

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Каспийская гимназия»


Магомедов М.С.



«Согласовано»

Начальник ТАО

Управление Роспотребнадзора
по РД г.Каспийска


О.А. Абачараев



ПРИМЕРНЫЙ 10-ДНЕВНЫЙ КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4-х КЛАССОВ, обучающихся во вторую смену 2020-2021 год.

Возрастная категория 7-11 лет

Республика Дагестан

1 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ рецептуры	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 пром. произ-ва	50	0,05		37,25	192,5							
	Хлеб ржаной	10	2,64	0,48	13,36	69,6	11,6		0,16	2,92		4	6,4
	Чурек	30	2,88	0,35	17,74	85,63	0,05			7,27	26,08	4,97	0,38
	Банан	100	1,5	0,5	21	95	0,04		10	8	28	42	0,02
	ИТОГО:		26,22	21,05	122,64	1006,38							

2 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
33 2010	Салат из свежих помидоров с луком	60	1,3	6,19	4,72	79,6	0,06		20,48	17,58	32,88	17,79	0,84
200 2005	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
608 2005	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
679 2005	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
686 2005	Компот из кураги	200	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
1035 2005	Чурек	30	2,88	0,35	17,74	85,63	0,05			7,47	26,08	4,97	0,38
	Пряник пром. производства	50	2,2	1,45	38,55	166,5	0,08	0	0				
	Хлеб ржаной	10	0,08	0,3	57	34,8	5,6	0,08		1,46		2	3,2
	ИТОГО:		25,22	20,15	136,1	818,67							

3 день

Комплексный обед

№ рецептур ы	Наименование блюد	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	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	0,86 0,14	8,96 3,28	78,64 58,25	11,72 7,57	2,37 0,59
54 2005	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	0	9,5	35,15	40,97	20,9	1,33
637 2005	Биточки из мяса птицы	80	10,55	6,8		103,13	0,02	10		19,5	71,5	10	0,9
355 2005	Рис отварной	100	2,7	4,39	21,26	135	0,045	0,045	0,113	1,755	89	27,98	0,76 5
1035 2005	Чурек	30	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067		10	12	28	8	0,5
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	0,06	0,2		38	17	11	0,4
	ИТОГО		30,96	24,97	69,11	626,79							

4 ДЕНЬ

Комплексный обед

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
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 кураги	150	0,78		20,02	80,58	0,01		1,08	6,4	3,6		0,18
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,36	69,6	11,6		0,16	2,92		4	6,4
	Чурек	30	2,88	0,35	17,74	85,63	0,05			7,27	26,08	4,97	0,38
847 2005	Банан	100	1,5	0,5	21	95	2,7	2,2	11	0,8		11	3,3
	Итого:		27,36	19,80	135,75	837,51							

5 день

Комплексный обед

№ рецептур ы	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
№ 14 2010	Салат из свежих помидоров с луком	60	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 с овощами	50/80	17,65	14,58	4,7	221	0,05	43	0,02	54,5	132,9	20,3	1,62
688 2005	Макароны отварные	130	5,52	4,52	26,45	168,45	0,08	28		6,48	9,56	23,16	1,48
859 2005	Компот из свежих груш	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02			12	2,4		0,8
1035 2005	Чурек	30	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067			9,69	34,77	6,63	0,51
	Хлеб ржаной	10	0,08	0,3	57	34,8	5,6	0,08		1,46		2	3,2
	ИТОГО		28,77	29,56	153,47	841,02							

6 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ рецептуры	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
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	Рассольник 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	Рыба тушеная 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 кураги	200	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,36	69,6	11,6		0,16	2,92		4	6,4
	Чурек	30	2,88	0,35	17,74	85,63	0,05			7,27	26,08	4,97	0,38
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	0,06	0,2		38	17	11	0,4
	ИТОГО:		28,57	27,24	126,87	868,50							

7 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ рецептуры	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
45 2010	Винегрет овощ.	75	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
608 2005	Шницель из говядины	50	7,78	5,78	7,85	114,38	0,05	14,38	0,08	21,88	83,19	16,06	0,75
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	Чурек	30	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067		10	8	28	42	0,002
	Хлеб ржаной	10	1,32	0,24	6,68	34,8	5,8		0,08	1,46		2	3,2
	Банан	100	1,5	0,5	21	95	0,04		10	8	28	42	0,02
	Итого:		23,47	30,38	115,44	849,79							

8 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ рецепту ры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	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 горохом	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 (яблоки)	200	0,2	0,2	22,3	110	0,26	0,1	20,3	14,72	4,4	5,4	0,9
1350- 2005	Чурек	30	2,88	0,35	17,74	85,63	0,05			7,47	43,47	8,28	0,63
	Хлеб ржаной	20	0,08	0,3	57	34,8	5,6	0,08		1,46		2	3,2
	ИТОГО:		20,86	34,79	150,34	800,03							

9 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ рецептуры	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
58 2006	Салат из свеклы 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 томатном 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	Чурек	30	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067		10	8	28	42	0,002
	Хлеб ржаной	20	0,08	0,3	57	34,8	5,6	0,08		1,46		2	3,2
	ИТОГО:		31,75	35,09	136,26	830,92							

10 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ рецептуры	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
70 2005	Овощи свежие (огурцы)	70	0,56	0,07	1,82	9,8	0,021		3,5	16,1	29,4	9,8	0,42
197 2005	Рассольник 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
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
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
944 2005	Чайс лимоном	200/15/7	0,2	0,0	17,2	91			2,86	15,74	7,3	5,96	0,64
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,8		0,08	1,46		2	3,2
1035 2005	Чурек	30	2,88	0,35	17,74	85,63				7,47	26,08	4,97	0,38
	ИТОГО:		23,99	18,42	87,01	629,13							

ВСЕГО 10 ДНЕЙ	267,17	261,45	1145,98	8108,74
ИТОГО на 1-го учащегося	1	1	4	810,87 ккал

Составлено на основании:

- сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Авторы: А.И. Здобный, В.А. Циганенко, М.И. Пересичный, 2005г.;
- сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельяна 2005г.;
- сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М.П. Могильного, В.А. Тутельяна 2011г.
- справочника «Химический состав пищевых продуктов» под ред. И.М. Скурихина, М.П. Волгарёва 1987г.
- справочника «Химический состав пищевых продуктов» под редакцией М.П. Могильного (ГОУ ВПО ПГТУ), В.А. Тутельяна (ГУ НИИ питания РАМН РФ) 2005 год

Примечание:

1. согласно п. 10.3 СанПиН 2.4.4.2599-10 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли.
2. согласно п. 10.3 СанПиН 2.4.4.2599-10 в целях профилактики недостаточности витамина С в школьных столовых проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, кисели и т.д., после их охлаждения до 15 градусов (для компота) и 35 градусов (для киселя) в количестве до 20 мг непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогреваются.

Республика Дагестан

Инженер-технолог

Л.М. Ардаева

Исполнитель Мирзоева С.Г.