«Согласовано»
Начальник ТО Роспотребнадзора
№_____
_____
«_____» _____ 2021г

« Утверждаю»
Директор МКОУ «Буршагская СОШ»
_____ **Рамазанов А.А.**
«_____» _____ 2021 г

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

для организация питания учащихся **МКОУ «БУРШАГСКАЯ СОШ»** Агульского района РД
на 2021-2022 учебный год **возрастная категория 7-11 лет**

Обед в школе **530-540 Ккал**

№ре-цептуры	Наименование блюд	Масса	Пищевыевещества			Энергетическаяценность	Витамины,мг			Минеральныевещества,мг			
			Б	Ж	У		B_1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
702005	Овощи свежие(огурцы)	70	0,56	0,07	1,82	9,8	0,021		3,5	16,1	29,4	9,8	0,42
6882005	Макароны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	25,2		5,83	44,6	25,34	1,33
536/1 2010	Сосиска отварная	40	5,2	10	10,6	89,6	0,02			12,8	84,8	10,67	0,96
959/1 2005	Какао с молоком сгущ.	150	2,64	2,79	19,12	108,9	0,03	0,075	0,975	91,5	67,5	10,5	0,56
1722002	Булочка« Веснушка»	50	4	2,6	27,1	149				0,97			11,8
	ИТОГО:		**19,02**	**20,88**	**90,37**	**559,44**							

2ДЕНЬ

№ре-цептуры	Наименование блюд	Масса	Пищевыевещества			Энергети-ческаяцен ность	Витамины,мг			Минеральныевещества,мг			
			Б	Ж	У		B_1	A	C	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
1762011	Каша рисовая вязкая с изюмом и 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
4242005	Яйцо отварное	1шт.	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,1		22,0	76,8	4,8	1
9431 2005	Чай с сахаром	200	0,2		14	28				6,0			0,4
1035 2002	Чурек	30	2,88	0,35	17,74	85,63	0,05			7,27	26,08	4,97	0,38
	Хлеб	20	0,08	0,3	5,7	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,2
	Итого		**16,5**	**14,34**	**79,44**	**546,79**							

3ДЕНЬ

№ре-цептуры	Наименование блюд	Масса	Пищевыевещества			Энергети-ческаяцен ность	Витамины,мг			Минеральныевещества,мг			
			Б	Ж	У		B_1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
4692005	Плов с курицей	55/200	30,92		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
9592005	Чай со сгущенным молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,08		33	67,5	10,5	0,4
	Хлеб	20	0,08	0,3	57	34,8	5,6	0,08		1,46		2	3,2
452010	Винегрет овощной	60	1,35	6,18	5,06	54,96	0,06		10,25		44,97	20,75	0,85
	ИТОГО:		**23,53**	**26,97**	**102,95**	**511,76**							

4ДЕНЬ

№ре-цепта	Наименование блюд	Масса	Пищевыевещества			Энергети-ческаяцен ность	Витамины,мг			Минеральныевещества,мг			
			Б	Ж	У		B_1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
10ср 2010	Салат с зеленым горошком	100	2,98	5,19	6,25	83,6	0,11		11	21,45	59,95	20,8	0,68
792005	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
536/12010	Сосиска отварная	40	5,2	10	10,6	89,6	0,02			12,8	84,8	10,67	0,96
	Хлеб	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,2
8472005	Банан	100	1,5	0,5	21	95	0,04		10	8	28	42	0,02
9452005	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,08		33	67,5	10,5	0,4
	ИТОГО:		**18,02**	**17,81**	**78,96**	**553,28**							

5ДЕНЬ

№ре-цептуры	Наименование блюд	Масса	Пищевыевещества			Энергети-ческаяцен ность	Витамины,мг			Минеральныевещества,мг			
			Б	Ж	У		B_1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
422005	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,6	0,01	39	0,11	132	75	5,25	0,15
3902005	Каша молочная из манной крупы,масло,саха	150/5	4,68	4,58	14,55	118,98	0,08	36,72	1,09	144,13	117,04	17,64	0,3
5362005	Сосиска отварная	60	6,24	12	12,72	134,4	0,02			14.4	95,4	12	1.08
9512005	Кофейный напиток	200	1,4	2,0	22,4	116	0,02	0,08		34	45	7	
	Хлеб	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													
№ре-цептуры	Наименование блюд	Масса	Пищевыевещества			Энергети-ческаяценность	Витамины,мг			Минеральныевещества,мг			
			Б	Ж	У		B_1	A	C	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
122010	Салат из кукурузы (консерв.)	60	1,73	3,71	4,82	59,58	0,06		5,58	11,2	3,48	11,72	0,4
4382005	Блины с повидлом.	100/3	9,46	14,16	1,76	172,95	0,1	339	0,25	85,34	194,9	14,61	2,93
9592005	Какао с молоком	150	2,64	2,79	19,12	108,9	0,04	0,01	1,3	91,5	67,5	14	0,56
1035 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067			9,69	34,77	6,63	0,51
8472005	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,06		10	12	28	8	0,5
	ИТОГО:		**19,39**	**21,67**	**66,33**	**537,4**							

7 ДЕНЬ													
№ре-цепурыа	Наименование блюд	Масса	Пищевыевещества			Энергети-ческаяценность	Витамины,мг			Минеральныевещества,мг			
			Б	Ж	У		B_1	A	C	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
4632005	Суп картофельный с горохом (мясной)	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,1		8,33	38,08	87,18	35,3	1,03
9442005	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	17,2	91			2,86	15,74	7,3	5,96	0,64
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,36	69,6	11,6		0,16	2,92		4	6,4
	Зефир пром.произв.	60	0,06		44,7	154							
	ИТОГО:		**23,55**	**14,73**	**88,08**	**578,15**							

8 ДЕНЬ

№рецептуры	Наименование блюд	Масса	Пищевыевещества			Энергетическаяценность	Витамины,мг			Минеральныевещества,мг			
			Б	Ж	У		B_1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
3072010	Котлеты рубл.из птицы	80	9,7	13,92	7,89	196	0,04	64	0,26	56	105,9	15,4	1,01
422005	Сыррассольный порц.	10	2,32	2,95		36,4	0	26	0,07	88	50	3,5	0,1
679-2005	Каша овсяная рассыпчатая	150	4,79	4,26	30,83	187,02	0,09	0,02		39,14	168	0,02	0,83
	Хлеб	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,2
1205 2002	Чай с молоком	200	1,6	1,5	12,4	86	0,01		0,6	67.4	45,2	8,62	0,08
	ИТОГО:		**19,73**	**22,87**	**57,8**	**540,22**							

9ДЕНЬ														
№ре-цепта	Наименование блюд	Масса	Пищевыевещества			Энергети-ческаяцен ность	Витамины,мг			Минеральныевещества,мг			
			Б	Ж	У		B_1	A	C	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
23	Пюре из картофеля	150	3,05	5,32	11,6	119,9	0,16	25,7	67,13	37,11	90,28	31,63	1,22
	Котлеты из говядины	50	7,59	5,78	7,85	114,38	0,1	23	0,12	35	83,19	25,7	1,2
1107 1995	Булочки школьные	60	5,01	11,92	33,57	172	0,04		13,5		44,97	20,75	0,85
1312005	Горошек зеленый отварной	60	4,4	0,2	3,3	32	0,07		6,6	12,87	35,97	12,48	0,41
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,36	69,6	11,6		0,16	2,92		4	6,4
9452005	Чай сладкий	200	0,2		14	28				6			0,4
	ИТОГО:		**22,82**	**23,24**	**97,97**	**576,13**							

10 ДЕНЬ

№рецептурыНаименованиеблюд		Масса	Пищевыевещества			Энергетическаяценность	Витамины,мг			Минеральныевещества,мг			
			Б	Ж	У		B_1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
6372005	Птица отварная	50	10,55	6,8		103,13	0,02	10		19,5	71,5	10	0,9
4202005	Макароны запечённые с яйцом	130	6.45	7,27	19,6	201,26	0,08	21,01		26,81	111,92	24,81	2,01
9592005	Какао со сгущ.молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,09	0,01	0,54	63,65	50	10,5	0,24
	Хлеб	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,2
		100	1,5	0,5	21	95	0,04		10	8	28	42	0,02
8472005	Банан		**23,34**	**18,53**	**72,77**	**579,39**							
	ИТОГО:		**204,74**	**204,93**	**807,5**	**5520,14**							
	Всего:												
	На1учащегося		**20,47**	**20,49**	**80,75**	**552,01**							

11 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса	Пищевыевещества			Энергетическаяценность	Витамины,мг			Минеральныевещества,мг			
			Б	Ж	У		B_1	А	С	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
04 200	Плов из курицы	55/200	30,92		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
9592005	Компот из кураги	200	1,04	1,6	16,4	86	0,02	0,08		33	67,5	10,5	0,4
847 2005	Банан	100	1,5	0,5	21	95	0,04		10	8	28	42	0,02
	Хлеб	20	0,08	0,3	57	34,8	5,6	0,08		1,46		2	3,2
452010	Винегрет овощной	60	1,35	6,18	5,06	54,96	0,06		10,25		44,97	20,75	0,85
	ИТОГО:		**23,53**	**26,97**	**102,95**	**511,76**							

12 ДЕНЬ

№ре-цепта	Наименование блюд	Масса	Пищевыевещества			Энергети-ческаяценность	Витамины,мг			Минеральныевещества,мг			
			Б	Ж	У		B_1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
361 2002	Суп-хинкал с говядиной	250/25/50	4,67/14,23	5,86/1,91	5,9/0,28	99,09/75	0,05/0,04	0,01	0,86/ 0,28	8,96/ 6,56	78,64/11 6,5	11,72/1 5,13	2,37/1, 18
42 2010	Салат из белокочанной капусты	60	0,68	3,05	5,19	51,54	0,05		16,76	18,68	34,61	16,26	0,74
	Хлеб	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,2
8472005	Банан	100	1,5	0,5	21	95	0,04		10	8	28	42	0,02
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110			0,02	12,0	2,4		0,8
	ИТОГО:		**18,02**	**17,81**	**78,96**	**553,28**							

Составлено на основании:

-сборник арецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.

Авторы:А.И.Здобный,В.А.Циганенко,М.И.Пересичный,2005г.;

-сборникарецептурблюдикулинарныхизделийдляпитанияшкольниковподредакцией

М.П.Могильного,В.А.Тутельяна2005г.;

-

сборникарецептурблюдикулинарныхизделийдляпитаниядетейвдошкольныхорганизацияхподред.М.П.Мог

ильного,В.А.Тутельяна2011г.

-

справочника«Химическийсоставпищевыхпродуктов»подред.И.М.

Скурихина,М.П.Волгарёва1987г.

Примечание:

1.согласноп.10.3СанПиН2.4.4.2599-10блюдаприготавливаютсясиспользованиемйодированнойсоли.

2.согласноп.10.3СанПиН2.4.4.2599-10вцеляхпрофилактикинедостаточностивитаминаСпроводитсяискусственноеС-витаминизацияготовыхтретьихблюдаскорбиновойкислотой.Препаратвводятвкомпоты,киселиит.д.,послеихохлаждениядо15градусов(длякомпота)и35градусов(длякиселя)вколичестведо20мгнепосредственнопередреализацией.Витаминизированныеблюданеподогреваются.