

Муниципальное казенное образовательное учреждение

«Ботлихская СОШ №2 им. Р.А. Алиева»

Утверждаю

Директор МКОУ «Ботлихской СОШ №2

им. Р.А. Алиева»

М.Р. Митаров

2022г.



Примерное десятидневное меню бесплатного горячего питания для обучающихся 1-4 классов на 2022-2023 учебный год.

1 день

№ ре- туры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe			
	Завтрак															
2010	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02		5,70	13,11	24,01	7,98	0,34			
8 2005	Макаронны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	21,00		4,86	37,17	21,12	1,11			
6/ 2005	Сосиска отварная	80	8,32	16	16,96	179,20	0,03	0,01	1,30	19,20	127,20	16,00	1,44			
959 2005	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04			10,00	32,80	13,20	0,60			
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,88	0,04									
	Пираник	25	1,1	1,72	19,27	83,25	0,08									
	ИТОГО:		21,96	27,94	109,29	711,36	0,27	21,01	7	169,17	311,18	72,3	4,05			

2 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мg	Fe	
76 2011	Завтрак Каша рисовая вязкая с изюмом и маслом	200\5	5,92	6,14	41,7	299,36	0,26	81	1,2	37,7	135,1	46,4	0,9	
1/2 2005	Сыр рассольный порционный	10	2,32	2,95		36	0,01	26	0,07	88,00	79	3,50	0,10	
24 2005	Йогурт отварное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,1		22,0	76,8	4,8	1	0,4
343 2005	Чай с сахаром	200	0,2		14	28				6,0				
035 2002	Чурек	30	2,88	0,35	17,74	85,63	0,05			7,27	26,08	4,97	0,38	
	Яблоко	100	0,35	0,35	8,62	36,6			16,69	16,48			0,2	
	Итого		16,7	14,39	82,36	548,59	0,35	107,1	17,96	177,45	316,98	59,67	2,98	

3 День

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак													
694 2005	Пюре	150	3.06	4,80	20,45	137	0,14	25,50	18,17	36,98	28,60	27,75	1,01	
	картофельное													
591 2005	Гуляш	80	19.72	17.89	4.76	168.20	0.17		1.28	24.36	194.69	26.01	2.32	
377 2007	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57.33	0,01	0,01	3.67	112.55	185,54	99,8	18,42	
	Хлеб ржаной	20	0,08	0,3	57	34,8	5,6	0,08		1,46		2	3,2	
45 2010	Винегрет овощной	60	1,35	6,18	5,06	54,96	0,06		10,25		44,97	20,75	0,85	
	ИТОГО:		28,72	30,31	94,98	452,29	5,98	25,59	33,37	175,35	453,8	176,31	25,8	

4 день

№ рецепта	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мg	Fe	
	Завтрак													
14 2010	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,46	0,04		12,25	10,55	19,73	10,67	0,50	
579 2005	Каша ячневая	150	7,79	4,26	30,83	187,02	0,09	0,02		39,14	168,0	0,02	0,83	
286 2010	Тефтели мясные	80	11,78	12,91	14,90	223	0,07	51	1,13	57,80	141,40	28,40	1,27	
												2	3,2	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,6		0,08	1,46			0,21	
847 2005	Апельсин	100	0,63	0,14	7,29	28	0,028		42	23,08			0,4	
943 2005	Сок Амбраз	200	0,2		14	28		29,5		6,0				
41 2005	Масло сливочное	5		4,1		37,5				0,5	1			
	ИТОГО:		22,4	25,36	76,53	577,96	5,828	51,02	55,46	138,03	329,13	41,09	6,41	

5 день

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мg	Fe		
	Завтрак														
41/2 2005	Сыр рассольный порционный	10	2,32	2,95		36	0,01	26	0,07	88,00	79	3,50	0,10		
168 2010	Каша молочная вязкая из манной крупы, масло, сахар	160	3,40	3,96	27,83	161,00	0,03	20,00		8,60	29,40	5,90	0,36		
536 2005	Сосиска отварная	80	6,24	12	12,72	134,4	0,02			14,4	95,4	12	1,08		
951 2005	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04		24,76	94,20	0,02	0,08		34	45	7			
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	11,6		0,16	2,92		4	6,4		
	Банан	100	1,11		16,58	67,34	0,06	0,2		38	17	11	0,4		
	ИТОГО:		16,11	19,39	95,25	562,54	11,74	46,28	0,23	185,92	265,8	43,4	8,34		

6 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мg	Fe	
43 2004	Завтрак Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02		19,47	22,42	16,57	9,10	0,31	
304 2010	Плов из птицы	80/130	20,30	17,00	35,69	377,00	0,06	48,00	1,01	45,10	199,30	47,50	2,19	0,4
943 2005	Чай с сахаром	200	0,2		14	28	0,067			6,0				0,51
1035 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17				9,69	34,77	6,63		
	ИТОГО:		25,19	20,52	78,75	571,61	0,147	48	20,48	83,21	250,64	63,23	3,41	

7 день

№ ре- цензурия	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мg	Fe		
	Завтрак														
282 2007	Макаронник с мясом	145	14.38	14.87	15.50	249.51	0.08	0.04	0.68	17.90	153.11	18.19	2.07		
33 2007	Салат из свежкы	60	0.86	3.65	5.02	56.34	0.01		5.70	21.09	24.58	12.54	0.80		
959	Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.2	0.04	0.01	1.30	122.0	90.00	14.0	0.56		
2005	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	11.6		0.16	2.92		4	6.4		
	Зефир пром. Производства	60	0.03		24.7	140									
	ИТОГО:		21.43	22.72	84.07	660.65	11.73	0.05	7.84	163.91	267.69	48.73	9.83		

8 день

№ рецен- тур ы	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мg	Fe	
	Завтрак													
307 2010	Котлеты рубл. из птицы	110	10,36	17,3	15,96	328	0,012		1	52,8			2,18	
679-2005	Каша пшеничная -- расыпчатая	150	4,79	4,26	30,83	150,02	0,09	0,02		39,14	168	0,02	0,83	
1035 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067			9,69	34,77	6,63	0,51	
377 2007	Сок Амбрэ	200	0,2		14	28				6,0			0,4	
	ИТОГО:		19,19	22,03	84,44	620,19	0,169	0,02	1	107,63	202,77	6,65	3,92	

9 день

№ рецепта	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мg	Fe	
	Завтрак													
336 2007	Капуста тушеная	150	2,78	6,48	34,52	213,53	0,23	31,50	31,50	21,96	119,59	43,99	1,73	
608 2005	Шницель из говядины	80	12,44	9,24	12,56	183,00	0,08	23,00	0,12	35,00	83,19	25,70	1,20	
1035 2002	Чурек	30	2,88	0,35	17,74	85,63	0,05			7,27	26,08	4,97	0,38	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,8		0,8	1,46		2	3,2	
377 2007	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	0,01	3,67	112,55	185,54	99,8	18,42	
	ИТОГО:		23,93	17,45	79,21	574,29	6,17	54,51	36,09	178,24	414,4	176,46	24,93	

10 день

№ рецептуры Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг					
		Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe						
Завтрак																		
637 2005	Птица отварная	80	16,88	10,88		165,01	0,03	16,00	31,20	114,4	16,00	1,44						
688 2005	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	21,00	4,86	37,17	21,12	1,11						
348 2007	Компот из сушеных плодов	200	0,76	0,12	20,03	79,25	0,02	0,24	0,53	23,73	26,28	19,04	0,71					
	Хлеб ржаной	40	1,32	0,24	6,68	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,2					
	Яблоко	100	0,35	0,35	8,62	36,6			16,69	16,48			0,2					
ИТОГО:		24,83	16,19	61,78	484,11	5,71	37,24	17,3	77,73	177,85	58,16	6,66						

Сводная таблица по 1-й смене

Дни	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность, ккал
1 день	21,96	27,94	109,29	711,36
2 день	16,7	14,39	82,36	548,59
3 день	28,72	30,31	94,98	452,29
4 день	22,4	25,36	76,53	577,96
5 день	16,11	19,39	95,25	562,54
6 день	25,19	20,52	78,75	571,61
7 день	21,43	22,72	84,07	660,65
8 день	19,19	22,03	84,44	620,19
9 день	23,93	17,45	79,21	574,29
10 день	24,83	16,19	61,78	484,11
ИТОГО за 10 дней	220,46	216,3	846,66	5763,59
НОРМЫ за 10 дней	22,05	21,63	84,66	576,36

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 детей в дошкольных организациях под ред. М.П. Могильного, В.А. Тутельяна 2011г.
 - сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. И.М. Скурихина, М.П. Волгарёва 1987г.
 - 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 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.