Начальник ТО Управления Роспотребнадзора Согласовано

Директор МБОУ Утверждаю йаульская СОШ» ский район» СМ: Камалов

МБОУ « Каранайаульская СОШ» МР «Каякентский район», Примерное 12-дневное меню для учащихся 1-4 классов обучающихся в 1-ю смену в 2020-2021 учебном году

Возрастная категория 7-11 лет

The same of the sa													
N.	Наименование	Масса, г	Пи	Пищевые вещества	ества	Энергети-	Вита	Витамины, мг	F	Мине	Минеральные вещества, мг	вещест	ва, мг
цептуры	блюд					ческая ценность, ккал			na dade est masses				
			51	×	Y	3	B ₁	A	C	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак										3	0	0 43
2005	Овощи свежие	70	0,56	0,07	1,82	9,8	0,021		3,3	16,1	29,4	7,0	74,0
	(огурцы)				27.1	1/0 22	0.07	25.2	1	5 83	44.6 25.34	25.34	1.33
88 2005	Макароны	150	5,52	4,52	26,44	108,33	0,07	23,2		7,07	. 1,00	,	14
	отварные				150	12//	0 00	. 1		12 %	84.8 10.67	10.67	0.96
6/1 2010	Сосиска отварная	80	7,8	5	13,9	1450		0 075 0 075	-	91.5	67.5	67.5 10.5 0.56	0.56
959/ 1	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	143,2	0,00	0,075		71,0	9,		
2005						200	116		016	293	à	4	6,4
70 2002	X пеб пжаной	40	2,64	0,48	13,36	69,0	11,0		-	4,74			
17 7007	Auto paramon	50	3	1 45	38.55	166,5	0,08						
	Пряник	20	2,4	2, 15	121 56	28 209	:						
	итого:		22,24	25,24	121,50	073,03							

			2002	1035	2005	943 1	424 2005	2002		41/2		F	176 2011			, i	_	No pe-	
Итого	VIEW DWITTON	V Tek nwaHoŭ		Чурек		Чай с сахаром	Уищо отварное	TO DATE OF THE PARTY OF THE PAR	поппионный	Сыр рассольный	и маслом	вязкая с изюмом	Каша рисовая	Завтрак			блюд	Наименование	
		20		30	30	200	1 ш1.	1 11111		10			200\5					Масса, г	
10,5	165	0,08	200	2,00	388	2,0	9,	51		2,32			5,92				5	Пип	
1.00.	14.34	0,0	0.3	4,00	0.35			4.6		2,95			6,14				¥	Пищевые вещества	
	79,44		5.7	,	17,74		14	0,3				•	41,/				٧	ства	
	540,/9		34,8		85,63		28	63	3	00	3,6		299,50	2002	NNAJI	ценность,	ческая	Энергети-	
	20070	4	5,6		0,05	ě	0.	0,00	0.02	0,00	0.01		0,20	96.0			<u>B</u>	Вита	
								1,0	01		39		,	<u>~</u>			A	Витамины, мг	
			0,00	90.0							0,11		ļ	1.2			(1,578	
			1,10	1 46	1361	777	0,0		22,0		13,2		, 2	37,7			Ç	Мине	
	. 1				tojo	26.08			76,8		79			135,1			-	Минеральные вещества, мі	CONTRACTOR CONTRACTOR
				2	,	4.97			4,8		5,25			46,4			ď	Мо	-
				3,2		0,38		0.4	-	•	0,10	0 15		0,9			,	Fe Fe	

№ pe-	Наименование	Масса, г	Ш	Пищевые вещества	ества	Энергети-	Витя	Витамины, мг	F .	Мине	ральные	Минеральные вещества, мг	ва, мг
цептуры	блюд	1	6	Ħ	Y	ческая	В	Α	0	Ca	P	Mg	Fe
						ценность,			Ž4				
						ККЯЛ							
3600 21	Завтрак										1		2
469 2005	Запеканка из	150/15	20,7	18,89	24,49	336	0,108	0,35	0,89	271,68 413,9 58,7 1,01	413,9	58,7	1,01
									**				
	w prodogr						1						
	сметаной		A STATE OF THE STA			2	3	90.0		22	2.73	10 5	0.4
959 2005	Чай со	200	1,4	1,6	16,4	00	0,02	0,00		,	9,		,
	сгущенным												
	молоком				3	240	7.7	90.0		1 46		2	3.2
	Хлеб ржаной	20	0,08	0,3	3/	54,0	2,0	0,00	10 25	29.0	44 97	5	0.85
45 2010	Винегрет	60	1,35	6,18	3,06	34,70	0,00		10,00		Ş		
	овощной					83 16							
	Йогург	125	2,071	1,925	14,/	02,10						7	
	MIOLO.		23,53	26,97	117,65	24,666			The second second				
	100												

				AND CONTRACTOR SANCTONION AND CONTRACTOR OF	N. Sydinger Service	3	D		•	Мапо	Manana il ulio nomectra. Mi	топпост	B9 MT
No pe	Наименование	Масса, г	Ш	Инщевые вещества	ества	Энергети-	RING	DHIMMHIMG		SUUTAI	рамоные	Demicer	1
пепта	блюд		6	×	y	ческая	Bı	A	C	Ca	P	Mg	Кe
	:					ценность,							
						KKaJI							
	Johnson												
	NRGIBRC				2	2017	211		11		20 05	20.8	89.0
10 cp	Салат из зеленого	60	1,79	3,11	3,75	50,16	0,11		11	21,45	37,73	20,0	0,00
2010	горошка									_		3	3
79 2005	Каша гречневая	150	3,23	4,5	20,78	139,5	0,28	0,045	12	0,001	210,0	32,7	2,0
	вязкая										202 5	3	376
010010	Todacarra un	05/08	10.28	11.84	17,45	217	0,15	3189	/,48	0/,0	200,5	3	03,60
204 2010	red removes	00,00	. 0,-0	,	54								
852 2010	печени с соусом												
	мол.								0.00	1 46		3	37
	V-of number	20	1 32	0.24	6,68	34,8	5,6		0,08	1,40		1	2,6
	хлео ржанои	22	1,000	3,-	7 056	21	0.032		17,073	37,57	27,83	8,45	0,162
47 2005	Апельсин	100	0,000		1,000	2 5	3,000			6.0			0.4
2000	Ueğ c cavanov	200	0,2		14	28				0,0	•		- 7
C007 C4	Tan C casapom	100	3,-	41		37 S		29.5		0,5	_		
11 2005	Масло сливочное	5		4,1		207.00		,					
	итого:		17,49	23,79	69,72	32/,30							

No 100	Наименование	Масса, г	П	Пищевые вещества	ства	Энергети-	Вита	Витамины, мг	日	Мине	Минеральные вещества, мг	вещест	Ba, MI
Harring Po	ГОПО		5	×	Y	ческая	Bı	A	C	Ca	P	Mg	He
and Crush			ļ			ценность,							
						ккал							
	3								1				
	завтрак				•		001	3	011	122	75	505	0 15
42 2005	Сыр голландский	15	3,48	4,43	0	54,6	10,0	39		7.01		040	0,10
390 2005	Каша молочная	150/5	4,68	4,58	14,55	118,98	0,08	36,72	1,09	144,13	117,04 17,64 0,5	1/,04	ر , 0
	C	200000000000000000000000000000000000000											
	вязкая из маннои							,					
	крупы, масло,												
	caxap										25.4	5	1 00
36 2005	Сосиска отварная	80	6,24	12	12,72	134,4	0,02			14.4	y3,4	71	1.00
00000	Correting organization			>	20	116	2	008		34	45	7	
51 2005	Кофейный	200	1,4	2,0	22,4	110	20,0	0,00		7	į		
7	напиток						:		21	3		_	7 7
	X пеб пжаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	11,6		0,16	2,92		1	0,4
	ZWIOO PIRMITOR	100	0	0.4	80	44	0.06	0.2		3 %	17	=	0,4
	Молоко	100	0,4	0,7	2,00								
	итого:		18,84	23,89	72,83	537,58							

		847 2005	2005	1035	959 2005			438 2005			12 2010				цептуры	№ pe-
итого:	×	5 Груша		Чурек	5 Какао с молоком	маслом слив.	натуральный с	Омлет	(консерв.)	кукурузы	Салат из	Завтрак			и блюд	Наименование
	20	100		40	200			100/3			60					Масса, г
20,27	1,32	0,4		3,84	3,52			9,46			1,73				5	П
22,6	0,24	0,3		0,47	3,72			14,16			3,71				¥	Пищевые вещества
72,7	6,68	10,3		23,65	25,49			1,76			4,82				¥	ества
573,7	34,8	4/	ì	114,17	145,2			172,95			59,58		KKaJI	ценность,	ческая	Энергети-
	3,6	0,06		0,067	0,04			0,1			0,06				Bı	Вита
					0,01			339							A	Витамины, мг
	0,08	200	5		1,3			0,25			5,58				C	Ą
	1,40	71.	5	9,69	91,5	2		85,34			11,2				င္အ	Мин
		20	36	34,//	6/,5			194,9			3,48				P	Минеральные вещества, мг
	1	ه د	0	6,63	14			194,9 14,61 2,93			3,48 11,72				Mg	е вещест
	3,2	3,0	0	0,51	0,56			2,93			0,4				Fe	ва, мг
_		- (\		7				_					_		

				5	1					ì				
				944 2005				463 2005					цепурыя	№ pe-
итого:	производства	Зефир пром.	Хлеб ржаной	Чай с лимоном	**)	CIVIII MOJOKOM	творожные со	Сырники	Завтрак				блюд	Наименование
		60	40	1/01/007	200/15/7			140/10						Масса, г
31,67		0,03	2,64	0,2	2			28,8					9	П
20,43			0,48		0			19,95	Company Secretary				×	Пищевые вещества
70,86		44,7	13,36	10.00	173			17,95					y	ества
683,5		154	09,0		91			368,9		The state of the second of	KKAJI	ценность,	ческая	Энергети-
			0,11	11.6				0,1					В	Вита
								04,12	2				A	Витамины, мг
			0,10	- 1	2.86			0,33	2				C	MI
			2,72	3 03	15,74			64,12 0,55 1/5,28 250,02 29,25 0,07	175 00				Ca	Мине
		4		_	7,3			20,02	25/ 73				P	Минеральные вещества, мг
				4	5,96			29,23	30.35				Mg	вещест
			9,1	64	0,64			0,0/	007				Fe	ва, мг

THE REAL PROPERTY.	100	1000	CONT.		STATE	1		1				No.	-	4.	illa ba
		2002	1205			679-2005	100	42 2005		307 2010			E	рецептур	*
итого:			Чай с молоком	Хлеб ржаной	рассыпчатая	Каша ячневая	порц.	Сыр рассольный	птицы	Котлеты рубл. из	Завтрак			блюд	Наименование
			200	20		150		10		80					Масса, г
19,73			1,6	1,32		4,79		2,32		9,7				51	Ш
22,87		0	1,5	0,24		4,26		2,95		13,92				¥	Пищевые вещества
57,8			12,4	6,68		30,83				7,89				৺	ества
540,22			86	34,8		187,02		36,4		196		ккал	ценность,	ческая	Энергети-
			0,01	5,6		0,09		0		0,04				В	Вита
						0,02		26		2				A	Витамины, мі
			0,6	0,08				0,07		0,26				C	MI
			67.4	1,46		39,14		88		56				င္အ	Мине
			45,2			168		50		105,9 15,4				P	Минеральные вещества, мг
			8,62	2		0,02		3,5		15,4				Mg	е вещест
			0,08	3,2		0,83		0,1		1,01				Fe	гва, мг

No pe	Наименование	Масса, г	Ш	Пищевые вещества	ества	Энергети-	Ви	E	тамины, м	Витамины, мг	2	2	Минеральные
цента	допод		ы	×	¥	ческая ценность,		B ₁	B _I	160 F	>	A C	A C Ca
	Завтрак										21 50 21 50 21 96	21 50 21 50 21 96	
692 2005	Капуста	150	14,17	7,29	38,84	240,225		0,23			31,50 31,50 21,90	31,50 31,50 21,90	31,50 31,50 21,90
	тушенная							200		14.30 0.00	14.20 0.00 21.00	14.20 0.00 21.00	14.30 0.00
608 2005	Шницель из	80	12,45	9,25	12,56	183,01		0,05		14,38 0,08	14,38 0,08 21,00	14,38 0,08 21,00	14,38 0,08 21,00
	говядины							2	200	200	727	727	
1035	Чурек	30	2,88	0,35	17,74	85,65		0,00	U,US	U,US	1,4,1	1,4,1	1,21 20,00
2002											000	000	000
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8		5,8	5,8	5,8 0,8	0,8	0,8	0,8 1,40
2005 2005	Чай слалкий	200	0,2	7	14	28					6	6	6
10 1000	итого:		31,02	17,13	89,82	571,67							

		847 2005	945 2005		637 2005 420 2005		№ ре Нанм
На 1	итого: Всего:	Груша	Чай с молоком	запечённые с яйпом	Птица отварная Макароны	Завтрак	№ рецептуры Наименование блюд
		100	200		150		Масса, г
	228,73	0,4	1,4 1,32		16,88 7,44		Б
	218,67	0,3	1,6 0,24		8,39		Инщевые вещества
	808,38	10,3 56	6,68		22,62		У
	5834,2	565,03	34,8	88	232,22	165 01	Энергети- ческая ценность, ккал
		0,00	5,6	0.02	0,08	0.02	Вята
				0.08	21,01	10	Внтамины, мг
		la la	0,08				C
			1,46 12	33	26,81	19,5	Са
			28	67,5	26,81 111,92 24,81	71,5	Минеральные вещества, мг
			& 2	10,5	24,81	10	мg
			0,5	0,4	2,01	0,9	ва, мг

		959 2005	469 2005		№ ре- центуры	
Винегрет овощной	сгущенным молоком Хлеб ржаной	сметаной Чай со	Завтрак Запеканка из		наименование блюд	
125	20	200	150/15		IVLACCA, I	Maria
2,071	0,08	1,4	20,7		Б	1
1,925 26.97	0,3	1,6	18,89		×	Пишевые вещества
14,7 117,65	57 5,06	16,4	24,49		¥	ества
82,16 593,92	34,8 54,96	86	336	KKBJI	ческая ценность,	Энергети-
	5,6 0,06	0,02	0,108		В	Вита
	0,08	0,08	0,35		A	Витамины, мг
	10,25		0,89		C	
	1,46	33	271,68		Ç	Мине
	2 3,2 44,97 20,75 0,85	67,5	413,9		۳	Минеральные вещества, мг
	20,75	10,5		50	ATA	е вещес:
	0,85	0,4	1,01	1 01	7	гва, мг

итого:

847 2005 945 2005 41 2005	352 2010	79 2005	10 cp 2010			№ ре- цепта	
Хлеб ржанои 5 Апельсин 5 Чай с сахаром 6 Масло сливочное ИТОГО:	E .	Каша гречновия вязкая Тефпени из	горошка	Завтрак		Наименование блюд	
	20	80/50	150	60		IVIACCA, I	Manna
0,666 0,2 17,49	1,32	10,28	3,23	1,79		Б	Пип
4,1 23,79	0,24	11,84	4,5	3,11		×	Пишевые вещества
14	6,68	17,45	20,78	3,75		٧	ства
28 37,5 527,96	34,8	217	139,5	50,16	KKAJI	ческая ценность,	Энергети-
	5,6 0,032	0,15	0,28	0,11		Ę	Вита
29,5		3189	-			A	Витамины, мг
	0,08	7,48	12	=			בו
0,5	1,46 37,57	0/,5	150,0	21,45		;	Мине
1-	27,83	1000	203.5	2186	_		Минеральные вещества, мг Са Р Мд Fe
	2 8,45		23	52.7	30.6	(вещест Мд
	0,162		3,26	2,6	0 68		ва, мг Fe

Сводная таблица по 1-й смене

121,56 693,8 79,44 546,7 117,65 593,9 69,72 527,9 72,83 537,51 70,86 683,5 57,8 540,22 89,82 571,67 56 565,03 117,65 593,92 69,72 527,96 995,75 6956,08 82,97 579,63
цень ккал 693,8 546,7 593,9 527,9 537,5; 573,7 683,5 565,03 593,92 527,96 5956,08

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. Могального, В.А. Тутельяна 2011г.
- справочника «Химический состав пищевых продуктов» под ред.
- И.М. Скурахина, М.П. Волгарёва 1987г.

Примечание:

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