СОГЛАСОВАНО:
Начальник ТО
Управления Роспотребнадзора
по РД в г. Кизляре

_____ Т.Р. Каяев

«____»_____2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ «СОШ №4»
г.Южно-Сухокумск

_____ Р.Р. Сулейманов

«____»_____2020 г.

СОГЛАСОВАНО:
Начальник УО г.Южно-Сухокумск

_____ П.М.Гусейнова

«____»_____2020 г.

# Примерное десятидневное меню
# для учащихся 1-4 классов МКОУ «СОШ №4»
# на 2020-2021 учебный год

## г.Южно - Сухокумск

# Горячие завтраки

## 1-день

| рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность (Калл) | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | | Стоимость завтрака |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | гр., мл | Б | Ж | У | ккал | B1 | A | C | Ca | P | Mg | Fe | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | **1-день** | | | | | | | | | | | | | |
| 547 | 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 | 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 | Птица отварная | 80 | 16,88 | 10,88 | | 165 | 0,03 | 16 | | 31,2 | 114,4 | 16 | 1,44 | |
| 336 | Капуста тушенная | 50 | 0,93 | 2,16 | 11,51 | 71,18 | 0,08 | 10,5 | 10,5 | 7,32 | 39,86 | 14,66 | 0,58 | |
| 685 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,2 | 0,0 | 14 | 58 | - | - | 0 | 6 | | | 0,4 | |
| | Хлеб | 60 | 4,8 | 2,4 | 27 | 150 | 0,08 | 0,004 | - | 9,38 | | | 1,12 | |
| | Банан | 137 | 1,4 | 0,4 | 3,3 | 121,9 | 0,03 | 20 | | 5 | | 35 | 0,5 | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Итого** | | **27.34** | **22.28** | **81.48** | **738.19** | | | | | | | | **61-00** |

## 2-день

| рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность (Калл) | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | | Стоимость завтрака |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | гр., мл | Б | Ж | У | ккал | B1 | A | C | Ca | P | Mg | Fe | |
| 200 | Гороховый суп с картофелем | 250 | 5.49 | 5.28 | 16.33 | 134.75 | 0.1 | | 8,33 | 38,08 | 87,18 | 35,3 | 1,03 | |
| 19 | Салат из свежих помидоры | 75 | 5,1 | 0,5 | 2,9 | 35,5 | 0,05 | - | | 55,92 | | 21,08 | 0,739 | |
| 591 | Гуляш из говядины | 100/76 | 23,8 | 19,52 | 5,74 | 203 | 0,34 | | 2,56 | 48,72 | 389,38 | 52,02 | 4,64 | |
| | Хлеб | 60 | 4,8 | 2,4 | 27 | 150 | 0,08 | 0,004 | - | 9,38 | | | 1,12 | |
| 685 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,2 | 0,0 | 14 | 58 | - | - | 0 | 6 | | | 0,4 | |
| | Яблоко | 153 | 1,4 | 0,4 | 3,3 | 118,4 | 0,03 | 20 | | 5 | | 35 | 0,5 | |
| | Печенье | 30 | 1,63 | 6,42 | 20,69 | 145,80 | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Итого** | | **42,42** | **34,52** | **79,96** | **845,45** | | | | | | | | **61-00** |

**3-день**

| рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность (Калл) | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | | Стоимость завтрака |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | гр., мл | Б | Ж | У | ккал | B1 | A | C | Ca | P | Mg | Fe | |
| 16 | Салат из свежих огурцов | 50 | 0,4 | 0,7 | 1 | 57,6 | 0,03 | 24,5 | | 24,56 | | 15,49 | 0,548 | |
| 110 | Борщ со свежей капустой и картофелем | 250 | 2,5 | 4,5 | 11,0 | 144,3 | 0,023 | 41,5 | | 13,16 | | 8,02 | | |
| 041 | Плов из птицы | 55/200 | 30,92 | 36,57 | 51,62 | 457,8 | 0,07 | 58 | 1,08 | 54,7 | 242 | 57,68 | 2,66 | |
| | Хлеб | 60 | 4,8 | 2,4 | 27 | 150 | 0,08 | 0,004 | - | 9,38 | | | 1,12 | |
| | Сок (нектар)фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | | 4 | 14 | | 8 | 2,8 | |
| | Банан | 83 | 0,8 | 0,2 | 16.9 | 66,1 | 0,03 | 20 | | 5 | | 35 | 0,5 | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Итого** | | **40,42** | **44,37** | **127,72** | **967,8** | | | | | | | | **61-00** |
| | | | | | | | | | | | | | | |

**4-день**

| рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность (Калл) | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | | Стоимость завтрака |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | гр., мл | Б | Ж | У | ккал | B1 | A | C | Ca | P | Mg | Fe | |
| 547 | 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 | |
| 71 | Суп-лапша домашняя с птицей | 250/25 | 5,27 | 6,8 | 14,25 | 103,13 | | 10 | | 19,5 | 71,5 | 10 | 0,9 | |
| 302 | Каша гречневая | 200 | 8,5 | 8,3 | 45 | 289,1 | 0,102 | 19,6 | 12,19 | 126,74 | | 66,81 | 2,233 | |
| | Хлеб | 60 | 4,8 | 2,4 | 27 | 150 | 0,08 | 0,004 | - | 9,38 | | | 1,12 | |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 14 | 58 | - | - | 0 | 6 | | | 0,4 | |
| | Печенье | 30 | 1,63 | 6,42 | 20,69 | 145,80 | | | | | | | | |
| | Яблоко | 127 | 0,7 | 0,7 | 16,7 | 80,18 | 0,03 | | | | | | 2,2 | |
| | **Итого** | | **21,54** | **28,22** | **146,17** | **893,57** | | | | | | | | **61-00** |
| | | | | | | | | | | | | | | |

**5-день**

| рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность (Калл) | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | | Стоимость завтрака |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | гр., мл | Б | Ж | У | ккал | B1 | A | C | Ca | P | Mg | Fe | |
| 19 | Салат из свежих помидоры | 50 | 5,1 | 0,5 | 2,9 | 35,5 | 0,05 | - | | 55,92 | | 21,08 | 0,739 | |
| 208 | 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 | |
| 244 | Плов с мясом | 175 | 9,59 | 22,94 | 39,33 | 380,68 | | 0,01 | 0,36 | 8,38 | | 17,1 | 1,09 | |
| | Хлеб | 60 | 4,8 | 2,4 | 27 | 150 | 0,08 | 0,004 | - | 9,38 | | | 1,12 | |
| | Сок (нектар)фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | | 4 | 14 | | 8 | 2,8 | |
| | Яблоко | 127 | 0,7 | 0,7 | 16,7 | 80,18 | 0,03 | | | | | | 2,2 | |
| | Печенье | 30 | 1,63 | 6,42 | 20,69 | 145,80 | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Итого** | | **25,51** | **36** | **143,96** | **988,91** | | | | | | | | **61-00** |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |

**6-день**

| рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность (Калл) | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | | Стоимость завтрака |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | гр., мл | Б | Ж | У | ккал | B1 | A | C | Ca | P | Mg | Fe | |
| 19 | Помидоры свежие | 61 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,4 | 0,036 | | 15 | 8,4 | 15,6 | 12 | 0,54 | |
| | Масло сливочное порционно | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 | | | | 24 | | 0,5 | 0,2 | |
| 187 | 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 | |
| 244 | Рыба минтай запеченная с овощами | 75/75 | 13,87 | 7,85 | 6,53 | 150 | 0,1 | 0,01 | 3,35 | 52,11 | 238,46 | 59,77 | 0,96 | |
| | Хлеб | 60 | 4,8 | 2,4 | 27 | 150 | 0,08 | 0,004 | - | 9,38 | | | 1,12 | 2-22 |
| 693 | Какао с молоком | 200 | 4,4 | 4,2 | 19,6 | 127,2 | 0,021 | 8,9 | | 60,07 | | 28,08 | 0,681 | 13-92 |
| | Печенье | 30 | 1,63 | 6,42 | 20,69 | 145,80 | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Банан | 137 | 1,4 | 0,4 | 3,3 | 121,9 | 0,03 | 20 | | 5 | | 35 | 0,5 | 13-18 |
| | **Итого** | | **28,61** | **33,58** | **87,94** | **860,15** | | | | | | | | **61-00** |

**7-день**

| рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность (Калл) | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | | Стоимость завтрака |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | гр., мл | Б | Ж | У | ккал | B1 | A | C | Ca | P | Mg | Fe | |
| 16 | Салат из свежей капусты | 75 | 0,5 | 1 | 1,5 | 56,0 | 0,03 | 24,5 | 201,79 | 24,26 | | 15,49 | 0,548 | |
| 200 | Гороховый суп с картофелем | 250 | 5.49 | 5.28 | 16.33 | 134.75 | 0.1 | | 8,33 | 38,08 | 87,18 | 35,3 | 1,03 | |
| 376 | Минтай тушенный | 100 | 24.16 | 8,8 | 14,8 | 201,8 | 0,11 | | | 136,16 | | 56,34 | 1,9 | |
| 332 | Макароны | 200 | 7,9 | 7,5 | 49,4 | 296,6 | | | | | | | | |
| | Хлеб | 60 | 4,8 | 2,4 | 27 | 150 | 0,08 | 0,004 | - | 9,38 | | | 1,12 | |
| | Масло сливочное порционно | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 | | | | 24 | | 0,5 | 0,2 | |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 14 | 58 | - | - | 0 | 6 | | | 0,4 | |
| | Яблоко | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,2 | 53,9 | 0,03 | 5 | | | | | 2,2 | |
| | **Итого** | | **43,65** | **31,78** | **134,33** | **1017,15** | | | | | | | | **61-00** |

**8-день**

| рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность (Калл) | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | | Стоимость завтрака |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | гр., мл | Б | Ж | У | ккал | B1 | A | C | Ca | P | Mg | Fe | |
| 19 | Помидоры свежие | 30 | 5,1 | 0,5 | 2,9 | 35,5 | 0,05 | - | | 55,92 | | 21,08 | 0,739 | |
| 413 | Сосиски говяжьи | 90 | 4,9 | 4,5 | 5,1 | 79,3 | 0,05 | | 27,8 | | | 19,7 | 1,6 | |
| 302 | Каша гречневая | 200 | 8,5 | 8,3 | 45 | 289,1 | 0,102 | 19,6 | 12,19 | 126,74 | | 66,81 | 2,233 | |
| 587 | Соус томатный | 50 | 3,6 | 2,8 | 7,3 | 67 | 0,1 | 500 | 20,1 | 566,5 | | 35,7 | 2,1 | |
| | Хлеб | 30 | 2,4 | 1,2 | 13,5 | 75,0 | 0,04 | 0,002 | - | 4,69 | | | 0,56 | |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 14 | 58 | - | - | 0 | 6 | | | 0,4 | |
| | Печенье | 30 | 1,63 | 6,42 | 20,69 | 145,80 | | | | | | | | |
| | **Итого** | | **26,33** | **23,72** | **108,49** | **749,7** | | | | | | | | **61-00** |

**9-день**

| рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность (Калл) | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | | Стоимость завтрака |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | гр., мл | Б | Ж | У | ккал | В1 | А | С | Са | Р | Mg | Fe | |
| 16 | Салат из свежей капусты | 75 | 0,5 | 1 | 1,5 | 56,0 | 0,03 | 24,5 | 201,79 | 24,26 | | 15,49 | 0,548 | |
| 487 | Бедро куриное | 100 | 19,7 | 9,8 | 0,2 | 170 | 0,062 | 44 | | 10 | | 20 | 0,99 | |
| 443 | Плов овощной | 150 | 10,5 | 2 | 95,9 | 444,3 | 0,077 | 620,5 | | 37,85 | | 52,45 | 2,948 | |
| 693 | Какао с молоком | 200 | 4,4 | 4,2 | 19,6 | 127,2 | 0,021 | 8,9 | | 60,07 | | 28,08 | 0,681 | |
| | Хлеб | 30 | 2,4 | 1,2 | 13,5 | 75,0 | 0,04 | 0,002 | - | 4,69 | | | 0,56 | |
| | Яблоко | 89 | 0,3 | 0,3 | 8,6 | 41 | 0,03 | 5 | | | | | 2,2 | |
| | **Итого** | | **37,8** | **18,5** | **139,3** | **913,5** | | | | | | | | **61-00** |
| | | | | | | | | | | | | | | |

**10-день**

| рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность (Калл) | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | | Стоимость завтрака |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | гр., мл | Б | Ж | У | ккал | В1 | А | С | Са | Р | Mg | Fe | |
| 16 | Салат из свежих огурцов | 75 | 0,5 | 1 | 1,5 | 17,2 | 0,03 | 24,5 | 201,79 | 24,26 | | 15,49 | 0,548 | 6-80 |
| 71 | Суп-лапша домашняя с птицей | 250/25 | 5,27 | 6,8 | 14,25 | 103,13 | | 10 | | 19,5 | 71,5 | 10 | 0,9 | |
| 302 | Каша пшеничная | 200 | 6,5 | 0,8 | 35,4 | 180 | 0,3 | | | 40 | | 60 | 4,4 | |
| | Хлеб | 30 | 2,4 | 1,2 | 13,5 | 75,0 | 0,04 | 0,002 | - | 4,69 | | | 0,56 | |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 14 | 58 | - | - | 0 | 6 | | | 0,4 | |
| | Банан | 150 | 1,5 | 0,4 | 30,6 | 119,3 | 0,03 | | | 5 | | 25 | 0,5 | |
| | **Итого** | | **16,37** | **10,2** | **109,25** | **552.63** | | | | | | | | **61-00** |

**Составлено на основании:**

1.Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.

АвторыЖ А.И.Здобный, В.А.Циганенко, М.И.Пересичный.2005 г.

2. Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П.Могильного, В.А. Тутельяна 2005 г.

3.Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.

Под общей редакцией В.Т. Лапшиной

Примечание:

Согласно п. 10.3 СанПин 2.4.4.2599-10 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли.

Согласно п. 10.3 СанПин 2.4.4.2599-10 в целях профилактики недостаточности витамина С проводится искусственное С-витаминизация готовых 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.

Технолог