

Примерный 10-дневный комплексный

обед для учащихся 1-4 классов

2023-2024 уч. г. МКОУ «Цурибская СОШ»

<i>1 ДЕНЬ</i>							
Комплексный обед							
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб
			Белки	Жиры	Углеводы		
69 2005	Винегрет	75	1,01	4,62	5,77	68,7	5,39
113 /2005	Суп лапша домашняя	250	2,58	5,55	13,4	113,75	5,31
537 2002	Каша пшеничная рассыпчатая	100	4,7	4	24,8	156	5,43
246 2005	Гуляш из отварной говядины	50/50	15,1	6,4	3,3	131	40,43
968 2005	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,14		24,76	94,2	5,03
	Зефир пром. произ-ва	50	0,05		37,25	192,5	10,82
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	1,95
	ИТОГО:		26,22	21,05	122,64	825,75	74,36

2 ДЕНЬ**Комплексный обед**

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб
			Б	Ж	У		
29 2005	Салат из сырых овощей	60	0,86	3,65	5,02	56,34	3,13
200 2005	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	7,08
608 2005	Котлеты из говядины	1/50	7,78	5,68	17,92	114,38	18,89
679 2005	Каша гречневая рассыпчатая	100	4,97	3,74	13,85	153,63	6,99
686 2005	Компот из кураги	200	1,04		26,69	107,44	6,8
1035 2005	Чурек	30	2,88	0,35	17,74	85,63	1,15
	Пряник пром. производства	50	2,2	1,45	38,55	166,5	5,47
	ИТОГО:		25,22	20,15	136,1	818,67	49,51

3 ДЕНЬ

Комплексный обед								
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб	
			Б	Ж	У			
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	21,06	
54 2005	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	4,42	
244 2010	МИНТАЙ запеченный с овощами	75/75	13,87	7,85	6,53	150	24,50	
355 2005	Рис отварной	100	2,7	4,39	21,26	135	5,55	
859 2002	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110	6,7	
1035 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	1,53	
	ИТОГО:		34,08	25,82	88,14	739,66	63,76	

4 ДЕНЬ							
Комплексный обед							
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб
			Б	Ж	У		
547-2010	Салат из моркови с яблоком и изюмом	50	0,44	3,6	8,53	67,36	3,15
208 2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	5,6
637 2005	Курица отварная	50	10,55	6,59		103,13	8,33
336 2010	Капуста тушеная	50	0,93	2,16	11,51	71,18	3,39
679 2005	Каша пшеничная рассыпчатая	100	4,95	3,28	26,45	160,28	5,43
686 2005	Компот из кураги	150	0,78		20,02	80,58	6,8
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	1,95
847 2005	Банан	100	1,5	0,5	21	95	8,39
	Итого:		24,48	19,45	118,01	751,88	43,04

5 ДЕНЬ**Комплексный обед**

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб
			Б	Ж	У		
№ 14 2010	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,3	6,19	4,72	79,6	6,38
204 2005	Суп рисовый с говядиной (харчо)	250/15	0,18	3,3	14,65	113	14,62
301 2005	Птица тушеная	80/80	17,65	14,58	4,7	221	22,05
688 2005	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	7,23
859 2005	Компот из свежих груш	200	0,2	0,2	22,3	110	7,8
1035 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	1,53
	ИТОГО:		28,69	29,26	96,48	806,22	59,61

6 ДЕНЬ**Комплексный обед**

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб
			Б	Ж	У		
42 2010	Салат из капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	1,90
197 2005	Рассольник с перловой крупой	250	2,1	5,11	16,59	120,75	6,75
679 2005	Каша ячневая рассыпчатая	150/7	4,79	4,26 5,74	30,9 0,07	187,04 52,5	7,05
486 2005	Минтай тушеный в томатном соусе с овощами.	75/75	13,87	7,85	6,53	150	25,26
686 2005	Компот из кураги	200	1,04		26,69	107,44	6,8
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	1,95
847 2005	Груша свежая	100	0,44	0,34	10,38	47	15,12
	ИТОГО:		25,73	26,83	109,71	785,87	64,83

7 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб
			Б	Ж	У		
45 2010	Винегрет овощ.	100	0,81	3,7	4,61	54,96	6,19
71 2005	Суп-лапша с курицей	250/25	5,27	6,8	14,25	103,13	10,51
486 2005	Рыба тушеная с овощами	75/75	13,87	4,85	6,53	150	25,26
692 2005	Картофель отварной	150/10	2,86	4,32 8,2	23,01	142,35 75	9,17
	Сок (нектар) фруктовый пром. произ-ва	200	0,09	0,37	14,39	116	14,28
1035 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	1,53
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,98
	Итого:		28,06	28,95	93,12	790,41	67,92

8 ДЕНЬ**Комплексный обед**

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб
			Б	Ж	У		
14 2010	Помидоры свежие порц.	60	0,66	0,12	2,28	14,4	3,41
202 2005	Суп картофельный с овощами с птицей	250/25	2,1 5,35	7,48 3,4	11,69	122,96 51,56	7,90/5,05
244 2015	Плов с мясом	175	9,59	22,94	39,33	380,68	36,45
859 2005	Компот из плодов свежих	200	0,2	0,2	22,3	110	6,7
1350-2005	Чурек	30	2,88	0,35	17,74	85,63	1,15
	ИТОГО:		20,78	34,49	93,34	765,23	60,66

9 ДЕНЬ**Комплексный обед**

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб
			Б	Ж	У		
58 2006	Салат из свеклы с яблоками	60	0,9	4,08	5,52	62,4	4,77
187 2005	Щи из свежей капусты с карт.	250	1,75	4,89	8,49	84,75	6,14
252 2011	Рыба запечённая в соусе	100/100	20,56	15,16	4,96	230,2	31,02
681 2005	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,53	9,82	22,25	188,6	10,49
	Сок (нектар) фруктовый пром. произ-ва	200	0,09	0,37	14,39	116	14,28
1035 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	1,53
	ИТОГО:		33,36	35,79	96,81	801,13	68,23

10 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб
			Б	Ж	У		
51 2005	Салат из свеклы с курагой и с изюмом	60	1,08	3,0	15	91,32	4,36
187 2005	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,75	4,89	8,44	84,75	8,63
608 2005	Шницель из говядины	80	12,22	9,24	12,56	183,5	25,19
694 2005	Пюре из картофеля	150	3,06	7,8	20,45	137,15	7,55
874 2005	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,2	0,0	32,6	132,8	5,03
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,98
1035 2005	Чурек	30	2,88	0,35	17,74	85,63	1,15
	ИТОГО:		22,51	25,52	113,47	749,95	52,89
ВСЕГО 10 ДНЕЙ			269,13	267,31	1067,79	7834,77	594,81
ИТОГО на 1-го учащегося			1	1	4	783,48 ккал	59,48 руб