

Утверждаю

Директор МКОУ «СОШ №10»

Сулайманов Р.Г.

« 1 » сентября 2021г



Согласовано

Поставщик в г.Избербаш

Абдуллаев А.И.



Примерное двухнедельное меню

Для организации питания учащихся 1 - 4-х классов

обучающихся в 1-ю смену

по МКОУ «СОШ №10» г. Избербаш,

на 2021-2022уч. год

Возрастная категория 7-11 лет

1 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг						
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мг	Fe			
Завтрак																
2005	Салат из свежих огурцов и помидоров	70	1,79	3,11	3,75	50,16	0,11		11	21,45	59,95	20,8	0,68			
688 2005	Макароны отварные	150	4,68	4,58	14,55	98,98	0,08	36,72		5,83	44,6	25,34	1,33			
536/1 2010	Сосиска отварная	50	7,8	15	15,9	120,4	0,02			12,8	84,8	10,67	0,96			
686 2005	Копilot из с/ф	200	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68			
172 2002	Хлеб белый	30	2,51	0,45	13,10	60,6	10,6	0,13	2,62		3	5,4				
	Пряник	50	2,2	1,45	38,55	150,5	0,08									
	Итого:		20,02	24,6	112,6	588,08										

2 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг						
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мг	Fe			
Завтрак																
792005	Гречневая каша с маслом	150,5	4,23	4,5	2,78	120	0,28	0,045	12	150,6	218,6	52,7	2,6			
2522011	Скумбрия запеченная	100	20,56	11,16	4,96	210,2	0,075	6,1	1,24	9,32	168,5	13,4	0,51			
2005	Салат из овощей	60	1,73	3,71	4,82	50,58	0,06		5,58	11,2	3,48	11,72	0,4			
686 2005	Копilot из смеси сухобруктов	200	1,04		26,69	77,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68			
	Груша	100	0,48	0,18	4,86	24		0,04	22,8	0,12	21	6,6	0,06			
172 2002	Хлеб белый	30	2,51	0,45	13,10	60,6	10,6	0,13	2,62		3	5,4				
	Итого		29,55	20	57,21	542,82										

3 день

№ рецептура	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мг	Fe

5 День

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мг	Fe
692005	Завтрак Винегрет	1/50	1,01	4,62	5,77	68,6	0,045	-	7,69	17,4	33,72	15,56	0,64
5372002	Каша пшеничная	150/10	4,68	4,	24,8	118,98				4,03	-	-	0,4
2462005	Гуляш из говядины	35/35	15,1	6,4	3,3	131	0,17	1,28	24,36	94,69	26,01	2,32	
6862005	Компот из свежих яблок и с/ф	200	1,04		26,69	107,44		0,41	41,14	29,2	22,96	0,68	
10352005	Хлеб белый	30	2,51	0,45	13,10	60,6	10,6	0,13	2,62		3	5,4	
	Вафли (пшеники, печенье) промышленного производства	40	2,2	1,45	38,55	146,5							
	ИТОГО:		24,74	15,87	83,46	530,62							

7 День

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мг	Fe
3902005	Завтрак Макароны отв.с маслом	150	4,68	4,58	14,55	118,98	0,08	36,72	1,09	144,13	117,04		
2462005	Гуляш из говядины	40/40	15,1	6,4	3,3	131	0,17	1,28	24,36	94,69	26,01	2,32	
944 2005	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	17,2	91		2,86	15,74	7,3	5,96	0,64	
10352005	Хлеб белый	30	2,51	0,45	13,10	60,6	10,6	0,13	2,62		3	5,4	
122010	Салат из овощей (помидоры, огурцы, капуста)	50	1,73	3,71	4,82	50,58	0,06		5,58	11,2	3,48	11,72	0,4
	Зефир пром. производства	40	0,4		29,8	134							
	ИТОГО:		24,62	15,14	82,77	586							

8 День

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак													
792005	Гречка отварная, с маслом	150	9,7	13,92	7,89	156	0,04	64	0,26	56	105,9	15,4	1,01
2522011	Смузбрия запеченная, сок-нектар фруктовый пром.пр-ва	60	20,56	15,16	4,96	220,2	0	26	0,07	88	50	3,5	0,1
10352005	Хлеб белый	30	1,32	0,24	6,68	60,6	5,6	0,08	1,46	2	3,2		
122010	Салат овощной (помидоры, огурцы)	50	1,73	3,71	1,82	59,58	0,06	5,58	11,2	3,48	11,72	0,4	
	ИТОГО:		34,31	33,06	45,35	590,38							

9 День

№ рецепта	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак													
2442015	Плов с мясом	150	8,20	20,9	30,33	280		0,01	0,36	8,38		17,1	1,09
122010	Салат из овощей (помидоры, огурцы, капуста)	50	1,73	3,71	4,82	50,58	0,06		5,58	11,2	3,48	11,72	0,4
10352005	Хлеб белый	30	1,32	0,24	6,68	60,6	5,6	0,08	1,46	2	3,2		
9442005	Чай сладкий со ступенным молоком	200	0,2	0	17,2	91		2,86	15,74	7,3	5,96	0,64	
	Апельсин (яблоко) порциями	100	0,666		7,056	21	0,032	17,073	37,57	27,83	8,45	0,162	
	ИТОГО:		11,81	27,23	69,626	536,5							

№ рецептуры Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
		Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мg	Fe					
Всего за 10 дней:		286,69	278,93	961,934	6864,79												

Сводная таблица по 1-й смене

Дни	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность, ккал
1 день	20,02	24,6	112,6	588,08
2 день	29,55	20	57,21	542,8
3 день	27,9	22,07	119,41	681,78
4 день	32,71	29,62	88,3	628,7
5 день	24,74	15,87	83,46	530,62
6 день	24,62	15,14	82,77	586
7 день	34,31	33,06	45,35	590,38
8 день	11,81	27,23	69,626	536,5
9 день	32,71	29,62	88,3	628,7
10 день	16,13	12,89	99,93	524,4
ИТОГО за 10 дней	286,69	278,35	1002,78	6969,57
НОРМЫ за 1 день	23,89	23,19	83,56	580,79

Составлено на основании:

- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Авторы: А.И. Зубович, В.А. Цыганенко, М.И. Перевинный, 2005г.;
- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тугельяна 2005г.;
- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М.П. Могильного, В.А. Тугельяна 2011г.;
- справочника «Химический состав пищевых продуктов» под ред. И.М. Скуряткина, М.П. Волгарева 1987г.

Примечание:

- составлено п. 10.3 СанПиН 2.4.4.2599-10 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли.
- составлено п. 10.3 СанПиН 2.4.4.2599-10 в целях профилактики недостаточности витамина С проводился искусственное витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, кисели и т.д. после их охлаждения до 15 градусов (для компота) и 25-градусов (для киселя) в количестве до 20 мг непосредственно перед ее ливанием. Витаминизированные блюда не подлежат.

