

Сотласовано
Начальник ТО Управления Роспотребнадзора

пр. РД в г. Избербаш

2020г.

А.С. Такиров



Утверждаю

Директор МБОУ «Каранайкульская СОШ»

МР «Канкентский район»

2020г.

К.М. Камалов



**Примерное 12-дневное меню для учащихся 1-4-х классов
МБОУ «Каранайкульская СОШ» МР «Канкентский район»,**

**обучающихся во 2-ю смену
в 2020-2021 учебном году**

Возрастная категория 7-11 лет

1 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ ре- целтуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мg	Fe	
69 2005	Винегрет	75	1,01	4,62	5,77	68,7	0,045		7,69	17,4	33,72	15,56	0,64	
113 /2005	Суп лапша домашняя	250	2,58	5,55	13,4	113,75		10	0	19,5	71,5	10	0,9	
537 2002	Каша пшеничная вязкая	150	4,7	4	24,8	156				4,02			0,4	
246 2005	Гуляш из отварной говядины	100	15,1	6,4	3,3	131	0,17		1,28	24,36	194,69	26,01	2,32	
968 2005	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,14		24,76	94,2			0,5	18	4,29		0,6	
	Зефир пром. произ-ва	50	0,05		37,25	192,5								
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	11,6		0,16	2,92		4	6,4	
	ИТОГО:		26,22	21,05	122,64	825,75								

2 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ ре-пелтуры	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		
33 2010	Салат из свежеслы	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	80	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	4,97	3,74	13,85	153,63	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	2,88	0,35	17,74	85,63	0,05			7,47	26,08	4,97	0,38		
	Пряник пром. производства	50	2,2	1,45	38,55	166,5	0,08	0	0						
	ИТОГО:		25,22	20,15	136,1	818,67									

3 ДЕНЬ

№ ре- целтуры	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	
361 2002	Суп-хинкал с говядиной	250/25/25	4,67 7,37	5,86 0,96	5,9 0,14	99,09 37,5	0,05 0,02	0,1	0,86 0,14	8,96 3,28	78,64 58,25	11,72 7,57	2,37 0,59	
54 2005	Салат из свежкы Минтай запеченный с овощами	100 75/75	1,43 13,87	6,09 7,85	8,36 6,53	93,9 150	0,02 0,1	0,01	9,5 3,35	35,15 52,11	40,97 238,46	20,9 59,77	1,33 0,96	
355 2005	Рис отварной	150	2,7	4,39	21,26	135	0,045	0,045	0,113	1,755	89	27,98	0,756	
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		10	12	28	8	0,5	
	ИТОГО:		34,08	25,82	88,14	739,66								

Комплексный обед

Комплексный обед

4 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	Мg	Fe					
547 2010	Салат из моркови с яблоком и изюмом	60	0,44	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	17,14	104,75	0,11		8,25	24,6	66,65	27	1,09					
637 2005	Птица отварная	80	10,55	6,59		103,13	0,03	16		31,2	114,4	16	1,44					
336 2010	Калуга тушеная	50	0,93	2,16	11,51	71,18	0,08	10,5	10,5	7,32	39,86	14,66	0,58					
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	200	0,78		20,02	80,58	0,01		0,5	6,4	3,6		0,18					
847 2005	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	11,6		0,16	2,92		4	6,4					
	Банан	100	1,5	0,5	21	95	2,7	2,2	11	0,8		11	3,3					
	ИТОГО:		24,78	19,45	118,01	751,88												

5 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ ре- целтуры	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	
14 2010	Салат из свежих помидоров	100	1,3	6,19	4,72	79,6	0,06		20,48	17,58	32,88	17,79	0,84	
204 2005	Суп рисовый с говядиной (харчо)	250/15	0,18	3,3	15,65	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	
588 2005	Макаронны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,08	28		6,48	9,56	23,16	1,48	
559 2005	Компот из свежих груш	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02		0,5	12	2,4		0,8	
1035 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067			9,69	34,77	6,63	0,51	
	ИТОГО:		28,69	29,26	96,48	806,22								

6 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ ре- цептуры	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		
42 2010	Салат из белокочанной 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 петербургский с перловой крупой	250	2,1	5,11	16,59	120,75	0,1		7,54	26,45	71,95	25,9	0,98		
679 2005	Каша ячневая рассыпчатая	150/7	4,79	4,26 5,74	30,9 0,07	187,04 52,5	0,12	0,02		39,14	168	0,02	1,1		
486 2005	Минтай тушеный в томатном соусе с овощами.	75/75	13,87	7,85	6,53	150	0,1	0,01	3,35	52,11	238,46	59,77	0,96		
686 2005	Компот из кураги	200	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68		
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	11,6		0,16	2,92		4	6,4		
847 2005	Груша свежая	100	0,44	0,34	10,38	47	0,06		10	12	28	8	0,5		
	ИТОГО:		25,73	26,83	109,71	785,87									

7 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ ре- центуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мg	Fe	
45 2010	Винегрет овощ.	100	0,81	3,7	4,61	54,96	0,06	0	10,25	33,55	40,17	21,35	0,88	
71 2005	Суп-лапша домашняя с птицей	250/25	5,27	6,8	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	
92 2005	Картофель отварной	150/10	2,86	4,32 8,2	23,01	142,35 75	0,15	21 59	21	14,64 1	79,73 2	29,33	1,16	
1035 2005	Сок (нектар) фруктовый пром. произ-ва	200	0,09	0,37	14,39	116	0,08	66	114	7,0	9	5	0,4	
	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067		10	8	28	42	0,002	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,8		0,08	1,46		2	3,2	
	Итого:		28,06	28,95	93,12	790,41								

8 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ 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	
14 2010	Помидоры свежие порц.	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036		15	8,4	15,6	12	0,54	
202 2005	Суп картофельный с овощами с лглицей	250/25	2,1 5,35	7,48 3,4	11,69	122,96 51,56	0,14 0,01	5	8,5	32,14 9,75	86,84 35,75	53,78 5	0,09 0,45	
244 2015	Плов с мясом	200	9,59	22,94	39,33	380,68		0,01	0,36	8,38		17,1	1,09	
859 2005	Компот из плодов свежих	200	0,2	0,2	22,3	110	0,26	0,1	20,3	14,72	4,4	5,4	0,9	
1350-2005	Чурек	30	2,88	0,35	17,74	85,63	0,05			7,47	43,47	8,28	0,63	
ИТОГО:			20,78	34,49	93,34	765,23								

9 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ ре- целтуры	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
58 2006	Салат из свежих с яблоками	60	0,9	4,08	5,52	62,4			2,89	21,9	24,04	12,9	0,81
187 2005	Щи из свежей капусты с карт.	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06		18,46	43,33	47,63	22,25	0,8
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) фруктовый пром. произ-ва	200	0,09	0,37	14,39	116	0,08	66	114	7,0	9	5	0,4
1035 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067		10	8	28	42	0,002
	ИТОГО:		33,36	35,79	96,81	801,13							

11 ДЕНЬ

№ ре- целтуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мг	Fe	
361 2002	Суп-хинкал с говядиной	250/25/25	4,67 7,37	5,86 0,96	5,9 0,14	99,09 37,5	0,05 0,02	0,1 0,14	0,86 0,14	8,96 3,28	78,64 58,25	11,72 7,57	2,37 0,59	
54 2005	Салат из свежих Минтай запеченный с овощами	100 75/75	1,43 13,87	6,09 7,85	8,36 6,53	93,9 150	0,02 0,1	0,01 0,01	9,5 3,35	35,15 52,11	40,97 238,46	20,9 59,77	1,33 0,96	
55 2005	Рис отварной	150	2,7	4,39	21,26	135	0,045	0,045	0,113	1,755	89	27,98	0,756	
59 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		10	12	28	8	0,5	
	ИТОГО:		34,08	25,82	88,14	739,66								

Комплексный обед

№ ре-пелтуры	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					
547 2010	Салат из моркови с яблоком и изюмом	60	0,44	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	17,14	104,75	0,11		8,25	24,6	66,65	27	1,09					
637 2005	Птица отварная	80	10,55	6,59		103,13	0,03	16		31,2	114,4	16	1,44					
336 2010	Капуста тушеная	50	0,93	2,16	11,51	71,18	0,08	10,5	10,5	7,32	39,86	14,66	0,58					
779 2005	Каша пшеничная рассыпчатая	100	4,95	3,28	26,45	160,28	0,11	0,02		1,22	121	0,03	2,43					
886 2005	Компот из кураги	200	0,78		20,02	80,58	0,01		0,5	6,4	3,6		0,18					
7 2005	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	11,6		0,16	2,92		4	6,4					
7 2005	Банан	100	1,5	0,5	21	95	2,7	2,2	11	0,8		11	3,3					
	ИТОГО:		24,78	19,45	118,01	751,88												

12 ДЕНЬ

Сводная таблица по 2-й смене

Дни	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность, ккал
1 день	26,22	21,05	122,64	825,75
2 день	25,22	20,15	136,1	818,67
3 день	34,08	25,82	88,14	739,66
4 день	24,48	19,45	118,01	751,88
5 день	28,69	29,26	96,48	806,22
6 день	25,73	26,83	109,71	785,87
7 день	28,06	28,95	93,12	790,41
8 день	20,78	34,49	93,34	756,23
9 день	33,36	35,79	96,81	801,13
10 день	22,51	25,52	113,47	749,95
11 день	34,08	25,82	88,14	739,66
12 день	24,48	19,45	118,01	751,88
ИТОГО за 12 дней	327,56	312,58	1273,94	9326,31
НОРМЫ за 12 дней	27,29	26,04	106,16	777,19

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 ШТУ), 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.