

Утверждаю

Директор МКОУ «СОШ №3»

Хасбулатов Х. М.

« 1 » апреля 2021г



**Примерное двухнедельное меню
для учащихся 1- 4-х классов МКОУ «СОШ №3» г. Избербаш,
обучающихся во 2-ю смену
на 2020-2021уч. год.**

Возрастная категория 7-11 лет

1 ДЕНЬ													
Комплексный обед													
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe
1972005	Суп – рассольник с перловой крупой	200	2,1	5,11	12,59	120,75	0,1		7,54	26,45	71,95	25,8	0,98
537 2002	Каша пшеничная вязкая	150	4,68	4	19,8	118,98				4,03			0,4
2842010	Отварная птица	50	16,88	10,88	3,3	155	0,03	16		31,2	100,4	16	1,44
686 2005	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
	Пряник	50	2,2	1,45	28,55	150,5	0,08						
	Хлеб белый	30	2,51	0,45	13,10	60,6	10,6	0,13	2,62		3	5,4	
	ИТОГО:		29,41	21,89	104,3	713,27							

2 ДЕНЬ													
Комплексный обед													
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe
200 2005	Суп картофельный с горохом	200	5,49	5,28	16,33	114,75	0,1		8,33	38,08	87,18	35,3	1,03
252211	Рыба запеченная	60	20,56	11,16	4,96	190,2	0,75	6,1	1,24	9,32	168	134	0,51
679 2005	Каша перловая	150	4,97	3,74	13,85	133,63	0,28	0,045	12	150,6	218,4	52,7	2,6
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
1035 2005	Хлеб белый	30	2,51	0,45	13,10	60,6	10,6	0,13	2,62		3	5,4	
	Мандарин	100	0,48	0,18	4,86	24		0,04	22,8	0,12	21	6,6	0,06
	ИТОГО:		35,05	20,81	79,79	630,62							

3 ДЕНЬ													
Комплексный обед													
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe
2042005	Суп-харчо с рисовой крупой	200	0,18	3,3	15,65	113	0,11		8,33	24,98	96,93	29,45	1,24
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
284 2010	Птица запеченная	50	16,88	10,08		155	0,03	16		31,2	100,4	16	1,44
847 2005	Десерт «Ломтишка»	40	2,2	1,45	28,55	130,5							
945 2005	Чай с сахаром	200	0,2		14	28				6			0,4
1035 2005	Хлеб белый	40	2,51	0,45	13,10	60,6	10,6	0,13	2,62		3	5,4	
	ИТОГО:		26,2	19,78	74,08	607,1							

4 ДЕНЬ													
Комплексный обед													
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	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	Кофейный напиток	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							

5 ДЕНЬ													
Комплексный обед													
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe
200 2005	Суп картофельный с фасолью	200	5,49	19,28	16,33	174,75	0,1		8,33	38,08	87,18	35,3	1,03
2462005	Гуляш из говядины	35/35	15,1	6,4	3,3	141	0,17		1,28	24,36	94,69	26,01	2,32
5372002	Каша пшеничная	150/10	4,68	5	24,8	118,98				4,03	-	-	0,4
1035 2005	Хлеб белый	30	2,51	0,45	13,10	60,6	10,6	0,13	2,62		3	5,4	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	0,06	0,2		38	17	11	0,4
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:		29,22	31,53	94,02	646,77							

6 ДЕНЬ													
Комплексный обед													
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe
10 ср 2010	Салат из свеклы, кураги, июма.	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							

7 ДЕНЬ													
Комплексный обед													
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe
1972005	Суп – рассольник с перловой крупой	200	2,1	10,11	17,59	150,75	0,1		7,54	26,45	71,95	25,8	0,98
536/1 2010	Сосиска отварная	50	9,8	15	15,9	120,4	0,02			12,8	84,8	10,67	0,96
792005	Гречневая каша с маслом	150\5	4,23	4,5	2,78	140	0,28	0,045	12	150,6	218,6	52,7	2,6
686 2005	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04		26,69	77,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
847 2005	Десерт «Ломтишка»	40	2,2	1,45	28,55	140,5							
1035 2005	Хлеб белый	30	2,51	0,45	13,10	60,6	10,6	0,13	2,62		3	5,4	
	Итого:		21,88	31,51	104,61	689,69							

8 ДЕНЬ													
Комплексный обед													
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe
200 2005	Суп картофельный с горохом	200	5,49	25,28	26,33	164,75	0,1		8,33	38,08	87,18	35,3	1,03
252211	Рыба запеченная	60	20,56	26,15	14,96	210,2	0,75	6,1	1,24	9,32	168	134	0,51
688 2005	Макароны отварные	150	4,68	4,58	14,55	108,98	0,08	36,72		5,83	44,6	25,34	1,33
122010	Салат из белокачанной капусты	50	1,73	3,71	1,82	59,58	0,06		5,58	11,2	3,48	11,72	0,4
	Сок-нектар фруктовый пром.пр-ва	200	1,0	0,03	24	94							
10352005	Хлеб белый	30	1,32	0,24	6,68	60,6	5,6		0,08	1,46		2	3,2
	ИТОГО:		34,78	59,99	88,34	698,11							

9 ДЕНЬ													
Комплексный обед													
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мg	Fe
58 2006	Суп-харчо	200	2,9	14,08	25,52	162,4			2,89	21,9	24,04	12,9	0,81
2442015	Плов с мясом	150	18,20	34,9	30,33	320		0,01	0,36	8,38		17,1	1,09
10352005	Хлеб белый	30	1,32	0,24	6,68	60,6	5,6		0,08	1,46		2	3,2
944 2005	Чай сладкий с лимоном	200	0,2	0	17,2	91			2,86	15,74	7,3	5,96	0,64
10 ср 2010	Салат со свеклой, изюмом	50	1,43	6,09	8,36	83,9	0,02		9,5	35,15	40,97	20,9	1,33
	Апельсин порциями	100	0,666		7,056	21	0,032		17,073	37,57	27,83	8,45	0,162
	ИТОГО:		24,716	55,31	95,146	738,9							

10 ДЕНЬ													
Комплексный обед													
№ рецептуры	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													
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	Р	Mg	Fe
681 2005	Борщ-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 блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	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,юма.	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. Здобный, В.А. Циганенко, М.И. Пересичный, 2005г.;

- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией

М.П. Могильного, В.А. Тутельяна 2005г.;

- сборника рецептов 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.

- справочника «Химический состав пищевых продуктов» под редакцией

М.П. Могильного (ГОУ ВПО ПГТУ), В.А. Тутельяна (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.