6	0,06	0	20,48	17,58	32,88	17,79	0,84
208 2008	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	0	8,25	24,6	66,65	27	1,09
	Котлеты или биточки рыбные	160	8,36	5,35	10,45	125,95	0,07	0	0,42	39,14	124,85	30	0,74
681 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
	Чай с лимоном	200											
	Хлеб пшеничный	40	5	1	24	122	0,18	0	0	14,5	45	10	0
	ИТОГО:		24,81	20,99	77,09	662,75							
	ВСЕГО 12 ДНЕЙ					9682,56							
	ИТОГО на 1-го учащегося					806,88							