

СОГЛАСОВАНО:

ВРИО начальника территориального отдела Управления
Роспотребнадзора по Республике Дагестан в Кулинском
районе

С.А.Амиров/

« 01 » октябрь 2020г

Директор

МКОУ «Кулинская СОШ №1 им. Мурачуева Х.Р.»

М.А. Чаринов/

**Двенадцатидневное меню
муниципального общеобразовательного казенного учреждения «Кулинская СОШ №1 им. Мурачуева Х.Р.»
для учащихся 1 – 4 классов на 2020/2021 учебный год.**

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)								
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe		
1 неделя															
Понедельник															
42	Салат из свежей капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	0,05		16,76	18,68	34,61	16,26	0,74		
200	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		
24	Плов с говядиной	175	9,59	22,94	39,33	380,68		0,01	0,36	8,38		17,1	1,09		
2015	Компот из кураги	200	1,04	0	26,69	107,44	0	0	0,41	41,14	29,2	22,96	0,68		
686200	Хлеб пшеничный	30	2,88	0,35	17,74	85,63	0,05	-	-	7,47	26,08	4,97	0,38		
1350	Итого энергетическая ценность		19,85	31,62	105,28	760,04	0,2	0,01	25,86	113,75	177,07	96,5	3,92		

	Вторник																
71 2005	Салат морковный	50	0.44	3.6	8.53	67.36	0.025	0.285	13.025	17.85	20.3	11.71	0.745				
170/ 2005	Борщ с курицей	250	2,52	4,65	19,12	150	0,06	0	10,29	44,38	53,23	26,25	1,19				
486 2005	Рыба запечённая	75/75	13.87	7.85	6.53	150	0.1	0.01	3.35	52.11	238.46	59.77	0.96				
628	Сок	200	0	0	13,62	50,49	0	0	0	0,26	0	0	0,04				
1350 2002	Хлеб пшеничный	100	2,88	0,35	17,74	85,63	0,05	-	-	7,47	26,08	4,97	0,38				
Итого ценность	энергетическая		19,71	16,45	65,54	551,99	0,49	0,035	26,665	122,07	338,07	102,7	1,61				
	Среда																
681 2005	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,53	9,82	22,25	188,6	0,37	0,06	12	150,6	218,85	52,7	2,6				
424 2005	Яйцо отварное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	0,03			22,0	76,8	4,8	1				
1350 2002	Хлеб пшеничный с маслом	100	2,88	0,35			0,05	-	-	7,47	26,08	4,97	0,38				
628	Чай с сахаром	200	0	0	13,62	50,49	0	0	0	0,26	0	0	0,04				
	Мандарин	100	0,4	0,4	9,8	44	0,06	0,2		38	17	11	0,4				
Итого ценность	энергетическая		16,15	20,67	85,14	482,09	0,495	0,105	12,113	182,08 5	410,73	90,45	4,785				
	Четверг																
547- 2010	Салат из моркови с яблоком	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 курицей	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11		8,25	24,6	66,65	27	1,09				
6372	Курица отварная	80	16,88	10,88		165	0,03	16		31,2	114,4	16	1,44				

[illegible]

959 2005	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
Итого ценность 2 неделя	энергетическая		16,26	15,05	73,25	496,11	0,29	0,03	18,06	178,79	372,99	40,05	3,78
	Понедельник												
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 запеченная	75/75	13,87	7,85	6,53	150	0,1	0,01	3,35	52,11	238,46	59,77	0,96
1350 2002	Хлеб пшеничный со слив. маслом	100	2,88	0,35	17,74	85,63	0,05	-	-	7,47	26,08	4,97	0,38
628	Сок абрикосовый	200	0	0	13,62	50,49	0	0	0	0,26	0	0	0,04
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	0,06	0,2		38	17	11	0,4
Итого ценность	энергетическая		22,42	15,4	61,97	433,25	0,21	10,21	3,35	117,34	353,04	85,74	2,68
	Вторник												
14/20 10	Салат овощной	100	1,3	6,19	4,72	79,6	0,06		20,48	17,58	32,88	17,79	0,84
170/ 2005	Борщ с курицей	250	2,52	4,65	19,12	150	0,06	0	10,29	44,38	53,23	26,25	1,19
628	Чай с сахаром	200	0	0	13,62	50,49	0	0	0	0,26	0	0	0,04
1350 2002	Хлеб пшеничный со слив. маслом	100	2,88	0,35	17,74	85,63	0,05	-	-	7,47	26,08	4,97	0,38
	Мандарин	100	0,4	0,4	9,8	44	0,06	0,2		38	17	11	0,4
Итого ценность	энергетическая		7,1	11,59	65	409,72	0,263	0,2	30,77	107,69	129,19	60,01	2,85
	Среда												
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

[illegible][illegible][illegible]

14 2010	Салат овощной	100	1,3	6,19	4,72	79,6	0,06		20,48	17,58	32,88	17,79	0,84
204 2005	Суп с тефтелями	250	0,18	3,3	14,65	113	0,11		8,33	24,98	96,93	29,45	1,24
1350 2002	Хлеб пшеничный со слив. маслом	30	2,88	0,35	17,74	85,63	0,05	-	-	7,47	26,08	4,97	0,38
6862 005	Компот из кураги	200	1,04	0	26,69	107,44	0	0	0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	0,06	0,2		38	17	11	0,4
	Итого энергетическая ценность		5,8	10,24	73,6	429,67	0,28	0,2	29,22	129,17	202,0 9	86,17	3,54
	Суббота												
42 2010	Салат из свежей капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	0,05		16,76	18,68	34,61	16,26	0,74
679 2005	Каша ячневая с говядиной	150	4,79	4,26	30,9	187,04	0,12	0,02		39,14	168	0,02	1,1
1350 2002	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30	2,88	0,35	17,74	85,63	0,05	-	-	7,47	26,08	4,97	0,38
959 2005	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
	Итого энергетическая ценность		11,16	10,45	72,95	433,11	0,26	0,03	18,06	157,06	296,1 9	35,25	2,78

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 школе 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.