

«Утверждаю»
Директор

МКОУ «Барчхойтарская СОШ»

М.Ю. Джамалдинова

МКОУ «Барчхосский районный центр культуры, спорта и туризма»
МКУ «Барчхосский районный центр культуры, спорта и туризма»

для учащихся 1-4 классов, обучающихся в МКОУ «Барчхойотарская СОШ».

Возрастная категория 7-11 лет.

1 день

Комплексный обед

№	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe	
1	Суп рисовый	250	0,18	3,300	14,650	113,000	0,110		8,330	24,980	96,930	29,450	1,240	
2	Птица тушеная	50	17,65	14,580	4,700	221,000	0,050	43,000	0,020	54,500	132,900	20,300	1,620	
3	Макароны отварные	150	5,52	4,520	26,450	168,450	0,080	28,000		6,480	9,560	23,160	1,480	
4	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,86	3,650	5,020	56,340	0,010		5,700	21,090	24,580	12,540	0,800	
5	Сок яблочный	200	1,00	0,030	24,000	94,000								
6	Чурек	53	5,76	0,700	35,480	171,260								
7	Банан	100	1,50	0,500	21,000	95,000	0,040		10,000	8,000	28,000	42,000	0,020	
	Итого:		32,47	27,28	131,30	919,05								

2 день

Комплексный обед

№	Наименование блюд	Масса,г	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины,мг			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe	
1	Суп гороховый	250	5,49	5,280	16,330	134,750	0,100		8,330	38,080	87,180	35,300	1,030	
2	Котлеты из говядины	50	7,78	5,680	17,920	114,380	0,050	14,370	0,075	21,880	83,070	16,070	0,750	
3	Каша гречневая	150	7,46	5,610	20,780	230,450	0,280	0,045	12,000	150,600	218,400	52,700	2,600	
4	Салат из свеклы	60	0,86	3,650	5,020	56,340	0,010		5,700	21,090	24,580	12,540	0,800	
5	Чай с сахаром	200	0,20		14,000	28,000				6,000			0,400	
6	Чурек	53	5,76	0,700	35,480	171,260								
7	Яблоко	100	0,40	0,400	9,800	44,000	0,060	0,200		38,000	17,000	11,000	0,400	
	Итого:		27,95	21,32	119,33	779,18								

3 день

Комплексный обед

№	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мg	Fe	
1	Суп-хинкал	250	4,67 14,23	5,86 1,91 5,9	0,28	99,09 75	0,05 0,04	0,01	0,86 0,28	8,96 6,56	78,64 116,5	11,72 15,13	2,37 1,18	
2	Минтай запеченная	75	13,87	7,850	6,530	150,000	0,100	0,010	3,350	52,110	238,460	59,770	0,960	
3	Рис отварной	150	3,60	5,850	28,350	180,000	0,045	0,045	0,113	1,755	89,000	27,980	0,765	
4	Компот из кураги	200	1,04		26,690	107,440			0,410	41,140	29,200	22,960	0,680	
5	Чурек	40	3,84	0,470	23,650	114,170	0,067		10,000	8,000	28,000	42,000	0,002	
6	Груши	100	0,40	0,300	10,300	47,000	0,060		10,000	12,000	28,000	8,000	0,500	
	Итого:		46,42	26,45	120,73	843,76								

4 день

Комплексный обед

№	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe	
1	Суп-картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,840	17,140	104,750	0,110		8,250	24,600	66,650	27,000	1,090	
2	Птица	80	16,88	10,880		165,000	0,030	16,000		31,200	114,400	16,000	1,440	
3	каша пшеничная рассыпчатая	100	4,95	3,280	26,450	160,280	0,110	0,020		1,220	121,000	0,030	2,430	
4	Сок яблочный	200	1,00	0,030	24,000	94,000								
5	Чурек	40	3,84	0,470	23,650	114,170	0,067		10,000	8,000	28,000	42,000	0,002	
6	салат из моркови	50	0,44	3,600	8,530	67,360	0,025	0,285	13,025	17,850	20,300	11,710	0,745	
7	Мандарин	100	0,81	0,310	13,340	53,000	0,058		26,700	37,000	20,000	12,000	0,100	
	Итого:		29,80	21,10	99,77	705,56								

5 день

Комплексный обед

№	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мg	Fe	
1	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,52	4,650	19,120	150,000	0,060	0,000	15,000	8,400	15,600	12,000	0,540	
2	Плов из птицы	55/200	30,92	35,570	51,620	457,800	0,070	58,000	1,080	54,700	242,000	57,680	2,660	
3	Чай с сахаром	200	0,20		14,000	28,000				6,000			0,400	
4	Помидоры свежие	60	0,66	0,120	2,280	14,400	0,036	0,000	15,000	8,400	15,600	12,000	0,540	
5	Чурек	40	3,84	0,470	23,650	114,170	0,067		10,000	8,000	28,000	42,000	0,002	
6	Банан	100	1,50	0,500	21,000	0,950	0,040		10,000	8,000	28,000	42,000	0,020	
	Итого:		39,75	41,15	134,01	883,37								

Комплексный обед

№	Наименование блюд	Масса,г	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины,мг			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мg	Fe
1	рассольник с мясом петербургский с перловой крупой	250/15	4,40	5,680	16,670	149,250	0,112		4,740	17,360	46,740	19,400	0,620
2	каша ячневая рассыпчатая	150	4,79	4,260	30,900	187,040	0,120	0,020		39,140	168,000	0,020	1,100
3	Капют из кураги	200	1,04		26,690	107,440			0,410	41,140	29,200	22,960	0,680
4	салат из свежей капусты	100	1,41	5,080	9,020	87,400	0,030		32,450	37,370	27,610	15,160	0,51
5	Чурек	40	3,84	0,470	23,650	114,170	0,067		10,000	8,000	28,000	42,000	0,002
6	яблоки	100	0,40	0,400	9,800	47,000	0,030		10,000	10,000	74,800		2,200
	Итого:		15,04	15,89	104,04	612,86							

7 день

Комплексный обед

№	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe	
1	суп лапша с птицей	250/25	5,27	6,800	14,25	103,130		10,000		19,500	71,500	10,000	0,900	
2	винегрет	100	0,81	3,700	4,610	54,96	0,060	0,000	10,250	33,550	40,170	21,35	0,880	
3	сок Яблочный	200	1,00	0,030	24,000	94,000								
4	Рыба тушеная с овощами	75	13,87	7,850	6,530	150,000	0,100	0,010	3,350	52,110	238,460	59,770	0,960	
5	Чурек	40	3,84	0,470	23,650	114,170	0,067		10,000	8,000	28,000	42,000	0,002	
6	мандарин	100	0,81	0,310	13,340	53,000	0,058		26,700	37,000	20,000	12,000	0,100	
	Итого:		23,63	21,07	68,47	465,80								

8 день

Комплексный обед

№	Наименование блюд	Масса,г	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины,мг			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
1	суп картофельный с горохом	250	5,49	5,280	16,330	380,680	0,230		5,810	38,080	87,180	35,300	2,030
2	плов с птицы	55/200	30,92	36,570	51,620	457,800	0,070	58,000	1,080	54,700	242,000	57,680	2,660
3	Чай с сахаром	200	1,00	0,030	24,000	94,000							
4	салат из капусты	100	1,41	5,080	9,020	87,400	0,030		32,450	37,370	27,610	15,160	0,51
5	Чурек	40	3,84	0,470	23,650	114,170	0,067		10,000	8,000	28,000	42,000	0,002
6	Груша	100	0,40	0,300	10,300	47,000	0,060		10,000	12,000	28,000	8,000	0,500
	Итого:		43,06	47,73	134,92	1 181,05							

9 день

Комплексный обед

№	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мg	Fe	
1	борщ с мясом	250	2,52	4,650	19,120	150,000	0,060		10,290	44,380	53,230	26,250	1,190	
2	каша гречневая	150	4,53	9,820	22,25	188,600	0,370	0,060	12,000	150,600	218,850	52,700	2,600	
3	Компот из кураги	200	1,04		26,690	107,440			0,410	41,140	29,200	22,960	0,680	
4	салат из свеклы и моркови	60	0,84	4,850	3,380	60,910	0,024		3,350	18,090	24,040	12,590	0,450	
5	Чурек	40	3,84	0,470	23,650	114,170	0,067		10,000	8,000	28,000	42,000	0,002	
6	Рыба запеченная	75	13,87	7,850	6,530	150,000	0,100	0,010	3,350	52,110	238,460	59,770	0,960	
7	Банан	100	1,50	0,500	21,000	95,000	0,040		10,000	8,000	28,000	42,000	0,020	
	Итого:		28,14	28,14	100,37	866,12	0,661	0,070	49,400	322,320	619,780	258,270	5,902	

10 день

Комплексный обед

№	Наименование блюд	Масса,г	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины,мг			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe	
1	суп фасолевый	250	2,52	4,650	19,120	150,000	0,060		10,290	44,380	53,230	26,250	1,190	
2	шницель из говядины	80	12,22	9,240	12,560	183,500	0,080	23,000	0,120	35,000	133,100	25,700	1,200	
3	Сок яблочный	200	1,00	0,030	24,000	94,000								
4	салат из свежих помидоров с луком	100	1,30	6,190	4,720	79,600	0,060		8,330	24,980	96,930	29,450	1,240	
5	Чурек	40	3,84	0,470	23,650	114,170	0,067		10,000	8,000	28,000	42,000	0,002	
6	Яблоко	100	0,40	0,400	9,800	47,000	0,030		10,000	10,000	75,800		2,200	
	Итого:		20,48	20,95	83,85	602,27								

Комплексный обед

№	Наименование блюд	Масса,г	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины,мг			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
1	Суп-хинкал	250	4,67 14,23	5,86 1,91	5,9 0,28	99,09 75	0,05 0,04	0,01	0,86 0,28	8,96 6,56	78,64 116,5	11,72 15,13	2,37 1,18
2	Птица	80	16,88	10,880		165,000	0,030	16,000		31,200	114,400	16,000	1,440
3	Рис отварной	150	3,60	5,850	28,350	180,000	0,045	0,045	0,113	1,755	89,000	27,980	0,765
4	Чай с сахаром	200	0,20		14,000	28,000				6,000			0,400
5	Чурек	40	3,84	0,470	23,650	114,170	0,067		10,000	8,000	28,000	42,000	0,002
6	Груши	100	0,40	0,300	10,300	47,000	0,060		10,000	12,000	28,000	8,000	0,500
	Итого:		46,42	26,45	120,73	843,76							

12 день

Комплексный обед

№	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
1	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,52	4,650	19,120	150,000	0,060	0,000	15,000	8,400	15,600	12,000	0,540
2	Плов из птицы	55/200	30,92	35,570	51,620	457,800	0,070	58,000	1,080	54,700	242,000	57,680	2,660
3	Чай с сахаром	200	0,20		14,000	28,000				6,000			0,400
4	Помидоры свежие	60	0,66	0,120	2,280	14,400	0,036	0,000	15,000	8,400	15,600	12,000	0,540
5	Чурек	40	3,84	0,470	23,650	114,170	0,067		10,000	8,000	28,000	42,000	0,002
6	Банан	100	1,50	0,500	21,000	0,950	0,040		10,000	8,000	28,000	42,000	0,020
	Итого:		39,75	41,15	134,01	883,37							