

**Примерный 10-дневный комплексный обед
для учащихся 1-4 классов, обучающихся во 2 смену**

г. Махачкала 2020-2021 гг.

Возрастная категория 7-11 лет

1 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ ре- целтуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe	
69 2005	Винегрет	75	1,01	4,62	5,77	68,7	0,045		7,69	17,4	33,72	15,56	0,64	
113 /2005	Суп лапша домашняя	250	2,58	5,55	13,4	113,75	0	10	0	19,5	71,5	10	0,9	
537 2002	Каша пшеничная рассыпчатая	100	4,7	4	24,8	156				4,02			0,4	
246 2005	Гуляш из отварной говядины	50/50	15,1	6,4	3,3	131	0,17		1,28	24,36	194,69	26,01	2,32	
968 2005	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,14		24,76	94,2				18	4,29		0,6	
	Зефир прам.	50	0,05		37,25	192,5								
	Промышлен. сладкий лимоновый сок	10	2,64	0,48	13,36	69,6	11,6		0,16	2,92		4	6,4	
	Итого:		26,22	21,05	122,64	825,75								



3 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ ре- целтуры	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			
361 2002	Суп-хинкал с говядиной	250/25/25	4,67 7,37	5,86 0,96	5,9 0,14	99,09 37,5	0,05 0,02	0,01 0	0,86 0,14	8,96 3,28	78,64 58,25	11,72 7,57	2,37 0,59			
54 2005	Салат из свежеты МИНТАЙ	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	0	9,5	35,15	40,97	20,9	1,33			
244 2010	запеченный с овощами	75/75	13,87	7,85	6,53	150	0,1	0,01	3,35	52,11	238,46	59,77	0,96			
355 2005	Рис отварной	100	2,7	4,39	21,26	135	0,045	0,045	0,113	1,755	89	27,98	0,765			
859 2002	Комп. суп с свежими овощами	200	0,2	0,2	22,3	110			0,02	12,0	2,4		0,8			
1035 2005	Пирок	400	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067		10	12	28	8	0,5			
			34,08	25,82	88,14	739,66										



4 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ ре- целтуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мg	Fe
547-2010	Салат из моркови с яблоком и изюмом	50	0,44	3,6	8,53	67,36	0,025	0,285	13,025	17,85	20,3	11,71	0,745
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	50	10,55	6,59		103,13	0,03	16		31,2	114,4	16	1,44
336 2010	Капустя 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	0,11	0,02		1,22	121	0,03	2,43
686 2005	Компот из фруктов клубничной	150	0,78		20,02	80,58	0,01		1,08	6,4	3,6		0,18
847 2005	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	11,6		0,16	2,92		4	6,4
	Бородинский	100	1,5	0,5	21	95	2,7	2,2	11	0,8		11	3,3
	Итого		24,48	19,45	118,01	751,88							



5 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ ре- целтуры	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
№ 14 2010	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,3	6,19	4,72	79,6	0,06		20,48	17,58	32,88	17,79	0,84
204 2005	Суп рисовый с говядиной (харчо)	250/15	0,18	3,3	14,65	113	0,11		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	132,9	20,3	1,62
688 2005	Макаронны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,08	28		6,48	9,56	23,16	1,48
859 2005	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02			12	2,4		0,8
1035 2005	Чурочки	300	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067			9,69	34,77	6,63	0,51
	Итого		28,69	29,26	96,48	806,22							



6 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ ре- цептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мг	Fe	
42 2010	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	0,05		16,76	18,68	34,61	16,26	0,74	
197 2005	Рассолыник петербургский с перловой крупой	250	2,1	5,11	16,59	120,75	0,1		7,54	26,45	71,95	25,9	0,98	
679 2005	Каша ячневая рассыпчатая	150/7	4,79	4,26 5,74	30,9 0,07	187,04 52,5	0,12	0,02		39,14	168	0,02	1,1	
486 2005	Минтай тушеный в томатном соусе с овощами.	75/75	13,87	7,85	6,53	150	0,1	0,01	3,35	52,11	238,46	59,77	0,96	
686 2005	Компот из фруктов Клубника, соки	200	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68	
	Хлеб ржаной	100	2,64	0,48	13,36	69,6	11,6		0,16	2,92		4	6,4	
847 2005	Грибы свежие	100	0,44	0,34	10,38	47	0,06		10	12	28	8	0,5	
	Итого		25,73	26,83	109,71	785,87								



Комплексный обед

№ ре- целтуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мг	Fe	
45 2010	Винегрет овош.	100	0,81	3,7	4,61	54,96	0,06	0	10,25	33,55	40,17	21,35	0,88	
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	
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	
692 2005	Картофель отварной	150/10	2,86	4,32 8,2	23,01	142,35 75	0,15	21 59	21	14,64 1	79,73 2	29,33	1,16	
	Сок (нектар) фруктовый пром. произ-ва	200	0,09	0,37	14,39	116	0,08	66	114	7,0	9	5	0,4	
1035 2005	Чай зеленый	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067		10	8	28	42	0,002	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,8		0,08	1,46		2	3,2	
	Итого		28,06	28,95	93,12	790,41								



8 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ рецепту ры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мg	Fe			
14 2010	Помидоры свежие порц.	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036		15	8,4	15,6	12	0,54			
202 2005	Суп картофельный с овощами с тлпцей	250/25	2,1 5,35	7,48 3,4	11,69	122,96 51,56	0,14 0,01	5	8,5	32,14 9,75	86,84 35,75	53,78 5	0,09 0,45			
244 2015	Плов с мясом	175	9,59	22,94	39,33	380,68		0,01	0,36	8,38		17,1	1,09			
859 2005	Компот из плодов свежих	200	0,2	0,2	22,3	110	0,26	0,1	20,3	14,72	4,4	5,4	0,9			
1350- 2005	Пюре из картофеля	200	2,88	0,35	17,74	85,63	0,05			7,47	43,47	8,28	0,63			
	Итого		20,78	34,49	93,34	765,23										



9 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ ре- целтуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины, мг						
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мг	Fe
58 2006	Салат из свежкы с яблоками	60	0,9	4,08	5,52	62,4			2,89	21,9	24,04	12,9	0,81
187 2005	Щи из свежей капусты с карт.	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06		18,46	43,33	47,63	22,25	0,8
252 2011	Рыба запечённая в белом соусе	100/100	20,56	15,16	4,96	230,2	0,075	6,1	1,24	9,32	168,5	13,4	0,51
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
	Сок (нектар) фруктовый пром. произ-ва	200	0,09	0,37	14,39	116	0,08	66	114	7,0	9	5	0,4
1035 2005	Чурч	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067		10	8	28	42	0,002
	Итого		33,36	35,79	96,81	801,13							



10 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ ре- цептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мг	Fe					
51 2005	Салат из свежлы с курагой и с изюмом	60	1,08	3,0	15	91,32	0,028	0,84	4,51	29,57	0,28	16,54	1,12					
187 2005	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,75	4,89	8,44	84,75			18,46	43,33	47,63	22,25	0,8					
608 2005	Шницель из говядины	80	12,22	9,24	12,56	183,5	0,08	23	0,12	35	133,1	25,7	1,2					
694 2005	Пюре из картофеля	150	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	200	0,2	0,0	32,6	132,8			18	4,29			0,6					
1035 2005	Хлеб ржаной Чурек	20 30	1,32 2,88	0,24 0,35	6,68 17,74	34,8 85,63	5,8		0,08	1,46 7,47		2 4,97	3,2 0,38					
	ИТОГО:		25,52	25,52	113,47	749,95												
	ВСЕГО 10 ДНЕЙ		269,13	267,31	1067,79	7834,77												
	ИТОГО на 1-го учащегося	1	1	4	783,48 ккал													

