

Утверждаю

Директор МКОУ «СОШ №10»

Сулайманов Р.Г.

« 1 » сентября 2021г



Согласовано

Поставщик в г.Избербаш

Абдуллин А.И.



Примерное двухнедельное меню

Для организации питания учащихся 1 - 4-х классов

обучающихся в 2-ю смену

по МКОУ «СОШ №10» г. Избербаш,

на 2021-2022уч. год

Возрастная категория 7-11 лет

10 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ ре- цептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мg	Fe		
2082005	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11		8,25	24,6	66,65	27	1,09		
422005	Сыр порционный	20	3,48	4,43		50,6	0,1	39	0,11	132	75	5,25	0,15		
2842010	Фрикаделька из говядины	50	10,28	11,84	17,45	140	0,15	3,1	7,48	6,75	180	23	3,26		
679 2005	Каша кукурузная с маслом	150	4,95	3,28	26,45	160,28	0,11	0,02		1,22	121	0,03	2,43		
9431 2005	Какао с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,08			33	67,5	10,5	0,4	
10352005	Хлеб белый	30	2,51	0,45	13,10	60,6	10,6	0,13	2,62			3	5,4		
	Банан	180-200	2,071	1,925	14,7	82,16	3,5	2,5	15	1		13	3,9		
			27,381	26,365	105,24	684,39									

11 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ ре- цептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мg	Fe		
681 2005	Борш-свекольник	200	4,53	19,82	22,25	188,6	0,37	0,06	12	150,6	218,85	52,7	2,6		
679 2005	Каша пшеничная вязкая	150	4,79	4,26	20,83	187,02	0,09	0,002		39,14	168	0,02	0,83		
608 2005	Котлета из говядины	50	6,78	4,08	15,90	120,38	0,05	12,37	0,045	16,88	53,07	14,07	0,65		
452010	Винегрет	60	0,61	3,7	3,61	34,96	0,04	0	6,25	33,55	30,17	17,35	0,58		
10352005	Хлеб белый	30	2,51	0,45	13,10	60,6	10,6	0,13	2,62			3	5,4		
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		
	ИТОГО:		20,26	32,31	102,38	699									

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					
	Суп-хинкал с говядиной	200	4,67	9,86	6,9	120	0,05	0,01	0,86	8,96	78,64	11,72	2,37					
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					
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						
10 ср 2010	Салат из свеклы, кураги, яблока.	60	1,43	6,09	8,36	83,9	0,02	9,5	35,15	40,97	20,9	1,33						
8742005	Кисель клубничный	200	0,2	0,0	32,6	132,8		0,5	18	4,29		0,6						
	Вафли промышленного производства	40	2,2	1,45	38,55	146,5												
10352005	Хлеб белый	30	2,51	0,45	13,10	60,6	10,6	0,13	2,62		3	5,4						
	ИТОГО:		35,81	38,17	110,7	830,8												

	ВСЕГО 12 ДНЕЙ		342,108	398,61	1142,71	8306,11						
	ИТОГО	на 1-го учащегося	28,50	33,21	95,22	692,17						

Сводная таблица по 2-й смене

Дни	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность, ккал
1 день	29,41	21,89	104,3	713,27
2 день	35,05	20,81	79,79	630,62
3 день	26,2	19,78	74,08	607,1
4 день	27,381	26,365	105,24	684,39
5 день	29,22	31,53	94,02	646,77
6 день	30,02	34,58	78,86	683,07
7 день	21,88	31,51	104,61	689,69
8 день	34,78	59,99	88,34	698,11
9 день	24,716	55,31	95,146	738,9
10 день	27,381	26,365	105,24	684,39
11 день	20,26	32,31	102,38	699
12 день	35,81	38,17	110,7	830,8
ИТОГО за 12 дней	342,108	398,61	1142,71	8306,11
НОРМЫ за 12 дней	28,50	33,21	95,22	692,17

Составлено на основании:

- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Авторы: А.И. Злобин, В.А. Циганенко, М.И. Пересичный, 2005г.;
- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Мотыльного, В.А. Тутьяна 2005г.;
- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М.П. Мотыльного, В.А. Тутьяна 2011г.
- справочника «Химический состав пищевых продуктов» под ред. И.М. Скурихина, М.П. Волгарева 1987г.
- справочника «Химический состав пищевых продуктов» под редакцией М.П. Мотыльного (ГОУ ВПО ПГТУ), В.А. Тутьяна (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 искусственное 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.

6 ДЕНЬ

№ 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		
10 ср 2010	Салат из свеклы, кураги, йода.	60	1,43	6,09	8,36	83,9	0,02		9,5	35,15	40,97	20,9	1,33		
712005	Суп картофельный с овощами	200	5,27	16,8	14,25	133,13		10		19,5	71,5	10	0,9		
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		
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		
847 2005	Компот с изюмом, кураги	200	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68		
1035 2005	Хлеб белый	30	2,51	0,45	13,10	60,6	10,6	0,13	2,62		3	5,4			
847 2005	Зефир (печенье, вафли)	40	0,44	0,34	10,38	47	0,06		10	12	28	8	0,5		
	ИТОГО:		30,02	34,58	78,86	683,07									