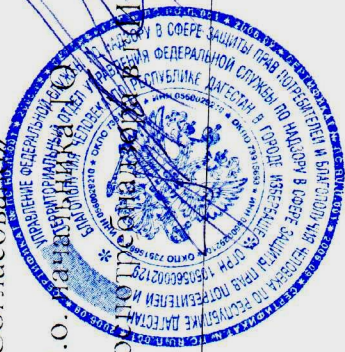


«Согласовано»

И.о. Начальника

Роспотребнадзора по Республике Башкортостан
г. Ижевск

Г.Г.Гаджиев



«Утверждаю»
Директор МКОУ «СОШ №1»
Муслимов М.М.



**Примерное двухнедельное меню для учащихся 1-4-х классов,
обучающихся во 2-ю смену
по МКОУ «СОШ №1» г.Ижевск**

2020-2021 год.

Возрастная категория 7-11 лет

1 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ ре- цептуры	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	0,045	68,7			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	0,17	131			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 белый	40	2,64	0,48	13,36	11,6	69,6			0,16	2,92		4	6,4				
	ИТОГО:		26,22	21,05	122,64		825,75											

2 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ ре- цептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
33 2010	Салат из свеклы	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	Хлеб белый	30	2,88	0,35	17,74	85,63	0,05			7,47	26,08	4,97	0,38
	Яблоко	100	2,2	1,45	38,55	166,5	0,08	0	0				
	ИТОГО:		25,22	20,15	136,1	818,67							

3 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
361 2002	Суп-хинкал с говяжьей	250/25/25	4,67	5,86	5,9	99,09	0,05	0,1	0,86	8,96	78,64	11,72	2,37
54 2005	Салат из свеклы	100	7,37	0,96	0,14	37,5	0,02		0,14	3,28	58,25	7,57	0,59
244 2010	Скумбрия запеченная с овощами	75/75	13,87	7,85	6,53	150	0,1	0,01	3,35	35,15	40,97	20,9	1,33
355 2005	Рис отварной	150	2,7	4,39	21,26	135							
859 2002	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,2	22,3	110	0,045	0,045	0,113	1,755	89	27,98	0,756
1035 2005	Хлеб белый	40	3,84	0,47	23,65	114,17			0,02	12,0	2,4		0,8
	ИТОГО:		34,08	25,82	88,14	739,66				12	28	8	0,5

Комплексный обед

4 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
547 2010	Салат из капусты, моркови	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			0,03	16		31,2	114,4	16	1,44
679 2005	Каша пшеничная рассыпчатая	100	4,95	3,28	26,45	103,13	0,11	0,02		1,22	121	0,03	2,43
686 2005	Комлот из кураги	200	0,78		20,02	80,58	0,01		0,5	6,4	3,6		0,18
847 2005	Хлеб белый	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:		23,55	17,29	106,5	680,7							

7 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	Мg	Fe			
45 2010	Винегрет овош.	100	0,81	3,7	4,61	54,96	0,06	0	10,25	33,55	40,17	21,35				
71 2005	Суп-лапша домашняя с птицей	250/25	5,27	6,8	14,25	103,13		10		19,5	71,5	10			0,88	
486 2005	Гуляш из говядины	75/75	13,87	4,85	6,53	150										0,9
692 2005	Пшеничная каша	150/10	2,86	4,32	23,01	142,35				19,32	126,38	15			0,81	
	Компот из кураги	200	0,09	0,37	14,39	75	0,15	21	21	14,64	79,73	29,33			1,16	
	Хлеб белый	40	3,84	0,47	23,65	116	0,08	66	114	7,0	9	5			0,4	
	Итого:		28,06	28,95	93,12	790,41	0,067		10	8	28	42			0,002	

10 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Комплексный обед										
			Пищевые вещества					Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				
			Б	Ж	У	В ₁	А		С	Са	Р	Мg	Fe
51 2005	Салат из свеклы с курагой и с изюмом	60	1,08	3,0	15	91,32	0,028	0,84	4,51	29,57	0,28	16,54	1,12
187 2005	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,75	4,89	8,44	84,75			18,46	43,33	47,63	22,25	0,8
608 2005	Шницель из говядины	80	12,22	9,24	12,56	183,5	0,08	23	0,12	35	133,1	25,7	1,2
694 2005	Макароны отварные с маслом	150	3,06	7,8	20,45	137,15	0,14	25,5	18,14	36,98	86,6	27,75	1,01
874 2005	Чай сладкий	200	0,2	0,0	32,6	132,8			0,5	18	4,29		0,6
	Хлеб белый	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,8		0,08	1,46		2	3,2
	ИТОГО:		22,51	25,52	113,47	749,95							

11 ДЕНЬ

КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

Гре- дуры	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	
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	
12005	Суп гречневый на к/б	150	4,53	9,82	22,25	188,6	0,37	0,06	12	150,6	218,85	52,7	2,6	
32005	Пирожки с мясом	80	12,22	9,24	12,56	183,5	0,08	23	0,12	35	133,1	25,7	1,2	
42005	Пюре из картофеля	150	3,06	7,8	20,45	137,15	0,14	25,5	18,14	36,98	86,6	27,75	1,01	
1742005	компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0,0	32,6	132,8				18	4,29		0,6	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,8		0,08	1,46		2	3,2	
	Банан	1 шт	2,88	0,35	17,74	85,63				7,47	26,08	4,97	0,38	
	ИТОГО:		22,51	25,52	113,47	749,95								

12 ДЕНЬ

КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

№ ре- цептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	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		
361 2002	Суп-хиткал 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		
694 2005	Пюре из картофеля с сосиской	150	3,06	7,8	20,45	137,15	0,14	25,5	18,14	36,98	86,6	27,75	1,01		
874 2005	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0,0	32,6	132,8				18	4,29		0,6		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,8		0,08	1,46		2	3,2		
1035 2005	Чурек	30	2,88	0,35	17,74	85,63				7,47	26,08	4,97	0,38		
	ИТОГО:		22,51	25,52	113,47	749,95									

	ВСЕГО 12 ДНЕЙ	291,64	318,35	1294,73	9334,67				
	ИТОГО	1	1	4	932,47				
	на 1-го учащегося				ккал				

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	22,51	25,52	113,47	749,95
12 день	22,51	25,52	113,47	749,95
ИТОГО за 12 дней	314,15	318,35	1294,76	9325,67
НОРМЫ за 12 дней	26,91	26,73	106,78	783,48

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.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575782

Владелец Муслимов Магомед Муслимович

Действителен с 15.07.2021 по 15.07.2022