**Согласовано: Утверждено:**

**Начальник Директор**

**ТО Управления Роспотребнадзора МКОУ«Щаринская СОШ»**

**по РД в Кулинском районе с. Шара МР «Лакский район»**

**\_\_ Л.Г. Сулейманова  М.Д.Ибрагимова**

**«\_\_\_\_» августа 2020 год «\_\_\_\_» августа 2020 год**

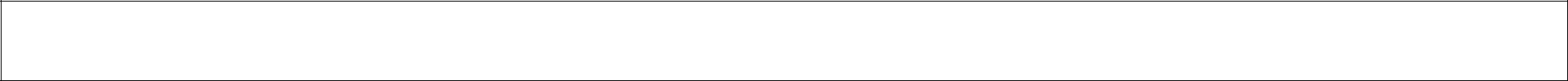
**Примерное двухнедельное меню**

**для организации горячего питания учащихся 1-4 классов**

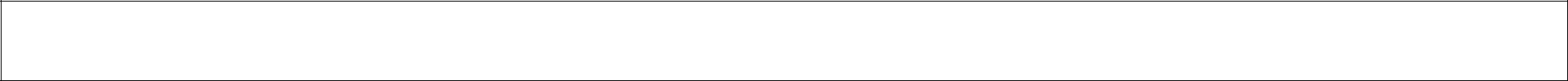
**МКОУ «Щаринская СОШ» на 2020-2021 учебный год.**

1. ***ДЕНЬ***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ ре-** | **Наименование** | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** | **Витамины, мг** | | | |  | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **цептуры** | **блюд** |  |  |  |  | **ческая** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **ценность,** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **ккал** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** |  | **А** |  | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| 69 2005 | Винегрет | 75 | 1,01 | 4,62 | 5,77 | 68,7 | 0,045 |  |  |  | 7,69 | 17,4 | 33,72 | 15,56 | 0,64 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 113 | Суп лапша | 250 | 2,58 | 5,55 | 13,4 | 113,75 |  |  | 10 |  | 0 | 19,5 | 71,5 | 10 | 0,9 |
| /2005 | Домашняя с курицей |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 537 | Каша | 150 | 4,7 | 4 | 24,8 | 156 |  |  |  |  |  | 4,02 |  |  | 0,4 |
| 2002 | пшеничная |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вязкая |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 968 2005 | Кисель из смеси | 200 | 0,14 |  | 24,76 | 94,2 |  |  |  |  | 0,5 | 18 | 4,29 |  | 0,6 |
|  | Сухофруктов(витаминизация) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | 11,6 |  |  |  | 0,16 | 2,92 |  | 4 | 6,4 |
|  | мандарин |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  | **11,07** | **14,65** | **82,09** | **502,25** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

1. ***ДЕНЬ***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ ре-** | **Наименование** | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** | **Витамины, мг** | | |  | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **цептуры** | **блюд** |  | **Б** | **Ж** | **У** | **ческая** | **В1** | **А** |  | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
|  |  |  |  |  |  | **ценность,** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **ккал** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 |
| 206 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 679 2005 | Каша гречневая | 150 | 4,97 | 3,74 | 13,85 | 153,63 | 0,28 | 0,045 |  | 12 | 150,6 | 218,4 | 52,7 | 2,6 |
|  | рассыпчатая |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 686 2005 | Компот из | 200 | 1,04 |  | 26,69 | 107,44 |  |  |  | 0,41 | 41,14 | 29,2 | 22,96 | 0,68 |
|  | Кураги(витаминизация) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 213 2010 | Яйцо отварное |  | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | 0,03 |  |  |  | 22 |  |  | 1,0 |
| 944 2005 | Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,2 | 0 | 17,2 | 91 |  |  | 2,86 | 15,74 | 7,3 | 5,96 | 0,64 |  |
| 91035 | Чурек | 30 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 | 0,05 |  |  |  | 7,47 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
| 2005 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 847 2005 | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 | 2,7 | 2,2 | 11 | 0,8 |  | 11 | 3,3 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  | **17,01** | **13,43** | **117,83** | **723,79** |  |  |  |  |  |  |  |  |

1. ***ДЕНЬ***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ ре-** | | **Наименование** | | **Масса, г** | | **Пищевые вещества** | | | | | | **Энергети-** | | **Витамины, мг** | | | | | |  | | **Минеральные вещества, мг** | | | | | | | |
| **цептуры** | | **блюд** | |  | | **Б** | | **Ж** | | **У** | | **ческая** | | **В1** | | **А** | |  | | **С** | | **Са** | | **Р** | | **Mg** | | **Fe** | |
|  | |  | |  | |  | |  | |  | | **ценность,** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | |  | |  | |  | |  | |  | | **ккал** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 361 2002 | | Суп-хинкал с | | 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 | |
|  | | говядиной | |  | | 7,37 | | 0,96 | | 0,14 | | 37,5 | | 0,02 | |  | |  | | 0,14 | | 3,28 | | 58,25 | | 7,57 | | 0,59 | |
| 43 2004 | | Салат из свежей капусты | | 100 | | 0,85 | | 3,05 | | 5,41 | | 52,44 | | 0,02 | |  | |  | | 19,47 | | 22,42 | | 16,57 | | 9,1 | | 0,31 | |
| 417 2005 | | Макароны отварные с овощами | | 170 | | 19,58 | | 1,18 | | 63,12 | | 145,03 | | 0,01 | | 0,05 | | 3,46 | | 54,39 | | 0,34 | | 12,88 | | 0,03 | |  | |
|  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 859 2002 | | Компот из | | 200 | | 0,2 | | 0,2 | | 22,3 | | 110 | |  | |  | |  | | 0,02 | | 12,0 | | 2,4 | |  | | 0,8 | |
|  | | свежих яблок(витаминизация) | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 1035 | | Чурек | | 40 | | 3,84 | | 0,47 | | 23,65 | | 114,17 | | 0,067 | |  | |  | | 10 | | 12 | | 28 | | 8 | | 0,5 | |
| 2005 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 847 2005 | | Груша свежая | | 100 | | 0,44 | | 0,34 | | 10,38 | | 47 | | 0,06 | |  | |  | | 10 | | 12 | | 28 | | 8 | | 0,5 | |
|  | | **ИТОГО:** | |  | | **34,08** | | **25,82** | | **88,14** | | **739,66** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |

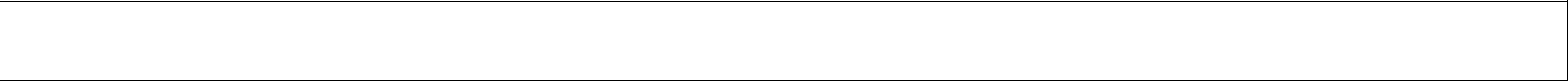




|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ ре-** | **Наименование** | **Масса, г** |  | **Пищевые вещества** | | |  | **Энергети-** | **Витамины, мг** | | |  | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **цептуры** | **блюд** |  | **Б** |  | **Ж** |  | **У** | **ческая** | **В1** | **А** |  | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **ценность,** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **ккал** |  |  |  |  |  |  |  |  |

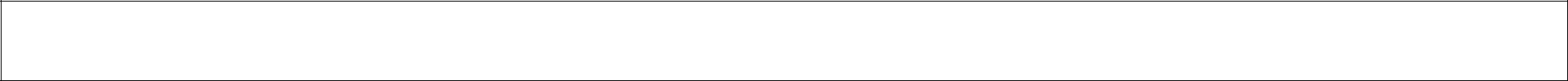
1. ***ДЕНЬ***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 547 2010 | Салат из | 60 | 0,44 | 3,6 | 8,53 | 67,36 | 0,025 | 0,285 | 13,025 | 17,85 | 20,3 | 11,71 | 0,745 |  |
|  | моркови с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | яблоком и |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | изюмом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 208 2005 | Суп куриный | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 | 0,11 |  | 8,25 | 24,6 | 66,65 | 27 | 1,09 |  |
|  | с картофелем и |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | макаронными |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | изделиями |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 336 2010 | Капуста | 50 | 0,93 | 2,16 | 11,51 | 71,18 | 0,08 | 10,5 | 10,5 | 7,32 | 39,86 | 14,66 | 0,58 |  |
|  | тушеная |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 944 2005 | Чай с сахаром | 200 |  |  | 17,2 | 42,6 |  |  | 10,8 |  |  |  | 0,72 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 41 2005 | Масло сливочное порционное | 20 |  | 16,4 | 0,20 | 150 |  | 118 |  | 2,0 | 4,0 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 686 2005 | Компот из | 200 | 0,78 |  | 20,02 | 80,58 | 0,01 |  | 0,5 | 6,4 | 3,6 |  | 0,18 |  |
|  | Сухофруктов(витаминизация) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | 11,6 |  | 0,16 | 2,92 |  | 4 | 6,4 |  |
| 847 2005 | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 | 2,7 | 2,2 | 11 | 0,8 |  | 11 | 3,3 |  |
|  | **ИТОГО:** |  | **24,78** | **19,45** | **118,01** | **751,88** |  |  |  |  |  |  |  |  |

1. ***ДЕНЬ***



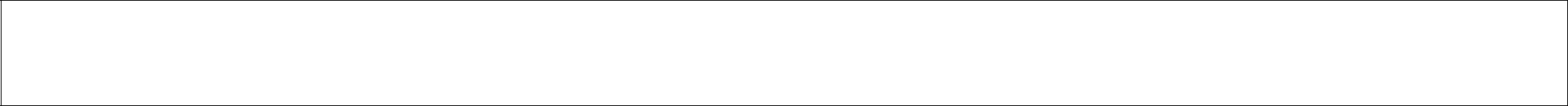
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ ре-** | **Наименование** | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** | **Витамины, мг** | | |  | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **цептуры** | **блюд** |  | **Б** | **Ж** | **У** | **ческая** | **В1** | **А** |  | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
|  |  |  |  |  |  | **ценность,** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **ккал** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 2010 | Салат из свежих | 100 | 1,3 | 6,19 | 4,72 | 79,6 | 0,06 |  |  | 20,48 | 17,58 | 32,88 | 17,79 | 0,84 |
|  | Помидоров и огурцов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 204 2005 | Суп рисовый с | 250/15 | 0,18 | 3,3 | 15,65 | 113 | 0,11 |  |  | 8,33 | 24,98 | 96,93 | 29,45 | 1,24 |
|  | говядиной |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | (харчо) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 688 2005 | Макароны | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0,08 | 28 |  |  | 6,48 | 9,56 | 23,16 | 1,48 |
|  | Отварные с овощами |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 859 2005 | Компот из | 200 | 0,2 | 0,2 | 22,3 | 110 | 0,02 |  |  | 0,5 | 12 | 2,4 |  | 0,8 |
|  | свежих груш(витаминизация) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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** |  |  |  |  |  |  |  |  |

1. ***ДЕНЬ***



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ ре-** | **Наименование** | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **цептуры** | **блюд** |  | **Б** | **Ж** | **У** | **ческая** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
|  |  |  |  |  |  | **ценность,** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **ккал** |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 2010 | Салат из свежих помидоров с луком | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,19 | 51,54 | 0,05 |  | 16,76 | 18,68 | 34,61 | 16,26 | 0,74 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 170 2005 | Борщ с капустой и картофелем с курицей | 250 | 2,1 | 5,11 | 16,59 | 120,75 | 0,1 |  | 7,54 | 26,45 | 71,95 | 25,9 | 0,98 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 390 2005 | Каша манная молочная | 150/7 | 4,79 | 4,26 | 30,9 | 187,04 | 0,12 | 0,02 |  | 39,14 | 168 | 0,02 | 1,1 |
|  |  |  |  | 5,74 | 0,07 | 52,5 |  |  |  |  |  |  |  |
| 944 2005 | Чай черный с сахаром | 200 |  |  | 17,2 | 42,6 |  |  | 10,8 |  |  |  | 0,72 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 686 2005 | Компот из | 200 | 1,04 |  | 26,69 | 107,44 |  |  | 0,41 | 41,14 | 29,2 | 22,96 | 0,68 |
|  | кураги |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | 11,6 |  | 0,16 | 2,92 |  | 4 | 6,4 |
| 847 2005 | Яблоко | 100 | 0,44 | 0,34 | 10,38 | 47 | 0,06 |  | 10 | 12 | 28 | 8 | 0,5 |
|  | **ИТОГО:** |  | **25,73** | **26,83** | **109,71** | **785,87** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

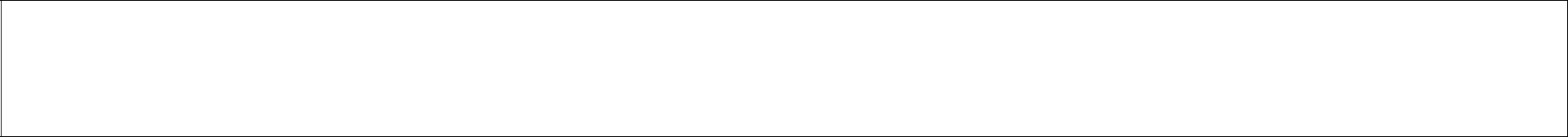


1. ***ДЕНЬ***



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ ре-** | **Наименование** | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** | **Витамины, мг** | | |  | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **цептуры** | **блюд** |  | **Б** | **Ж** | **У** | **ческая** | **В1** | **А** |  | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
|  |  |  |  |  |  | **ценность,** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **ккал** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 250/25 | 5,27 | 6,8 | 14,25 | 103,13 |  | 10 |  |  | 19,5 | 71,5 | 10 | 0,9 |
|  | домашняя с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | птицей |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 177 2005 | Каша дружба | 200/5 | 10,44 | 11,11 | 41,3 | 307 | 0,26 | 81,0 |  | 1,2 | 158,6 | 257,3 | 86,7 | 2,75 |
|  | С изюмом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 28 2018 | Какао с молоком | 200 | 4,5 | 3,79 | 24,5 | 132,82 | 0,039 |  | 1 |  | 113,1 |  |  |  |
| 868 2005 | Компот | 200 | 0,04 | 0,0 | 24,76 | 94,2 | 0,01 | 0,00 |  | 1,08 | 6,4 | 3,6 | 0,00 | 0,18 |
|  | Из сухофруктов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1035 | Чурек | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,067 |  |  | 10 | 8 | 28 | 42 | 0,002 |
| 2005 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Мандарин |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | **20,40** | **22,07** | **93,12** | **790,41** |  |  |  |  |  |  |  |  |

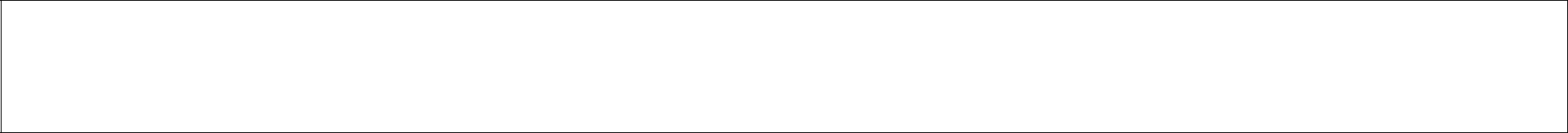




1. ***ДЕНЬ***



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование** | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **рецепту** | **блюд** |  | **Б** | **Ж** | **У** | **ческая** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **ры** |  |  |  |  |  | **ценность,** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **ккал** |  |  |  |  |  |  |  |
| 945 2005 | Чай со сгущенным молоком | 200 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,4 | 0,036 |  | 15 | 8,4 | 15,6 | 12 | 0,54 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 202 2005 | Суп | 250/25 | 2,1 | 7,48 | 11,69 | 122,96 | 0,14 | 5 | 8,5 | 32,14 | 86,84 | 53,78 | 0,09 |
|  | картофельный с |  | 5,35 | 3,4 |  | 51,56 | 0,01 |  |  | 9,75 | 35,75 | 5 | 0,45 |
|  | овощами с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | птицей |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 168 2010 2015 | Каша рисовая молочная | 200 | 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(витаминизация) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1350- | Чурек | 30 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 | 0,05 |  |  | 7,47 | 43,47 | 8,28 | 0,63 |
| 2005 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  | **20,78** | **34,49** | **93,34** | **765,23** |  |  |  |  |  |  |  |

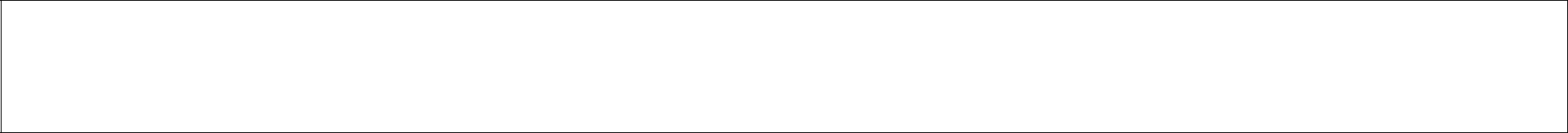


***9 ДЕНЬ***



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ ре-** | **Наименование** | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **цептуры** | **блюд** |  | **Б** | **Ж** | **У** | **ческая** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
|  |  |  |  |  |  | **ценность,** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **ккал** |  |  |  |  |  |  |  |
| 58 2006 | Салат из свеклы | 60 | 0,9 | 4,08 | 5,52 | 62,4 |  |  | 2,89 | 21,9 | 24,04 | 12,9 | 0,81 |
|  | с яблоками |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 187 2005 | Щи из свежей | 250 | 1,75 | 4,89 | 8,49 | 84,75 | 0,06 |  | 18,46 | 43,33 | 47,63 | 22,25 | 0,8 |
|  | капусты с карт. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 847 2005 | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 | 2,7 | 2,2 | 11 | 0,8 |  | 11 | 3,3 |
| 213 2010 | Яйцо отварное |  | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | 0,03 |  |  | 22 |  |  | 1,0 |
| 681 2005 | Каша гречневая | 150 | 4,53 | 9,82 | 22,25 | 188,6 | 0,37 | 0,06 | 12 | 150,6 | 218,85 | 52,7 | 2,6 |
|  | рассыпчатая |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок (нектар) | 200 | 0,09 | 0,37 | 14,39 | 116 | 0,08 | 66 | 114 | 7,0 | 9 | 5 | 0,4 |
|  | фруктовый |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | пром. произ-ва |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1035 | Чурек | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,067 |  | 10 | 8 | 28 | 42 | 0,002 |
| 2005 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  | **33,36** | **35,79** | **96,81** | **801,13** |  |  |  |  |  |  |  |





***10 ДЕНЬ***



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ ре-** |  | **Наименование** |  | **Масса, г** | | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** |  | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **цептуры** |  | **блюд** |  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** | **ческая** |  | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | **ценность,** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | **ккал** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 51 2005 |  | Салат из свеклы |  | 60 |  | 1,08 | 3,0 | 15 | 91,32 |  | 0,028 | 0,84 | 4,51 | 29,57 | 0,28 | 16,54 | 1,12 |
|  |  | С курагой и |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | изюмом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 304 2010 |  | Плов с курицей |  | 210/10 |  | 1,75 | 4,89 | 8,44 | 84,75 |  |  |  | 18,46 | 43,33 | 47,63 | 22,25 | 0,8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 608 2005 |  | Суп молочный с рисом |  | 80 |  | 12,22 | 9,24 | 12,56 | 183,5 |  | 0,08 | 23 | 0,12 | 35 | 133,1 | 25,7 | 1,2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 874 2005 |  | Кисель из смеси |  | 200 |  | 0.2 | 0,0 | 32,6 | 132,8 |  |  |  | 0,5 | 18 | 4,29 |  | 0,6 |
|  |  | сухофруктов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Хлеб пшеничный |  | 20 |  | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 |  | 5,8 |  | 0,08 | 1,46 |  | 2 | 3,2 |
|  |  | Мандарин |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **ИТОГО:** |  |  |  | **22,51** | **25,52** | **113,47** | **749,95** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ВСЕГО 10 ДНЕЙ** | | |  |  | **269,13** | **267,31** | **1067,79** | **7834,77** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО на 1-го учащегося** | | | | |  | **1** | **1** | **4** | **783,48 ккал** | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



***11 ДЕНЬ***



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ ре-** |  | **Наименование** |  | **Масса, г** | | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** |  | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **цептуры** |  | **блюд** |  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** | **ческая** |  | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | **ценность,** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | **ккал** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 43 2005 |  | Салат из свежей капусты с зеленым горохом |  | 60 |  | 1,08 | 3,0 | 15 | 91,32 |  | 0,028 | 0,84 | 4,51 | 29,57 | 0,28 | 16,54 | 1,12 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 694 2005 |  | Пюре картофельное |  | 210/10 |  | 1,75 | 4,89 | 8,44 | 84,75 |  |  |  | 18,46 | 43,33 | 47,63 | 22,25 | 0,8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 106 2004 |  | Суп картофельный с макоронными изделиями |  | 175 |  | 7,66 | 8,58 | 17,14 | 176,42 |  |  |  |  | 25,04 | 27,54 | 1,1 | 8,16 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 608 2005 |  | Котлеты из курицы |  | 80 |  | 12,22 | 9,24 | 12,56 | 183,5 |  | 0,08 | 23 | 0,12 | 35 | 133,1 | 25,7 | 1,2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 874 2005 |  | компот из смеси |  | 200 |  | 0.2 | 0,0 | 32,6 | 132,8 |  |  |  | 0,5 | 18 | 4,29 |  | 0,6 |
|  |  | сухофруктов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Хлеб пшеничный |  | 20 |  | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 |  | 5,8 |  | 0,08 | 1,46 |  | 2 | 3,2 |
|  |  | Яблоко |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **ИТОГО:** |  |  |  | **22,51** | **25,52** | **113,47** | **749,95** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ВСЕГО 10 ДНЕЙ** | | |  |  | **269,13** | **267,31** | **1067,79** | **7834,77** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО на 1-го учащегося** | | | | |  | **1** | **1** | **4** | **783,48 ккал** | |  |  |  |  |  |  |  |

***12 ДЕНЬ***



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ ре-** |  | **Наименование** |  | **Масса, г** | | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** |  | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **цептуры** |  | **блюд** |  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** | **ческая** |  | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | **ценность,** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | **ккал** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 51 2005 |  | Яйцо отварное |  |  |  | 1,08 | 3,0 | 15 | 91,32 |  | 0,028 | 0,84 | 4,51 | 29,57 | 0,28 | 16,54 | 1,12 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 82 2015 |  | Суп тефтелевый с картофелем |  | 210/10 |  | 1,75 | 4,89 | 8,44 | 84,75 |  |  |  | 18,46 | 43,33 | 47,63 | 22,25 | 0,8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 608 2005 |  | Макароны отварны с овощами |  | 175 |  | 12,22 | 9,24 | 12,56 | 183,5 |  | 0,08 | 23 | 0,12 | 35 | 133,1 | 25,7 | 1,2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 874 2005 |  | компот из свежих |  | 200 |  | 0.2 | 0,0 | 32,6 | 132,8 |  |  |  | 0,5 | 18 | 4,29 |  | 0,6 |
|  |  | яблок |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Хлеб пшеничный |  | 20 |  | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 |  | 5,8 |  | 0,08 | 1,46 |  | 2 | 3,2 |
|  |  | Банан |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **ИТОГО:** |  |  |  | **22,51** | **25,52** | **113,47** | **749,95** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ВСЕГО 10 ДНЕЙ** | | |  |  | **269,13** | **267,31** | **1067,79** | **7834,77** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО на 1-го учащегося** | | | | |  | **1** | **1** | **4** | **783,48 ккал** | |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | **Сводная таблица** | |
|  |  |  |  |  |  |
| 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 |  |
|  |  |  |  |  |  |
| ИТОГО за 10 дней | 269,13 | 267,31 | 1067,79 | 7834,77 |  |
| НОРМЫ за 10 дней | 26,91 | 26,73 | 106,78 | 783,48 |  |
|  |  |  |  |  |  |

**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.
* 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