«Согласовано»

И.о. начальника ТО

Роспотребнадзора в г.Избербаш

_____ Г.Г.Гаджиев

«Утверждаю»

Директор МКОУ «СОШ №1»

_____ Муслимов М.М.

Примерное двухнедельное меню для учащихся 1-4 классов, обучающихся в 1-ю смену по МКОУ «СОШ №1» г.Избербаш 2020-2021

Возрастная категория 7-11 лет

1день

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B_1	А	С	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
2005	Овощи свежие (огурцы, помидоры)	70	0,56	0,07	1,82	9,8	0,021		3,5	16,1	29,4	9,8	0,42
688 2005	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,44	168,33	0,07	25,2		5,83	44,6	25,34	1,33
536/1 2010	Сосиска отварная	80	7,8	15	15,9	134,4	0,02			12,8	84,8	10,67	0,96
959/ 1 2005	Чай сладкий	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,03	0,075	0,975	91,5	67,5	10,5	0,56
172 2002	Хлеб белый	40	2,64	0,48	13,36	69,6	11,6		0,16	2,92		4	6,4
	Пряник	50	2,2	1,45	38,55	166,5	0,08						
	ИТОГО:		**22,24**	**25,24**	**121,56**	**693,83**							

2 день

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B_1	А	С	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
176 2011	Каша рисовая вязкая с маслом	200\5	5,92	6,14	41,7	299,36	0,26	81	1,2	37,7	135,1	46,4	0,9
41/ 2 2005	Сыр рассольный порционный	10	2,32	2,95		36	0,01	39	0,11	13,2	79	5,25	0,15
424 2005	Яйцо отварное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,1		22,0	76,8	4,8	1
943 1 2005	Какао	200	0,2		14	28				6,0			0,4
1035. 2002	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	0,06	0,2		38	17	11	0,4
	Хлеб белый	20	0,08	0,3	5,7	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,2
	Итого		**14,02**	**14,39**	**71,5**	**505,16**							

3 день

№ рецепта	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B_1	A	C	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
10 ср 2010	Салат из капусты, моркови, зеленого горошка	60	1,79	3,11	3,75	50,16	0,11		11	21,45	59,95	20,8	0,68
79 2005	Каша гречневая вязкая	150	3,23	4,5	20,78	139,5	0,28	0,045	12	150,6	218,6	52,7	2,6
284 2010 352 2010	Тефтели из мяса с соусом	80/50	10,28	11,84	17,45	217	0,15	3189	7,48	67,5	203,5	23	3,26
	Хлеб белый	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,2
847 2005	Апельсин	100	0,666		7,056	21	0,032		17,073	37,57	27,83	8,45	0,162
945 2005	Чай с сахаром	200	0,2		14	28				6,0			0,4
	ИТОГО:		**17,49**	**19,69**	**69,72**	**490,46**							

4 день

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B_1	A	C	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
469 2005	Запеканка из творога со сметаной	150/15	20,7	18,89	24,49	336	0,108	0,35	0,89	271,68	413,9	58,7	1,01
959 2005	Какао с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,08		33	67,5	10,5	0,4
	Хлеб белый	20	0,08	0,3	57	34,8	5,6	0,08		1,46		2	3,2
	Яйцо	60	1,35	6,18	5,06	54,96	0,06		10,25		44,97	20,75	0,85
	Банан	125	2,071	1,925	14,7	82,16							
	ИТОГО:		**23,53**	**26,97**	**117,65**	**593,92**							

5 день

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B_1	A	C	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
42 2005	Сыр дагестанский	15	3,48	4,43	0	54,6	0,01	39	0,11	132	75	5,25	0,15
390 2005	Макароны с маслом	150/5	4,68	4,58	14,55	118,98	0,08	36,72	1,09	144,13	117,04	17,64	0,3
536 2005	Сосиска отварная	80	6,24	12	12,72	134,4	0,02			14,4	95,4	12	1,08
951 2005	Кофейный напиток	200	1,4	2,0	22,4	116	0,02	0,08		34	45	7	
	Хлеб белый	40	2,64	0,48	13,36	69,6	11,6		0,16	2,92		4	6,4
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	0,06	0,2		38	17	11	0,4
	ИТОГО:		**18,84**	**23,89**	**72,83**	**537,58**							

6 день

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B_1	A	C	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
12 2010	Салат из горошка, капусты, кукурузы (консерв.)	60	1,73	3,71	4,82	59,58	0,06		5,58	11,2	3,48	11,72	0,4
438 2005	Гуляш	100/3	9,46	14,16	1,76	172,95	0,1	339	0,25	85,34	194,9	14,61	2,93
959 2005	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	0,01	1,3	91,5	67,5	14	0,56
1035 2005	Хлеб белый	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067			9,69	34,77	6,63	0,51
847 2005	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,06		10	12	28	8	0,5
	ИТОГО:		**18,95**	**22,36**	**66,02**	**538,9**							

7 день

№ рецепурыа	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B_1	A	C	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
463 2005	Каша гречневая с колбасой говяжьей	140/10	28,8	19,95	17,95	368,9	0,1	64,12	0,35	175,28	256,62	29,25	0,87
944 2005	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	17,2	91			2,86	15,74	7,3	5,96	0,64
	Хлеб белый	40	2,64	0,48	13,36	69,6	11,6		0,16	2,92		4	6,4
	Зефир пром. производства	60	0,03		44,7	154							
	ИТОГО:		**31,67**	**20,43**	**70,86**	**683,5**							

8 день

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B_1	A	C	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
307 2010	Котлеты рубл. из говядины	80	9,7	13,92	7,89	196	0,04	64	0,26	56	105,9	15,4	1,01
42 2005	Сыр рассольный порц.	10	2,32	2,95		36,4	0	26	0,07	88	50	3,5	0,1
679-2005	Каша пшеничная	150	4,79	4,26	30,83	187,02	0,09	0,02		39,14	168	0,02	0,83
	Хлеб белый	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,2
686 2005	Компот из кураги	200	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
	ИТОГО:		**19,17**	**21,37**	**72,09**	**561,66**							

9 день

№ рецепта	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B_1	A	C	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
692 2005	Каша пшеничная	150	14,17	7,29	38,84	240,225	0,23	31,50	31,50	21,96	119,59	43,99	1,73
608 2005	Шницель из говядины	80	12,45	9,25	12,56	183,01	0,05	14,38	0,08	21,88	83,19	16,06	0,75
	Хлеб белый	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,8		0,8	1,46		2	3,2
945 2005	Чай сладкий	200	0,2		14	28				6			0,4
847 2005	Апельсин	100	0,666		7,056	21	0,032		17,073	37,57	27,83	8,45	0,162
	ИТОГО:		**28,81**	**16,78**	**79,14**	**507,04**							

10 день

№ рецептуры Наименование блюд		Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B_1	A	C	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
637 2005	Птица отварная	80	16,88	10,88		165,01	0,02	10		19,5	71,5	10	0,9
420 2005	Макароны запечённые с яйцом	150	7,44	8,39	22,62	232,22	0,08	21,01		26,81	111,92	24,81	2,01
945 2005	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,08		33	67,5	10,5	0,4
	Хлеб белый	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,2
847 2005	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,06		10	12	28	8	0,5
	ИТОГО:		**27,44**	**21,41**	**56**	**565,03**							

11 день

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B_1	A	C	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
79 2005	Каша гречневая вязкая	150	3,23	4,5	20,78	139,5	0,28	0,035	12	150,6	218,6	52,7	2,6
438 2005	Омлет натуральный с маслом слив.	100/3	9,46	14,16	1,76	172,95	0,1	339	0,25	85,34	193,9	14,61	2,93
951 2005	Кофейный напиток	200	1,4	2,0	22,4	116	0,02	0,08		34	35	7	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,[illegible]
847 2005	банан	100	0,4	0,3	10,3	17	0,06		20	12	28	8	0,[illegible]
	ИТОГО:		**27,44**	**21,41**	**56**	**565,03**							

12 день

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B_1	A	C	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
420 2005	Макароны запечённые с яйцом	150	7,44	8,39	22,62	232,22	0,08	21,91		26,81	111,92	24,81	2,01
637 2005	Птица отварная	80	16,88	10,88		165,01	0,92	38		19,5	21,5	16	0,9
959 2005	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	0,01	1,3	91,5	67,5	14	0,56
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,2
	Кексы												
	ИТОГО:		27,44	21,41	56	565,03							

№ рецептуры Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		B_1	A	C	Ca	P	Mg	Fe
Всего за 12 дней:		283,61	261,49	920,38	6964,26							

Сводная таблица по 1-й смене

Дни	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность, ккал
1 день	22,24	25,24	121,56	693,83
2 день	16,5	14,34	79,44	546,79
3 день	23,53	26,97	117,65	593,92
4 день	17,49	23,79	69,72	527,96
5 день	18,84	23,89	72,83	537,58
6 день	20,27	22,6	72,7	573,7
7 день	31,67	20,43	70,86	683,5
8 день	19,73	22,87	57,8	540,22
9 день	31,02	17,13	89,82	571,67
10 день	27,44	21,41	56	565,03
11 день	27,44	21,41	56	565,03
12 день	27,44	21,41	56	565,03
ИТОГО за 12 дней	283,61	261,49	920,38	6964,26
НОРМЫ за 12 дней	20,83	20,87	80,84	583,42

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

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 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.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575782

Владелец Муслимов Магомед Муслимович

Действителен С 15.07.2021 по 15.07.2022