

«Утверждаю»

Директор МБОУ «СОШ №4»
Р.Н.Мирзаев.



3 день

Комплексный обед

№ реце п туры	Наименование блюд	Масса гр.	Пищевые вещества			Энерг ети ческа я ценно сть, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe	
261/ 2005	Суп - хинкал с говядиной	250/25 /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	0,76 5	
1035/ 2005	<i>Хлеб</i>	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067		10	12	28	8	0,5	
	Со к промышленного производства	200	1	0,03	24	84								
	Итого:		26,54	14,29	80,48	578,26								

«Утверждаю»

Директор МБОУ «СОШ №4»
Р.Н.Мирзаев.



4 день

Комплексный обед

№ реце п туры	Наименование блюд	Масса гр.	Пищевые вещества			Энерг ети ческа я ценно сть, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe	
208/ 2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	0,01	8,25	24,6	66,65	27	1,09	
637/ 2005	Птица отварная	80	16,88	10,88	28,35	165	0,03	16	0,113	31,2	114,4	16	1,44	
679/ 2005	Каша 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	150	0,78		20,02	80,58	0,01		1,08	6,4	3,6		0,18	
1035/ 2005	Хлеб <i>ружанский</i>	40	2,64	0,48	13,36	69,6								
	Яблоки	75	0,3	0,3	7,35	33	0,045	0,15		28,5	12,75	8,25	0,3	
	Итого:		28,24	37,78	112,67	613,21								

«Утверждаю»

Директор МБОУ «СОШ №4»

Р.Н.Мирзаев



5 день

Комплексный обед

№ реце п туры	Наименование блюда	Масса гр.	Пищевые вещества			Энерг ети ческа я ценно сть, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
204/ 2005	Суп рисовый с говядиной	250/15	0,18	3,3	14,65	113	0,11	0,01	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	123,9	20,3	1,62
688/ 2005	Макароны отварные	150	5,57	4,52	26,45	168,45	0,08	28		6,48	9,56	23,16	1,48
	Чай	200	0,2		14	28				6			0,4
2035/ 2005	<i>Мульти</i> Хлеб	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067		10	12	28	8	0,5
	Банан	100	1,5	0,5	21	95	0,04		10	8	28	42	0,02
	Итого:		28,89	23,37	104,45	739,62							

«Утверждаю»

Директор МБОУ «СОШ №4»

Р.Н.Мирзаев.



6 день

Комплексный обед

№ реце п туры	Наименование блюда	Масса гр.	Пищевые вещества			Энерге ти ческая ценнос ть, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe	
197/ 2005	Рассольник с мясом с перловой крупой	250/15	4,4	5,68	16,67	149,25	0,112		4,74	17,36	46,74	19,4	0,62	
894/ 2005	Пюре из картофеля	150	3,06	7,8	20,45	137,15	0,34	25,5	18,14	36,98	86,6	27,75	1,01	
679/ 2005	Гуляш из говядины	50/38	11,9	9,76	2,87	101,5	0,17		1,28	24,36	194,69	26,01	2,32	
686/ 2005	Компот из кураги	200	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68	
	<i>Хлеб</i>	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067		10	12	28	8	0,5	
	Итого:		24,24	23,71	90,33	609,51								

«Утверждаю»

Директор МБОУ «СОШ №4»
Р.Н.Мирзаев.

7 день

Комплексный обед

№ реце п туры	Наименование блюда	Масса гр.	Пищевые вещества			Энерг ети ческа я ценно сть, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
71/ 2005	Суп-лапша домашняя с птицей	250/25	5,27	6,8	14,25	103,13	10		19,5	71,5	10	0,9	
	Каша пшеничная	150	7,43	4,92	39,7	240,4	0,17	0,03	1,83	181,5	0,05	3,64	
	Кефир	200	5,8	5	8	106,62	0,08	1,4	240	180	28	0,2	
1035/ 2005	Хлеб	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067		12	28	8	0,5	
847/ 2005	Маффин	75	5,25	23,25	30	352,5							
	Итого:		27,59	40,44	115,6	916,82							

«Утверждаю»

Директор МБОУ «СОШ №4»

Р.Н.Мирзаев

8 день

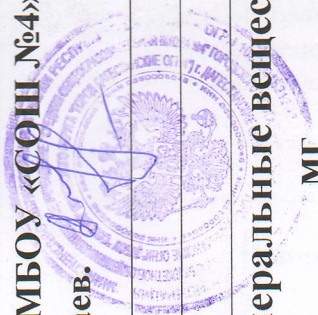
Комплексный обед

№ реце п туры	Наименование блюд	Масса гр.	Пищевые вещества			Энерг ети ческа я ценно сть, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe	
208/ 2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	0,01	8,25	24,6	66,65	27	1,09	
244/ 2005	Плов с мясом	175	9,59	22,94	39,33	380,58		0,01	0,36	8,38		17,1	1,09	
859/ 2005	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110	0,26	0,1	20,3	14,72	4,4	5,4	0,9	
1035/ 2005	<i>Хлеб</i>	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067		10	12	28	8	0,5	
	Банан	100	1,5	0,5	21	95	0,04		10	8	28	42	0,02	
	Итого:		17,82	26,95	123,42	804,6								

«Утверждаю»

Директор МБОУ «СОШ №4»

Р.Н.Мирзаев.



9 день

Комплексный обед

№ реце п туры	Наименование блюд	Масса гр.	Пищевые вещества			Энерг ети ческа я ценно сть, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe	
187/ 2005	Суп из свежей капусты с картоф. и говядиной	250/15	6,05	5,46	18,57	113,25	0,072		18,54	49,3	82,59	51,89	1,53	
681/ 2005	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,53	9,82	22,25	188,6	0,37	0,06	12	150,6	218,8 5	52,7	2,6	
	Сок промышленного производства	200	1	0,03	24	94								
1035/ 2005	<i>Хлеб</i>	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067		10	12	28	8	0,5	
	Маффин	75	5,25	23,25	30	352,5								
	Итого:		20,67	39,03	118,47	862,52								

