

Согласовано:

Начальник ГО Управления Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия
человека по республике Татарстан в г. Казань


Т.Г.Казиев.
« 05 » 2020г

Утверждено:

Директор ГКОУ РД «Кальягская СОШ
Рутульского района»


Ф.Ш.Алиев.
« 05 » 2020г

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

Возрастная категория 7-11 лет

Комплексный обед

1 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг		
			Б	Ж	У		В1	А	С
14/2010	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	0	15
170 /2005	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,52	4,65	19,12	150	0,06		10,29
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 сухофруктов	-200	0,14		24,76	94,2			
1350 2002	Чурек	30	2,88	0,35	17,74	85,63	0,05		
ИТОГО:			37,12	41,69	115,52	820,03			

Минеральные вещества, мг

Са	Р	Мg	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

№ ре цептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мg	Fe					
33 2010	Салат из свежих	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

№ ре цептуры	Наименование блюд	М асса, г	П ищ евые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	В ита мины, мг						М инеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	М g	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				
	МИНТАЙ	75/75	14,23	1,91	0,28	75	0,04	0,01	0,28	6,56	116,5	15,13	1,18				
244	запеченный с овощами		13,87	7,85	6,53	150	0,1	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	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067		Ю	12	28	8	0,5				
2005	ИТОГО:		40,41	22,14	87,01	728,26											

4 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ ре цептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						
			Б	Ж	У		В,	А	С	Са	Р	Мг	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	16	8,25	24,6	66,65	27	1,09
637 2005	Птица отварная	80	16,88	10,88		165	0,03			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							

7 ДЕНЬ
Комплексный обед

№ ре цептуры	Наименование блю д	М асса, г	П ит евые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины, мг			М инеральны е вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	М g	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	0,88	
71 2005	Суп-лапша домашняя с пшцей	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 Хлеб ржаной	40 20	3,84 1,32	0,47 0,24	23,65 6,68	114,17 34,8	0,067		10	8	28	42	0,002	
	Зефир пром. произв.	40	0,04		29,8	154								
847 2005	Яблоко И того:	100	0,4 26,55	0,4 16,49	9,8 119,32	47 752,06	0,03		10	10	75,8		2,2	

9 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ ре цептуры	Наименование блюда	Масса, г	П ищ евые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						М инеральные вещества, мг				
			Б.	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мg	Fe				
558 2005	Салат из свежлы, 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 расыпчатая	150	4,539,82		22,25	188,6	0,37	0,06	12	150,6	218,85	52,7	2,6				
	Сок (нектар) фруктовый	200	1,00,03		24	94											
1035 2005	пром. произ-ва Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067		10	8	28	42	0,002				
	ИТОГО:		33,3635,79		96,81	801,13											

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.;

43 сборника рецептов 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 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.

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