



ДИРЕКТОР _____
 Абулгаев К. А.
 " _____ г. 20.10.21

МБОУ ПЕТРАКОВСКАЯ СОШ

КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В 1-4 КЛАССАХ НА 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества					Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У	Y	Ca		Bi	A	C	Ca	P	Mg	Fe			
170 /2005	Фрукт свежий (Яблоко)	100	0	0	10	10	47	0,03	0,5	10	16	11	9	0,2				
	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,52	4,65	19,12	150	0,06		10,29	44,38	53,23	26,25	1,19					
041 2005	Плов из птицы	55/200	30,92	36,57	51,62	457,8	0,07	58	1,08	54,7	242	57,68	2,66					
	Какао с молоком	200	6,4	7,6	34,4	198	0	0	0	0,08	0,66	0,01	0,6					
	Хлеб пшеничный	40	5	1	24	122	0,18	0	0	21,6	0,15	0,43	0,02					
	ИТОГО:		44,84	49,82	139,14	974,8												

1 ДЕНЬ

2 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества					Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У	Y	Ca		Bi	A	C	Ca	P	Mg	Fe			
200 2005	Йогурт 7,5%	100	0	0	10	47	0,02	0	5	19	16	12	0					
	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	150	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	150	7,46	5,61	20,78	230,45	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	0	0,41	41,14	29,2	22,96	0,68					
1035 2005	Хлеб пшеничный	40	5	1	24	122	0,18	0	0	21,6	0,15	0,43	0,02					
	Пряник произ. производства	50	2,2	1,45	38,55	166,5	0,04	0	0	14,5	45	10	0					
	ИТОГО:		28,97	19,02	154,27	922,52												

3 ДЕНЬ

Комплексный обед													
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мg	Fe
244 2010	Фрукт свежий (Груша) Мятай запеченный с овощами	115/шт 75/75	1,9 13,87	7,5 7,85	16,4 6,53	172,5 150	0 0,01	0 0,01	0 3,35	0 52,11	0 238,46	0 59,77	0 0,96
355 2005	Рис отварной	150	3,6	5,85	28,35	180	0,045	0,045	0,113	1,755	89	27,98	0,765
	Чай с лимоном	200	0,5	0,1	26,5	41,6	0	0	0,7	0,18	0	0,12	0,2
	Хлеб пшеничный	40	5	1	24	122	0,18	0	0	14,5	45	10	0
	Итого:		41,87	22,57	91,56	667,69							

4 ДЕНЬ

Комплексный обед													
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мg	Fe
208 2005	Фрукт свежий (Яблоко) Суп картофельный с макаронными изделиями	100 250	0 2,69	0 2,84	10 17,14	47 104,75	0,03 0,11	0,5 0,02	10 8,25	16 24,6	11 66,65	9 27	0,2 1,09
637 2005	Птица отварная	80	16,88	10,88	0	165	0,03	16	0	31,2	114,4	16	1,44
336 2010	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
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 пшеничный	40	5	1	24	122	0,18	0	0	14,5	45	10	0
	Итого:		31,23	20,16	109,12	750,79							

5 ДЕНЬ

Комплексный обед													
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	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	0	20,48	17,58	32,88	17,79	0,84
204 2005	Суп рисовый с говядиной Птица тушеная с овощами	250/15 80/80	0,18 17,65	3,3 14,58	14,65 4,7	113 221	0,11 0,05	0 43	8,33 0,02	24,98 54,5	96,93 132,9	29,45 20,3	1,24 1,62
292 2005	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,08	28		6,48	9,56	23,16	1,48
688 2005	Какао с молоком	200	6,4	7,6	34,4	198	0	0	0	0,08	0,66	0,01	0,6
	Хлеб пшеничный	40	5	1	24	122	0,18	0	0	14,5	45	10	0
	Итого:		36,05	37,19	108,92	902,05							

6 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мg	Fe	
	Фрукт свежий (Груша)	100	0	0	10	47	0,02	0	5	19	16	12	0	
	Суп с картофельный с макаронными изделиями	250/20	19,15	21,45	42,85	206,42	0	0	8,56	25,04	69	27,44	1,1	
	Капша перловая рассыпчатая	150	4,79	4,26	30,9	187,04	0,12	0,02		39,14	168	0,02	1,1	
	Соуска отварная (говяжья)	50/1шт	6	11,6	0,67	132	0,9	0	0	0,35	1,59	0,2	0,2	
686 2005	Комлот из курати	200	1,04	0	26,69	107,44	0	0	0,41	41,14	29,2	22,96	0,68	
	Хлеб пшеничный	40	5	1	24	122	0,18	0	0	14,5	45	10	0	
	Йогурт 7,5%	115/1шт	1,9	7,5	16,4	172,5	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого:		37,88	45,81	151,51	974,4								

7 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	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	0	20,48	17,58	32,88	17,79	0,84	
204 2005	Суп картофельный с фрикадельками	250/15	0,18	3,3	14,65	113	0,11	0	8,33	24,98	96,93	29,45	1,24	
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	
	Чай с лимоном	200	0,5	0,1	26,5	41,6	0	0	0,7	0,18	0	0,12	0,2	
	Хлеб пшеничный	40	5	1	24	122	0,18	0	0	14,5	45	10	0	
	Зефир пром. произв.	40	0	0	32	130	0	0	0	0,1	0,5	0,2	0	
847 2005	Фрукт свежий (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03		10	10	75,8		2,2	
	Итого:		21,25	15,84	118,2	683,2								

8 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мg	Fe	
42 2004	Салат из свежей капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03		32,45	37,37	27,61	15,16	0,51	
206 2005	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23		5,81	38,08	87,18	35,3	2,03	
244 2015	Плов с мясом	175	9,59	22,94	39,33	380,68		0,01	0,36	8,38		17,1	1,09	
	Комлот из курати	200	1,04	0	26,69	107,44	0	0	0,41	41,14	29,2	22,96	0,68	
	Хлеб пшеничный	40	5	1	24	122	0,18	0	0	14,5	45	10	0	
	Итого:		22,53	34,3	115,37	832,27								

9 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
204 2005	Фрукт свежий (Груша)	100	0	0	10	47	0,02	0	5	19	16	12	0
	Суп картофельный с фрикадельками	250/15	0,18	3,3	14,65	113	0,11	0	8,33	24,98	96,93	29,45	1,24
681 2005	Котлеты или биточки рыбные	70	8,36	5,35	10,45	125,95	0,07	0	0,42	39,14	124,85	30	0,74
	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
1035 2005	Компот из кураги	200	1,04	0	26,69	107,44	0	0	0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
	Хлеб пшеничный	40	5	1	24	122	0,18	0	0	14,5	45	10	0
	ИТОГО:		19,11	19,47	108,04	703,99							

10 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
694 2005	Фрукт свежий (Яблоко)	100	0	0	10	47	0,03	0,5	10	16	11	9	0,2
	Суп молочный рисовый	250	4,82	1,02	16,83	132,4	0,06	30,6	0,91	158,82	137,46	23,06	0,25
694 2005	Соуска отварная (говяжья)	50/1шт	6	11,6	0,67	132	0,9	0	0	0,35	1,59	0,2	0,2
	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
694 2005	Какао с молоком	200	6,4	7,6	34,4	198	0	0	0	0,08	0,66	0,01	0,6
	Хлеб пшеничный	40	5	1	24	122	0,18	0	0	14,5	45	10	0
	ИТОГО:		25,28	29,02	106,35	768,55							

11 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
206 2005	Фрукт свежий (Груша)	100	0	0	10	47	0,02	0	5	19	16	12	0
	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	0	5,81	38,08	87,18	35,3	2,03
637 2005	Пшеница отварная	80	16,88	10,88	0	165	0,03	16	0	31,2	114,4	16	1,44
	Каша пшеничная рассыпчатая	100	4,95	3,28	26,45	160,28	0,11	0,02	0	1,22	121	0,03	2,43
686 2005	Компот из кураги	200	1,04	0	26,69	107,44	0	0	0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
	Пряник пром. производства	50	2,2	1,45	38,55	166,5							
686 2005	Хлеб пшеничный	40	5	1	24	122	0,18	0	0	14,5	45	10	0
	ИТОГО:		33,36	20,44	103,47	736,47							

12 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe	
14 2010	Салат из свежих помидоров	100	1,3	6,19	4,72	79,6	0,06	0	20,48	17,58	32,88	17,79	0,84	
208 2008	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	0	8,25	24,6	66,65	27	1,09	
	Котлеты или биточки рыбные	70	8,36	5,35	10,45	125,95	0,07	0	0,42	39,14	124,85	30	0,74	
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	
	Чай с лимоном	200												
	Хлеб пшеничный	40	5	1	24	122	0,18	0	0	14,5	45	10	0	
	ИТОГО:		21,88	25,2	78,56	620,9								
	ВСЕГО 12 ДНЕЙ					9537,63								
	ИТОГО на 1-го учащегося					794,80								