



"Утверждаю"
 Директор МКОУ СОШ №3 с.п.Н. Куркужин _____
 _____ / Нартоков Б.М.
 _____ 2020г

Десятидневное МЕНЮ МКОУ СОШ № 3 с.п.Н. Куркужин на 2020-2021 учебный год

день: 1 понедельник
 неделя: 1
 сезон: осенне-зимний

День: понедельник															
Возрастная категория: с 7 до 11															
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
143	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	4,73	7,24	19,32	161	0,12	6,5	0,03	0,56	36,98	77,83	26,55	2,34	
279	Тефтели с соусом	80/50	8,82	9,80	11,16	167,82	0,06	0,48	39,00	0,08	27,95	98,26	19,50	0,80	
17	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,90	4,14	2,54	65	0,04	22,84	2,36	0,62	36,05	29,03	18,15	0,87	
685	Какао	200	0,20	0,00	14,60	81	0	0,1	0	0	5,35	8,24	4,4	0,83	
тк №1	Хлеб пшеничный /ржаной йодированный	40	2,64	0,44	15,04	76	0,08	0,00	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20	0,84	
338	Банан	150	2,25	0,75	31,50	144,00	0,06	16,35	0	0,90	12	42	63,00	0,90	
	Итого		17,29	21,62	62,66	550,82	0,30	29,92	41,39	1,26	115,93	258,16	83,80	5,68	

День: вторник

Возрастная категория: с 7 до 11

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
110	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1.90	6.66	10.81	117	0.09	18.82	0.14	1.13	51.77	127.67	27.52	1.16
523	Гуляш	100	7.54	6.24	1.26	156.94	0.1	0.73	0.04	1.65	9.78	30.5	5.4	2.42
43	Салат из свежих огурцов и помидор	100	1.55	5.08	9.40	96	0.03	26.01	0.26	0.12	47.21	29.96	16.42	0.55
520	Пюре картофельное	150	3.28	0.00	22.09	147	0.04	5.96	0.05	1.13	60.93	97.29	33.98	1.32
376	Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15.00	60.00	0	0.03	0.00	0.00	11.1	2.8	1.40	0.28
338	Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	0	0.02	16	11	9	2.2
тк №1	Хлеб пшеничный /ржаной йодированный	40	2.64	0.44	15.04	76	0.08	0.00	0.00	0.00	9.60	44.80	15.20	0.84
	Итого		15.48	12.18	72.59	582.94	0.28	42.73	0.35	2.92	154.62	216.35	81.40	7.61

День: среда

Возрастная категория: с 7 до 11

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250/5	2.69	2.83	17.46	118.25	0.11	8.25	0.00	0.06	29.2	67.57	27.28	1.13
288	Куры отварные с соусом	80/50	17.77	21.28	3.28	275.6	0.04	1.74	88.32	0.14	54.38	132.82	1.39	1.48
23	Салат из свежих помидоров	60	0.66	3.67	2.73	46.62	0.03	10.83	0.00	0.02	10.64	19.1	10.43	0.50
686	Чай с лимоном	200	3.20	0.40	21.04	102	0	0.1	0	0	5.35	8.24	4.4	0.83
338	Банан	150	2.25	0.75	31.50	144.00	0.06	16.35	0	0.90	12	42	63.00	0.90
тк №1	Хлеб пшеничный /ржаной йодированный	40	2.64	0.44	15.04	76	0.08	0.00	0.00	0.00	9.60	44.80	15.20	0.84
			26.52	26.54	73.59	644.22	0.21	29.02	88.32	1.06	91.97	246.96	94.42	4.55

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
630	Суп гречневый	250	11.27	8.30	3.05	190	0.86	1.39	0.93	2.08	25.41	82.39	32.44	1.33
43	Салат из овощей	100	1.55	5.08	9.40	96	0.03	26.01	0.26	0.12	47.21	29.96	16.42	0.55
451	котлета мясная	75	17.68	15.7	27.74	185	0.03	1.07	0.04	1.65	26.8	30.5	5.4	0.26
139	капуста тушеная	150	3.06	5.52	11.84	115.5	0.05	25.62	0	0.06	88.13	61.04	31.28	1.25
389	сок фруктовый	200	1.00	0.00	24.40	102	0	0.04	0.01	1.5	2.47	2.22	1.32	0.11
	Конфеты мармелад фруктовый	30	2.55	3.39	20.91	124.35	0.03	0	19.50	0.39	12.3	26.1	4.50	0.30
тк №1	Хлеб пшеничный /ржаной	40	2.64	0.44	15.04	76	0.08	0.00	0.00	0.00	9.60	44.80	15.20	0.84
	Йогурт натуральный		6.19	3.83	60.35	302.35	0.11	0.04	19.51	1.89	24.37	73.12	21.02	1.25

День: пятница

Возрастная категория: с 7 до 11

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
82	Борщ с кап и картофелем	250/5	1.80	4.92	10.93	103.75	0.05	10.68	0	0.05	49.73	54.6	26.13	1.23
443	Плов с курицей	250	12.75	11.75	37.13	447	0.08	6.68	3.97	0.02	36	175.5	40.5	1.95
62	Салат из моркови	60	0.74	0.06	6.89	49.02	0.03	2.02	0.00	0.04	15.46	31.66	21.63	0.40
389	сок фруктовый	200	1.00	0.00	24.40	102	0	0.04	0.01	1.5	2.47	2.22	1.32	0.11
338	Банан	150	2.25	0.75	31.50	144.00	0.06	16.35	0	0.90	12	42	63.00	0.90
тк №1	Хлеб пшеничный /ржаной йодированный	40	2.64	0.44	15.04	76	0.08	0.00	0.00	0.00	9.60	44.80	15.20	0.84
			21.18	17.92	125.89	921.77	0.30	35.77	3.98	2.51	125.26	350.78	167.78	5.43

День: суббота

Возрастная категория: с 7 до 11

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
630	Суп гречневый	250	11.27	8.30	3.05	190	0.86	1.39	0.93	2.08	25.41	82.39	32.44	1.33
279	тефтели с соусом	80 /50	8.82	9.8	11.16	167.82	0.06	0.48	39	0.03	27.95	98.26	19.5	0.8
50	Салат из свеклы	100	1.46	5.11	10.42	98	0.02	10.5	0.02	0.1	55.82	41.78	22.7	1.5
376	Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15.00	60.00	0	0.03	0.00	0.00	11.1	2.8	1.40	0.28
15	Сыр голландский	10	2.61	2.66	0.00	34.33	0	0.07	21.00	0.04	10	60	5.50	0.07
тк №1	Хлеб пшеничный /ржаной йодированный	40	2.64	0.44	15.04	76	0.08	0.00	0.00	0.00	9.60	44.80	15.20	0.84
			15.60	18.03	51.62	436.15	0.16	11.08	60.02	0.17	114.47	247.64	64.30	3.49

День: понедельник

Возрастная категория: с 7 до 11

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
110	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1.90	6.66	10.81	117	0.09	18.82	0.14	1.13	51.77	127.67	27.52	1.16
523	Гуляш	100	7.54	6.24	1.26	156.94	0.1	0.73	0.04	1.65	9.78	30.5	5.4	2.42
43	Салат из свежих огурцов и помидор	100	1.55	5.08	9.40	96	0.03	26.01	0.26	0.12	47.21	29.96	16.42	0.55
520	Пюре картофельное	150	3.28	0.00	22.09	147	0.04	5.96	0.05	1.13	60.93	97.29	33.98	1.32
389	сок фруктовый	200	1.00	0.00	24.40	102	0	0.04	0.01	1.5	2.47	2.22	1.32	0.11
тк №1	Хлеб пшеничный /ржаной йодированный	40	2.64	0.44	15.04	76	0.08	0.00	0.00	0.00	9.60	44.80	15.20	0.84
			8.47	5.52	70.93	421.00	0.15	32.01	0.32	2.75	120.21	174.27	66.92	2.82

День: вторник														
Возрастная категория: с 7 до 11														
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
139	Суп картофельный с бобовыми	250	3.5	3.9	20.7	101	0.15	5.83			5.28			1.8
443	Плов с курицей	250	12.75	11.75	37.13	447	0.08	6.68	3.97	0.02	36	175.5	40.5	1.95
62	Салат из моркови	60	0.74	0.06	6.89	49.02	0.03	2.02	0.00	0.04	15.46	31.66	21.63	0.40
685	Какао	200	0.20	0.00	14.60	81	0	0.1	0	0	5.35	8.24	4.4	0.83
338	Банан	150	2.25	0.75	31.50	144.00	0.06	16.35	0	0.90	12	42	63.00	0.90
тк №1	Хлеб пшеничный /ржаной йодированный	40	2.64	0.44	15.04	76	0.08	0.00	0.00	0.00	9.60	44.80	15.20	0.84
			18.58	13.00	105.16	797.02	0.25	25.15	3.97	0.96	78.41	302.20	144.73	4.92

День: среда

Возрастная категория: с 7 до 11

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
630	Суп гречневый	250	11.27	8.30	3.05	190	0.86	1.39	0.93	2.08	25.41	82.39	32.44	1.33
279	тефтели с соусом	80 /50	8.82	9.8	11.16	167.82	0.06	0.48	39	0.03	27.95	98.26	19.5	0.8
50	Салат из свеклы	100	1.46	5.11	10.42	98	0.02	10.5	0.02	0.1	55.82	41.78	22.7	1.5
376	Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15.00	60.00	0	0.03	0.00	0.00	11.1	2.8	1.40	0.28
15	Сыр голландский	10	2.61	2.66	0.00	34.33	0	0.07	21.00	0.04	10	60	5.50	0.07
тк №1	Хлеб пшеничный /ржаной йодированный	40	2.64	0.44	15.04	76	0.08	0.00	0.00	0.00	9.60	44.80	15.20	0.84
			15.60	18.03	51.62	436.15	0.16	11.08	60.02	0.17	114.47	247.64	64.30	3.49

День: четверг

Возрастная категория: с 7 до 11

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
374	Рыба тушеная в томате с овощами	80	8.90	5.65	54.00	112	0.05	0	0.2	0.4	0.005	379	0.75	0
520	Пюре картофельное	150	3.28	0.00	22.09	147	0.04	5.96	0.05	1.13	60.93	97.29	33.98	1.32
148	Суп лапша домашняя	250	2.8	5.80	13.90	120	0.13	19.8	0.93	2.08	22.18	82.39	32.44	1.33
20	Салат из свежих огурцов	60	0.45	3.61	1.41	39.96	0.02	2.82	0	0.02	13.39	23.75	7.91	0.34
648	Кисель из концентрата	200	1.36	0.00	29.02	116	0	0.04	0.01	1.5	2.47	2.22	1.32	0.11
338	Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	0	0.02	16	11	9	2.2
тк №1	Хлеб пшеничный /ржаной йодированный	40	2.64	0.44	15.04	76	0.08	0.00	0.00	0.00	9.60	44.80	15.20	0.84
			19.83	15.90	145.26	657.96	0.35	38.62	1.19	5.15	124.58	640.45	100.60	6.14