

Согласовано
Начальник ГО Управления
Роспотребнадзора по РД
в г.Буйнакске А.А.Исаев



Утверждено
Директор
Ибрагимова Ш.Ш.

**Примерное меню горячего питания для учащихся 1-4 классов МБОУ
«Халимбекаульская СОШ» на 2020-2021 учебный год.**

№ рецепта	Наименование блюда	цена		выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			
		цена	выход		Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Энерг. Цен., ккал	Са	Mg	P	Fe	B ₁	C	A ^β	E
ПОНЕДЕЛЬНИК																
15	Салат из помидоров и огурцов		60	0,59	3,69	2,24	44,53	11,21	9,76	20,77	0,44	0,03	10,06	0	0	
62	Борщ из свежей капусты с мясом, картофелем и со сметаной		200	7,92	5,81	10,98	128,02	49	18,44	45,16	1,7	0,09	12,4	0,2	0,4	
492	Плов из птицы		150	14,5	13,8	25,09	283,1	56,38	43,2	64,7	1,2	0,18	0,28	0	1,69	
342	Компот из свежих яблок		200	0,16	0,16	27,88	113,60	14,18	5,14	241,4	0,95	0,2	0,90	0	0	
24	Конфеты шоколадные		30	0,87	3,15	22,98	123,75	59,7	0	23,7	0	0,12	0	0	0	
1	Хлеб пшеничный		50	3,07	1,07	20,9	105,51	11,5	14,1	35,1	1,05	0,05	0	0	1,5	
17	Хлеб ржаной		40	2,6	0,48	15,84	78,24	14	1,0	67,2	0,31	0	0	0	0,34	
	ИТОГО:			26,82	26,63	102,41	757,26	182,07	90,64	498,03	5,34	0,63	23,64	0,2	3,43	
	НОРМА			23,1-26,9	23,7-27,7	100,5-117,3	705-822,5	330-385	75-87,5	495-577,5	3,6-4,2	0,4-0,42	18-21	0,21-0,25	0,25-3,5	
ВТОРНИК																
38	Салат из моркови с яблоками		60	0,65	0,11	5,17	24,27	14,57	18,45	26,40	0,65	0,03	3,75	0	0,43	
204	Суп крестьянский с мясом, пшеничной крупой и со сметаной		200	2,01	4,42	13,11	100,22	21,73	0,8	34,98	0,85	0,06	8,66	0	0	
286	Тефтели из говядины «Ежик»		100	16,56	18,15	20,95	285,62	135,28	39,93	265,13	0,9	0,11	1,59	0	3	
692	Картофель отварной		150	3,0	0,60	23,7	112,2	18,0	0	129,9	1,2	0,15	6,75	0,3	0	
868	Компот из смеси сухофруктов		200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0	1,08	0	0	
1	Хлеб пшеничный		50	3,07	1,07	20,9	105,51	11,5	14,1	35,1	1,05	0	0	0	0,3	
	итого			25,33	24,35	108,59	722,02	207,48	73,28	495,11	4,83	0,35	21,83	0,3	3,73	
	норма			23,1-26,9	23,7-27,7	100,5-117,3	705-822,5	330-385	75-87,5	495-577,5	3,6-4,2	0,4-0,42	18-21	0,21-0,25	0,25-3,5	
СРЕДА																
40	Салат витаминный		60	0,9	2,7	26,3	133,1	20,71	9,5	102	0,54	0,01	3,78	0,23	2,7	
5520	Суп -хинкал с говяжьей рыбой, запеченная в сметанном соусе с картофелем отварным		200	12,4	12,2	15,6	250,2	27	23,4	97,4	1,4	0,08	0,6	0,4	0,7	
151	Банан		150	10,31	10,58	14,93	196,18	45	20,28	220,5	0,6	0,08	6,08	0,02	0,10	
352.09	Хлеб ржаной		150	1,5	0,5	24	96	42	31	28	0,6	0	10	0	0	
177	Хлеб ржаной		40	2,6	0,48	15,84	78,24	14	1,0	67,2	0,31	0	0	0	0,5	
943	чай с сахаром		200	0,2	0	14,0	56,8	6	0	0,4	0	0	0	0	0	
	ИТОГО:			27,91	26,46	110,67	810,52	154,71	85,18	515,1	3,85	0,17	20,46	0,65	4	
	НОРМА			23,1-26,9	23,7-27,7	100,5-117,3	705-822,5	330-385	75-87,5	495-577,5	3,6-4,2	0,4-0,42	18-21	0,21-0,25	0,25-3,5	
ЧЕТВЕРГ																
66	Салат из свежы отварной с рас.м.		60	0,77	3,6	5,14	56,34	21,85	12,53	25,43	0,79	0	5,7	0	0	
206	Суп картофельный с бобовыми (горох)		200	4,39	4,22	13,06	107,78	30,46	8,24	69,74	1,62	0,18	4,65	0	2,9	
301	Курица, тушенная в томатном соусе		70	19,46	21,8	10,2	318,5	54,8	42,2	270	1,6	0,15	0,1	3,1	0	
	Сок натуральный персик		200	0,6	0	34,4	136	50	0	30	0,01	0,01	0,1	0	0	

	Салат из моркови с чесноком	60	0,69	5,05	3,16	60,87	25,87	0	0	0,31	0,02	13,9	0	0
206	Суп картофельный с фасолью	250	5,41	5,28	16,33	134,8	38,08	35,30	87,18	1,62	0,23	5,81	0	0
265	Плов с мясом	180	16,97	14,04	16,76	261,29	27,13	35,25	273,68	2,79	0,18	0,8	0,36	1,05
389	Сок натуральный абрикосовый	200	1	0	24,5	102,6	140	2,0	30	0	0	0,80	0	0,7
1	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	105,51	11,5	14,1	35,1	1,05	0,05	0	0	0,34
1/7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	15,84	78,24	14	1,0	67,2	0,31	0	0	0	0,5
	ИТОГО:		29,74	25,92	97,49	743,31	256,58	87,65	493,16	6,08	0,48	21,31	0,36	2,59
НОРМА			33,1- 26,9	33,3- 27,7	100,5- 117,3	705- 822,5	330- 385	75- 87,5	493- 577,5	3,6- 4,2	0,4- 0,42	18- 21	0,25- 0,25	3-3,5

9 ДЕНЬ														
	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,81	3,82	14,23	98,54	11,62	15,17	0	0,72	0,02	3,47	0	0
104	Суп картофель.смяс. фрикательками	250	1,55	8,29	12,62	131,29	90,17	26,72	162,4	1,45	0	1,48	0	0
621	Рагу из овощей с мясом	200	13,24	7,36	18,26	242,24	78,87	0	122,85	0	0,1	5,2	0,2	2,9
380	Какао со ступенкой	200	2,94	1,99	20,92	113,4	128,78	12,88	103,23	0,078	0,03	0,58	0,01	0
1	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	105,51	11,5	14,1	35,1	1,05	0,05	0	0	0,34
847	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	16	8	11	2,2	0	10	0	0,6
1/7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	15,84	78,24	14	1,0	67,2	0,31	0	0	0	0,5
	ИТОГО:		25,61	23,41	112,57	813,62	350,94	77,87	501,78	5,8	0,2	20,53	0,21	4,34
НОРМА			23,1- 26,9	33,3- 27,7	100,5- 117,3	705- 822,5	330- 385	75- 87,5	493- 577,5	3,6- 4,2	0,4- 0,42	18- 21	0,25- 0,25	3-3,5

10 ДЕНЬ														
	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,98	24,01	0,34	0,02	5,70	0	0
201	Суп крестьянский с ячневой крупой и куриным мясом	250	5,99	7,54	15,53	148,28	40,09	6,78	43,73	0,38	0,08	0,04	0,28	0
694	Пюре из картофеля	160	3,2	5,12	21,8	146,38	39,4	29,6	177,3	1,07	0,4	16,3	0,24	0,34
413	Сосиски отварные	80	5,23	6,48	11,5	125,24	12,44	10	143,0	0,07	0,23	0,99	0	0
648	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0	0	21,5	86	8,3	1,7	0	0	0	1,8	0	0
1	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	105,51	11,5	14,1	35,1	1,05	0,05	0	0	0,34
1/7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	15,84	78,24	14	1,0	67,2	0,31	0	0	0	0,5
	ИТОГО:		20,55	24,3	108,5	730,03	138,64	71,16	490,34	3,22	0,78	24,83	0,52	1,18
НОРМА			23,1- 26,9	33,3- 27,7	100,5- 117,3	705- 822,5	330- 385	75- 87,5	493- 577,5	3,6- 4,2	0,4- 0,42	18- 21	0,25- 0,25	3-3,5

11 ДЕНЬ														
	Салат из свеклы, моркови, зеленого горошка	60	6,93	5,04	18,05	145,32	44,19	29,39	102	3,28	0,24	2,43	0	4,7
67	Суп из свежей капусты с картофелем и говядиной	250	1,74	4,88	8,48	84,84	43,32	0	0	0,79	0,05	18,46	0	0
244	Рыба, припущенная с овощами мн	80	6,12	0,81	2,54	42	10,3	8	67,40	0,43	0,04	0,77	2,0	0
168	Каша пшеничная	200	8,8	5,84	47,02	284,94	1,62	0,04	216	3,24	0,14	0	0,02	0

Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	7,92	39,12	7	0,5	33,6	0,16	0	0	0,2	
Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	105,51	11,5	14,1	35,1	1,05	0,05	0	0,34	
Йогурт фруктовый	115	2,3	1,7	3,5	38,5	138	16,1	109,3	0	0	0,8	0	
ИТОГО			19,58	108,41	740,23	358,93	68,13	563,4	8,95	0,52	22,46	5,24	
НОРМА			20,4	109,3	703	330	74	495	9,4	0,4	18	0,21	
		20,9	27,7	117,3	822,5	385	87,5	577,5	4,2	0,42	21	0,23	
12 ДЕНЬ													
СУББОТА													
11	Салат из свежей капусты с морковью с раст. маслом	60	1,13	4,86	3,36	61,70	31,88	12,94	22,97	0,4	0,01	17,6	0
100	Суп картофельный с макаронными изделиями и говядиной	200	5,2	4,56	18,88	137,36	26,32	22,24	72,08	1,36	0,08	5,28	0,1
608	Котлеты из говядины	80	12,44	9,24	12,56	183,16	35,0	25,7	133,1	1,2	0,08	0,12	0,23
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	223,69	12,98	7,50	208,5	0,05	0,18	0	0,02
389	Натуральный сок из яблок	200	1	0	20,2	81,8	14	10	22	0	0	0,4	0,1
1	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	105,51	11,5	14,1	35,1	1,05	0,05	0	0,34
	ИТОГО:		30,3	25,34	111,74	793,22	131,68	92,48	493,75	4,06	0,4	23,4	0,35
	НОРМА		23,4	23,7	106,3	703	330	74	493	3,3	0,4	18	0,21
		26,9	27,7	117,3	822,5	385	87,5	577,5	4,2	0,42	21	0,23	

Примечание:

1. Согласно п. 9,3 СанПиН 2.4.5.2409-08 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли.
2. Недостаток кальция восполнить дополнительной витаминизацией.

Разработано на основе:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах /Под общей редакцией В...Лашинной.- М.: «Хлебпродинформ». 2004 г.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко. М.И. Пересичный, - К.: А.С.К., 2005
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий общественного питания при общеобразовательных школах
4. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, - М.: ДеЛи плюс. 2015г.
5. «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.
6. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А., Тутельяна, - М.: ДеЛи плюс. 2015г.