

Утверждено Амир (Н.З. Мамедова)



1 ДЕНЬ													
Комплексный обед													
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Фрукт свежий (Яблочно)	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
968/2005	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,14	0	24,76	94,2				18	4,29		0,6
	Хлеб пшеничный	40	5	1	24	122	0,16	0	0	21,6	0,15	0,43	0,02
	Итого:		38,58	42,22	129,5	871							

Университет «Издательство» Н. З. Мамедова



2 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 (Груша)	100	0	0	10	47	0,02	0	5	19	16	12	0
200 2005	Суп картофельный с горохом	250	3,49	5,28	16,33	134,75	0,1		8,33	38,08	87,18	35,3	1,03
608 2005	Котлеты из говядины	150	7,78	5,68	17,92	114,38	0,05	14,37	0,075	21,88	83,07	16,07	0,75
679 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
686 2005	Компот из кураги	200	1,01		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	30	2,2	1,45	38,55	166,5	0,04	0	0	14,5	45	10	0
	ИТОГО:		28,97	19,02	154,27	922,52							

Утверждаю: *Ирина А. З. Маширова*



4 ДЕНЬ													
Комплексный обед													
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В	А	С	Са	Р	Мg	Fe
	Фрукт свежий (Яблоко)	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	2,84	17,14	104,75	0,11		8,25	24,6	66,65	27	1,09
637 2005	Птица отварная	80	16,88	10,88	0	165	0,03	16	0	31,2	114,4	16	1,44
336 2010	Капуста тушеная	50	0,93	2,16	11,51	71,18	0,08	10,5	10,5	7,32	39,86	14,66	0,58
679 2005	Каша пшеничная рассыпчатая	100	4,95	3,28	26,45	160,28	5,11	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
	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							

Удобрение / М.З. Мамурова



№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Комплексный обед										
			Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
№ 14 2010	Салат из свежих помидоров с луком	250/15	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 (харчо)		0,18	3,3	14,65	113	0,11	0	8,33	24,98	96,93	29,45	1,24
292 2005	Птица тушеная с овощами	80/80	17,65	14,58	4,7	221	0,05	43	0,02	54,5	132,9	20,3	1,62
688 2005	Макаронные отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,08	28		6,48	9,56	23,16	1,48
	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:		30,15	29,69	101,02	745,65							

Утверждено: *А.М.Иср* / *Н.Э. Мамаева*



6 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 (Груша)	100	0	0	10	47	0,02	0	5	19	16	12	0
	Суп с картофелем и макаронными изделиями	250/20	19,15	21,45	42,85	208,42	0	0	8,58	25,04	69	27,44	1,1
	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 (говядина)	50/шт	6	11,6	0,67	132	0,9	0	0	0,35	1,58	0,2	0,2
686 2005	Компот 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
	Вотурт 7,5%	115/шт	1,9	7,5	16,4	172,5	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:		37,88	45,81	151,51	974,4							

Университет *Алишёр Н.З. Масоодов*



7 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, кг	Пищевые вещества			Энергетическая	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
2005	Суп картофельный, масляни фривальдами	240,93	8,89	6,59	13,5	159,8	0	0	9,7	33,37	0	36,69	1,61
486.2005	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	0	32	130	0	0	0	0,1	0,5	0,2	0
847.2005	Фрукт свежий (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03		10	10	75,8		2,2
	Итого:		29,96	19,13	117,05	730							

Университет / *Алиев / Н. З. Магомедова*



8 ДИТНЬ

Комплексный обед

№ рецепту ры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергети- ческая	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
42 2004	Салат из свежей капусты	166	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03		32,43	37,37	27,61	15,16	0,51
206 2005	Суп картофельный с горошком	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23		5,81	38,08	87,18	35,3	2,03
244 2015	Плов с мясом	175	9,59	22,94	39,33	380,68		0,01	0,36	8,38		17,1	1,09
	Компот 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							

Утверждено: [подпись] / А. З. Мамедов а.



9 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 салат (Яблоко)	100	0	0	10	47	0,02	0	5	19	16	12	0	
204 2005	Суп рисовый с говядиной (ХАРЧО)	250 15	0,18	3,3	14,65	113	0,11	0	8,33	24,98	96,93	29,45	1,24	
	Котлеты или биточки рыбные	70	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	4,53	9,82	22,25	188,6	0,37	0,06	12	150,6	218,85	52,7	2,6	
	Компот из кураги	200	1,04	0	26,68	107,44	0	0	0,41	41,14	29,2	22,96	0,66	
1035 2005	Хлеб пшеничный	40	5	1	24	122	0,18	0	0	14,5	45	10	0	
	ИТОГО:		#####	19,47	108,04	703,99								

Синьфутин / Ф.З. Мамурова



10 ДЕНЬ

Комплексный обсл

№ рецептуры	Наименование сырья	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Фрукт свежий (Яблоко)	0	0	10	47	0,03	0,5	10	16	11	9	0,2
	Сухл молочный рисовый	4,82	1,02	16,83	132,4	0,06	30,6	0,91	158,82	137,46	23,06	0,25
	Сосиска отварная (говяжья)	6	11,6	0,67	132	0,9	0	0	0,35	1,59	0,2	0,2
694 2005	Пюре из картофеля	3,06	7,8	20,45	137,15	0,14	25,5	18,14	36,98	86,6	27,75	1,01
874 2005	Кисель из смеси сухофруктов	0,2	0	32,6	132,8				18	4,29		0,6
	Хлеб пшеничный	5	1	24	122	0,18	0	0	14,5	45	10	0
	ИТОГО:	19,08	21,42	104,55	703,35							

Университет МГУ им. Н. В. Машилова



11 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Объем, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В	А	С	Ca	P	Mg	Fe
	Фрукт свежий (Средний)	100	0	0	10	47	0,02	0	5	19	16	12	0
206 2005	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	0	5,81	38,08	87,16	35,3	2,03
637 2005	Птица 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	28,45	160,28	0,11	0,02	0	1,22	121	0,03	2,43
686 2005	Компот из кураги	200	1,04	0	26,69	107,44	0	0	0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
	Пряник пром. производства	50	2,2	1,45	38,55	166,5							
	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							


 Директор (Н.З. Мамаева)

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	Мг	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	230	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	0	8,25	24,6	66,65	27	1,09
	Котлеты или биточки рыбные	70	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	4,53	9,82	22,25	188,6	0,37	0,06	12	150,6	218,35	52,7	2,6
686 2005	Компот 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:			22,92	25,2	105,25	728,34							
ВСЕГО 12 ДНЕЙ													9366,47
ИТОГО на 1-го учащегося													780,54