

Согласовано:

Начальник ТО Управления Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия
человека по республике Дагестан в г. Кизляре

Т.Р.Каяев.
« » _____ 2020г



Утверждаю:

Директор ГКОУ РД «Новоборчинская СОШ
Рутульского района»

Ф.Н.Бабаев.
« » _____ 2020г



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4-х КЛАССОВ ГКОУ РД «Новоборчинская СОШ Рутульского района»

Возрастная категория 7-11 лет

Комплексный обед

1 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг		
			Б	Ж	У		В₁	А	С
14/2010	Помидоры	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	0	15
	свежие								
170	Борщ из свежей	250	2,52	4,65	19,12	150	0,06		10,29
/2005	капусты с								
	картофелем								
041 2005	Плов из птицы	55/200	30,92	36,57	51,62	457,8	0,07	58	1,08
968 2005	Кисель из смеси	200	0,14		24,76	94,2			
	сухофруктов								
1350	Чурек	30	2,88	0,35	17,74	85,63	0,05		
2002									
	ИТОГО:		37,12	41,69	115,52	820,03			

Минеральные вещества, мг

Ca	P	Mg	Fe
8,4	15,6	12	0,54
44,38	53,23	26,25	1,19
54,7	242	57,68	2,66
18	4,29		0,6
7,47	26,08	4,97	0,38

2 ДЕНЬ
Комплексный обед

№ рецептуры	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
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	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,1		8,33	38,08	87,18	35,3	1,03
	картофельный с горохом												
608 2005	Котлеты из говядины	1/50	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	7,46	5,61	20,78	230,45	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							
	Пряник пром. производства	50	2,2	1,45	38,55	166,5							
	ИТОГО:		27,71	22,02	143,03	895,49							

3 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мg	Fe
361 2002	Суп-хинкал с говядиной	250/25/50	4,67	5,86	5,9	99,09	0,05	0,01	0,86	8,96	78,64	11,72	2,37
244	МИНТАЙ	75/75	14,23	1,91	0,28	75	0,04		0,28	6,56	116,5	15,13	1,18
2010	запеченный с овощами		13,87	7,85	6,53	150	0,01	0,01	3,35	52,11	238,46	59,77	0,96
355 2005	Рис отварной	150	3,6	5,85	28,35	180	0,045	0,045	0,113	1,755	89	27,98	0,765
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		ю	12	28	8	0,5
	ИТОГО:		40,41	22,14	87,01	728,26							

4 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В	А	С	Са	Р	Мg	Fe
547-2010	Салат из моркови с яблоком и изюмом	50	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	16,88	10,88		165	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
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	150	0,78		20,02	80,58	0,01		1,08	6,4	3,6		0,18
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6							
	Итого:		29,31	23,24	97,31	718,75							

5 ДЕНЬ
Комплексный обед

№ рецептуры	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
№ 14	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,3	6,19	4,72	79,6	0,06		20,48	17,58	32,88	17,79	0,84
2010													
204 2005	Суп рисовый с говядиной (харчо)	250/15	0,18	3,3	14,65	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
688 2005	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,08	28		6,48	9,56	23,16	1,48
859 2005	Компот из свежих груш	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02			12	2,4		0,8
1035	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067			9,69	34,77	6,63	0,51
2005													
	ИТОГО:		28,69	29,26	96,48	806,22							

6 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Б	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
				Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мg	Fe
42 2010	Салат из белокачанной 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 с мясом	250/15	4,4	5,68	16,67	149,25	0,112		4,74	17,36	46,74	19,4	0,62
	петербургский												

679 2005	Каша ячневая рассыпчатая	150	4,79	4,26	30,9	- 187,04	0,12	0,02		39,14	168	0,02	и
591 2005	Гуляш из говядины	50/38	11,9	9,76	2,87	101,5	0,17		1,28	24,36	194,69	26,01	2,32
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							
847 2005	Груша свежая	100	0,44	0,34	10,38	47	0,06		10	12	28	8	0,5
	ИТОГО:		26,06	23,57	106,06	713,37							

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 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
	Сок (нектар) фруктовый пром. произ-ва	200	1,0	0,03	24	94							
1035 2005	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							
	Зефир пром. произв.	40	0,04		29,8	154							
847 2005	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03		10	10	75,8		2,2
	Итого:		26,55	16,49	119,32	752,06							

8 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ рецепту	Наименование блюд	М асса, г	П ищ евые вещ ества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины, мг		С	М инеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		Ві	А		Са	Р	М g	Fe
ры													
42 2004	Салат из свежей	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03		32,45	37,37	27,61	15,16	0,51
	капусты												
206 2005	Суп	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23		5,81	38,08	87,18	35,3	2,03
	картофельный с												
	горохом												
244 2015	Плов с мясом	175	9,59	22,94	39,33	380,68		0,01	0,36	8,38		17,1	1,09
859 2005	Компот из	200	0,2	0,2	22,3	110	0,26	0,1	20,3	14,72	4,4	5,4	0,9
	плодов свежих												
1350- 2005	Чурек	30	3,84	0,47	23,65	85,63	0,05			7,47	43,47	8,28	0,63
	ИТОГО:		20,53	33,97	110,61	798,46							

9ДЕНЬ

Комплексный обед

№ ре- цептуры	Наименование блюд	М асса, г	П ищ евые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины, мг			М инеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		Вi	А	С	Са	Р	Mg	Fe
558 2005	Салат из свеклы, моркови и зелен.горошка	60	0,84	4,85	3,38	60,91	0,024		3,35	18,09	24,04	12,59	0,45
187 2005	Суп из свежей капусты с карт, и говядиной	250/15	6,05	5,46	18,57	113,25	0,072		18,54	45,3	82,58	51,89	1,53
252 2011	Рыба запечённая в белом соусе	100/100	20,56	15,16	4,96	230,2	0,075	6Д	1,24	9,32	168,5	13,4	0,51
681 2005	Каш а 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	200	1,00	0,03	24	94							
1035 2005	Чурек пром. произ-ва	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							

10 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ 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
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	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
874 2005	Кисель 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							
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 10 ДНЕЙ					7783,72							
	ИТОГО на 1-го учащегося					778,37 ккал							

- 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 в пришкольных лагерях 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 подогрева

Инженер-технолог

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.;

43 сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М.П. Могильного, В.А. Тутельяна 2011г.

44 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 в пришкольных лагерях 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 подогрева

Инженер-технолог

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.