

Согласовано:

Начальник ТО Управления Федеральной службы
по надзору в сфере прав потребителей и благополучия
человека по республике Дагестан в г.Кизляре

Т.Р. Каяев

2020г.



Утверждаю:

Директор ГКОУ РД «Туршунайская ООШ
Казбековского района»

С.С. Шейххамедов

2020г.



Примерный 10-дневный комплексный обед

для учащихся 1-4 классов ГКОУ РД «Туршунайской ООШ Казбековского района» 2020-
2021 гг.

Возрастная категория 7-11 лет

1 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ ре- центуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe	
	Овощной салат	75	1,01	4,62	5,77	68,7	0,045		7,69	17,4	33,72	15,56	0,64		
	Суп лапша домашняя	250	2,58	5,55	13,4	113,75	0	10	0	19,5	71,5	10	0,9		
	Каша пшеничная рассыпчатая	100	4,7	4	24,8	156				4,02			0,4		
	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		
	Компот из свежих яблок печенье	200 50	0,14 0,05		24,76 37,25	94,2 192,5				18	4,29		0,6		
	Хлеб (чурек)	40	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									

2 ДЕНЬ

Комплексный обед

№	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг		Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Салат из помидор, огурц.	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01		5,7	21,09	24,58	12,54	0,8
	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
	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
	Каша гречневая рассыпчатая	100	4,97	3,74	13,85	153,63	0,28	0,045	12	150,6	218,4	52,7	2,6
	Компот	200	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
	Чурек	30	2,88	0,35	17,74	85,63	0,05			7,47	26,08	4,97	0,38
	печенье пром. производства	50	2,2	1,45	38,55	166,5	0,08	0	0				
	ИТОГО:		25,22	20,15	136,1	818,67							

3 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Помидоры свежие порц.	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036		15	8,4	15,6	12	0,54
	Суп картофельный с овощами с птицей	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
	Плов с мясом	175	9,59	22,94	39,33	380,68		0,01	0,36	8,38		17,1	1,09
	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
	Чурек	30	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							

4 день

Комплексный обед.

№	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	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
	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
	Птица тушеная	80/80	17,65	14,58	4,7	221	0,05	43	0,02	54,5	132,9	20,3	1,62
	Макаронные отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,08	28		6,48	9,56	23,16	1,48
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02			12	2,4		0,8
	Чурек	40	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							

5 ДЕНЬ

Комплексный обед

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
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
Птица отварная	50	10,55	6,59		103,13	0,03	16		31,2	114,4	16	1,44
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
Каша пшеничная рассыпчатая	100	4,95	3,28	26,45	160,28	0,11	0,02		1,22	121	0,03	2,43
Компот	150	0,78		20,02	80,58	0,01		1,08	6,4	3,6		0,18
Хлеб(чурек)	40	2,64	0,48	13,36	69,6	11,6		0,16	2,92		4	6,4
Банан	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							

6 ДЕНЬ

Комплексный обед

№	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
	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
	Рассольник с перловой крупой	250	2,1	5,11	16,59	120,75	0,1		7,54	26,45	71,95	25,9	0,98
	Каша гречневая 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
	Минтай 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
	Компот из свежих яблок	200	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
	Хлеб (чурек)	40	2,64	0,48	13,36	69,6	11,6		0,16	2,92		4	6,4
	Бананы 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							

7 ДЕНЬ

Комплексный обед

№	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
	Винегрет овощ.	100	0,81	3,7	4,61	54,96	0,06	0	10,25	33,55	40,17	21,35	0,88
	Суп-лапша домашняя с птицей	250/25	5,27	6,8	14,25	103,13		10		19,5	71,5	10	0,9
	Куриное мясо с овощами	75/75	13,87	4,85	6,53	150	0,075	5,63	1,44	19,32	126,38	15	0,81
	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
	компот фруктовый	200	0,09	0,37	14,39	116	0,08	66	114	7,0	9	5	0,4
	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067		10	8	28	42	0,002
	Хлеб	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							

10 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Салат из овощей	60	1,08	3,0	15	91,32	0,84	4,51	29,57	0,28	16,54	1,12	
	Щи из свежей капусты	250/10	1,75	4,89	8,44	84,75		18,46	43,33	47,63	22,25	0,8	
	Шницель из говядины	80	12,22	9,24	12,56	183,5	0,08	0,12	35	133,1	25,7	1,2	
	Пюре из картофеля	150	3,06	7,8	20,45	137,15	0,14	18,14	36,98	86,6	27,75	1,01	
	Компот из яблок	200	0,2	0,0	32,6	132,8			18	4,29		0,6	
	Хлеб	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,8	0,08	1,46		2	3,2	
	Чурек	30	2,88	0,35	17,74	85,63			7,47	26,08	4,97	0,38	
	ИТОГО:		22,51	25,52	113,47	749,95							

ВСЕГО 10 ДНЕЙ 269,13267,311067,797834,77

ИТОГО на 1-го учащегося

1 61 783,48 ккал