

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 | | | | | | | |
| № ре- цептуры | Наименование блюد | Масса, г | Пищевые вещества | | | Энергети- ческая 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 |