

«Согласовано»

Начальник ТО Управления

Роспотребнадзора по РД в г. Кизилюрте


_____ Шамхалов М.М.

«__» _____ 2020г.

«Утверждаю»

Директор МКОУ

«Алмакская СОШ»

 Зиярдинова С.С.

«24» августа 2020г.

Примерное 10-ти дневное меню МКОУ «Алмакская СОШ»

2 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
33 2010	Салат из свеклы	60	0,84	5,05	7,07	69	0,01	0,02	5,64	23,07	24,25	12,54	0,69
200 2005	Суп картофельный с го охом	250	5,48	4,74	19,74	146	0,23	0,02	15,25	43,84	109,42	40,30	1,02
608 2005	Котлеты из говядины	80	12,56	10,42	12,62	197	0,04	0,02	0,00	14,97	119,57	24,09	0,23
679 2005	Каша гречневая асыпчатая	150	5,83	6,62	43,07	67	0,10	0,03	0,00	17,24	207,46	138,75	4,67
686 2005	Компот из ку аги	200	0,00	0,00	9,98	104	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,03
1035 2005	Чурек	30	2,	0,27	14,91	72	0,05	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48
	Пряник пром. п оизводства	50	2,2	1,45	38,55	166,5							
	ИТОГО:		28,91	28,55	145,94	821,5							

3 ДЕНЬ

Комплексный обед

целтуры	Наименование блюод	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
361 2002	Суп-хиткал с говядиной	250/25/50	4,67 14,23	5,86 1,91	5,9 0,28	99,09 75	0,05 0,04	0,01	0,86 0,28	8,96 6,56	78,64	11,72	2,37 1,18
244 2010	МШ-ПТАЙ запечекший с овощами	75/75		7,85	6,53	150		0,01	3,35		23 8,46		59,77 0,96
355 2005	Рис отварной	150	38,0	6,11	3,61	228		0,03	0,00	32,73	82,28	28,60	0,77
859 2002	Компот из сухофр.	200	0,21	0,21	15,27	62		0,01	8,91	8,84	3,94	4,86	1,21
1035 2005	Чурек	30	2,28	0,27	14,91	72		0,05	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48
	ИТОГО:		38,78	22,21	46,5	686,05							

6 ДЕНЬ

Комплексный обед

№2 рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
42 2010	Салат из белокочанной 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 петербургский с перловой к ой	250/15		5,68	16,67	149,25	0,112		4,74	17,36	46,74	19,4	0,62
679 2005	Каша ячневая ассыпчатая	150	4,79	4,26	30,9	187,04	0,12	0,02		39,14	168	0,02	1,1
591 2005	Гуляш из говядины	50/38	11,9	9,76	2,87	101,5			1,28	24,36	194,69	26,01	2,32
686 2005	Компот из кураги	200	0,00	0,00	9,98	104	0,00		0,00	0,20	0,00	0,03	200
	Хлеб жашой	30	1,65	0,30	17,91	72	0,05			6,30	52,20	17,10	1,08
847 2005	Груша свежая	100	0,44	0,34	10,38	47	0,06		10	12	28	8	
	ИТОГО:		24,03	23,39	90,9	712,33							

7 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	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		14,25	103,13				19,5	71,5	10	
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 н ом. оиз-ва	200		0,03	24	94							
1035 2005	Чурек	30	2,	0,27	14,91	72	0,05		0,00	7,80	24,90	10,50	0,48
	Хлеб жайной	30	1,65	0,30	10,20	51	0,05			6,30	52,20	17,10	1,08
	Зефир пром. оизв.	40	0,04		29,8	154							
847 2005	Яблоко	100				47	0,03		10	10	75,8		2,2
	Итого:		25,04	16,35	114,1	226,09							

9 ЕНЬ

Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мg	Fe
558 2005	Салат из свеклы, моркови и зеленого ошка	60	0,84	4,85	3,38	60,91	0,024		3,35	18,09		12,59	0,45
187 2005	Суп из свежей капусты с карт. и говяжьей	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		1,24	9,32	168,5	13,4	0,51
681 2005	Каша гречневая асыпчатая	150	5,83	6,62	43,07	67	0,10	0,03	10,00	14,24	207,46	138,75	4,67
	Сок (нектар) фруктовый ом. л оиз-ва	200		0,03	24	94							
1035 2005	Чурек	30	2	0,27	14,91	72	0,05		7,80	24,90	10,50	0,48	30
	ИТОГО:		35,28	32,39	108,89	637,36							

10 ДЕНЬ

Комплексный обед

№2 рецептур ы	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мg	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	
608 2005	Шницель из говядины	80	12,22	9,24	12,56		0,08	23	0,12	35	133,1	25,7	
694 2005	Пюре из ка го еля	150	3,06	7,8	20,45	137,15	0,14	25,5		36,98	86,6	27,75	1,01
874 2005	Кисель из смеси сухо ктов	200	0,2		32,6	132,8				18	4,29		0,6
	Хлеб жаной	30	1,65	0,30	10,20	51	0,05			6,30	52,20	17,10	1,08
1035 2005	Чурек	30	2	0,27	14,91	72	0,05		7,80	24,90	10,50	0,48	30
	ИТОГО:		21,96	25,5	114,16	752,52							
ВСЕГО 10 ДНЕЙ													
ИТОГО на 1-го учащегося			ВСЕГО: 7998,61			799,86 ККАЛ							

Составлено на основании:

- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.

Авторы: А.И. Здобный, В.А. Цигапенко, 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