

Согласовано:
Начальник ТО Управления
Роспотребнадзора
по РД в Кулинском районе

_____ Л.Г. Сулейманова

« ____ » _____ 2022 год

Утверждаю:
Директор МКОУ
«Хосрехская СОШ
им. Ахмедова Т.А.»



_____ Т.А. Ахмедов

_____ 2022 год

**Примерное двенадцатидневное меню для организации горячего питания учащихся 1-4 классов
МКОУ «Хосрехская СОШ им. Ахмедова Т.А.» на 2022-2023 учебный год.**

Возрастная категория: 7-11лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
1 ДЕНЬ													
14 /2010	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	0	15	8,4	15,6	12	0,54
170 /2005	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	55/150	23,19	23,42	38,72	343,4	0,05	43	1,08	42,7	181	42,68	1,99
968 2005	Кисель из смеси сухо фруктов	200	0,2	0,0	32,6	132,8				18	4,29	0,0	0,6
1350 2002	Чурек	30	2,88	0,35	17,74	85,63	0,05			7,47	26,08	4,97	0,38
	ИТОГО:	745	29,45	27,04	110,46	726,23							

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
2 ДЕНЬ													
33 2010	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01		5,7	21,09	24,58	12,54	0,8
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	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			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
1035/2005	Чурек	30	3,84	0,47	23,65	85,63	0,05			7,47	43,47	8,28	0,63
	ИТОГО:	740	25,52	20,57	104,48	729,0							

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
3 ДЕНЬ													
361 2002	Суп-хинкал с говядиной	250/25/ 50	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	11,72	0,86 0,28
244 2010	Минтай запеченный с овощами	75/75	13,87	7,85	6,53	150		0,01	3,35	52,11	238,46	59,77	3,35
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
859 2002	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110			0,02	12,0	2,4		0,8
1035 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067			12	28	8	0,5
	ИТОГО:	840	40,41	22,14	87,01	728,26							

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
4 ДЕНЬ													
547-2010	Салат из моркови с яблоком и изюмом	50		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		104,75	0,11		8,25	24,6	66,65	27	1,09
637 2005	Птица отварная	80	16,88	10,88		165	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	40	2,64	0,48	13,36	69,6							
	ИТОГО:	670	28,38	21,08	85,8	647,57							

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
5 ДЕНЬ													
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	80/80	17,65	14,58	4,7	221	0,05	43	0,02	54,5	132,9	20,3	1,62
688 2005	Макаронны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,08	28		6548	9,56	23,16	
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	85,63	0,05			7,47	43,47	8,28	0,51
	ИТОГО:	790	27,39	23,07	91,75	698,08							

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мg	Fe
6 ДЕНЬ													
42 2010	Салат из белокачанной 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 с мясом с перловкой	250/15		5,68	16,67	149,25	0,112		4,74	17,36	46,74	19,4	0,62
679 2005	Каша ячневая рассыпчатая	150	4,79	4,26	30,9	187,04	0,12	0,02		39,14	168	0,02	1,1
591/2005	Гуляш из говядины	50/38	11,9	9,76	2,87	101,5	0,17		1,28	24,36	194,69	26,01	2,32
686/2005	Компот из кураги	200	1,04		26,69	107,44				4-1	29,2	22,96	0,68
	Хлеб ржаной	40	2 64	0,48	13,36	69,6							
847 2005	Груша свежая	100	0,44	0,34	10,38	47	0,06		10	12	28	8	0,5
	ИТОГО:	850	25,62	23,23	95,68	666,37							

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мg	Fe
7 ДЕНЬ													
45 2010	Винегрет овощ.	100	0,81	3,7	4,61	54,96	0,06	о	10,25	33,55	40,17	21,35	0,88
71 2005	Суп-лапша домашняя с птицей	250/25	5,27		14,25	103,13		10		19,5	71,5	10	0,9
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
	Сок(нектар)фруктовый пром. произ-ва	200		0,03	24	94							
1035 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,05			7,47	43,47	8,28	0,63
	Хлеб жаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8							
	Зефир пром. оизв.	40	0,04		29,8	154							
	ИТОГО:	750	26,55	16,49	119,32	705,06							

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
8 ДЕНЬ													
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
859 2005	Компот из плодов свежих ягод	200	0,2	0,2	22,3	110	0,26	0,1	20,3	14,72	4,4	5,4	0,9
13502005	Чурек	30	3,84	0,47	23,65	85,63	0,05			7,47	43,47	8,28	0,63
	ИТОГО:	755	19,12	28,89	101,59	711,06							

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
9 ДЕНЬ													
558 2005	Салат из свеклы, моркови и горошка	60	0,84	4,85	3,38	60,91	0,024		3,35	18,09	24,04	12,59	0,45
187 2005	Суп из свежей капусты с карт. и говядиной	250/15	6,05	5,46	18,57	113,25	0,072		18,54	45,3	82,58	51,89	1,53
252 2011	Рыба запечённая в белом 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) пром. произ-ва	200		0,03	24	94							
1035 2005	Чурек	30	3,84	0,47	23,65	85,63	0,05			7,47	43,47	8,28	0,63
	ИТОГО:	890	32,52	30,94	93,43	711,68							

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
10 ДЕНЬ													
51 2005	Салат из свеклы с курагой и с изюмом	60	1,08		15	91,32	0,028	0,84	4,51	29,57	0,28	16,54	1,12
187 2005	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,75	4,89	8,44	84,75			18,46	43,33	47,63	22,25	0,8
608 2005	Шницель из говядины	80	12,22	9,24	12,56	183,5	0,08	23	0,12	35	133,1	25,7	1,2
694 2005	Пюре из картофеля	150	3,06	7,8	20,45	137,15	0,14	25,5		36,98	86,6	27,75	1,01
874 2005	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,2		32,6	132,8				18	4,29		0,6
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8							
1035/2005	Чурек	30	2,88	0,35	17,74	85,63				7,47	26,08	4,97	0,38
	ИТОГО:	790	21,21	25,28	106,79	715,15							

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
11 ДЕНЬ													
14 12010	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	0	15		15,6	12	0,54
170 [2005]	Борщ из свежей капусты с карто фелем	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	55/150	23,19	23,42	38,72	343,4	0,05	43	1,08	42,7	181	42,68	1,99
968 2005	Кисель из смеси сухо фуктов	200			24,76	94,2				18	4,29		
1350 2002	Чурек	30	2,88	0,35	17,74	85,63	0,05			7,47	26,08	4,97	0,38
	ИТОГО:	740	29,45	27,04	110,46	726,23							

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
12 ДЕНЬ													
33 2010	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01		5,7	21,09	24,58	12,54	0,8
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	150	7,46	5,61	20,78	230,45	0,28	0,045	12	150,6		52,7	2,6
686 2005	Компот из кураги	200	1,04		26,69	107,44			0,41		29,2	22,96	0,68
1035 /2005	Чурек	30	2,88	0,35	17,74	85,63							
	ИТОГО:	740	25,52	20,57	104,48	729,0							
	ВСЕГО ЗА 12 ДНЕЙ ккал	9295	331,2	286,4	1211,3	8496,7							
	ИТОГО на 1 учащегося ккал	774	27,6	23,9	100,9	708,06							
	Норма на обед 30-35% суточного рациона	Не менее 700	23,1 - 26,9	23,7 - 27,6	100,5 – 117,25	705 - 822 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.

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 пришкольных лагерях 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

Инженер-технолог