

СОГЛОСОВАНО:

Начальник ЦО
Управления Роспотребнадзора
По РД в г. Кизляр
Магомедов
Т. Р. Каяев
« ____ » 20 ____ г.

«Индиранская СОШ Ахвахского района»

УТВЕРЖДАЮ:
директор ГКОУ РД

« 16 09 2010 » г.
М.Р.


ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4-Х КЛАССОВ
ГКОУ РД «Индиранская СОШ Ахвахского района»,
обучающихся в 1-ю смену
(ЗАВТРАКИ)

Возрастная категория 7-11 лет

470587,5 ккал.

Завтрак в школе

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4-х КЛАССОВ
Обучающихся во 2-ю смену

Возрастная категория 7-11 лет

Суточная калорийность	-2350 ккал.
Обед в школе	-705-822,5 ккал.
Полдник в школе	-235 ккал.
Один день	-916 ккал.

1 ДЕНЬ

Обед

№ ре- центуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	С		В1	А	С	Са	Р	Мg	Fe	
14 /2010	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	0	15	8,4	15,6	12	0,54		
170 /2005	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,52	4,65	19,12	150	0,06		10,29	44,38	53,23	26,25	1,19		
041 2005	Плов из пшеницы	55/200	30,92	36,57	51,62	457,8	0,07	58	1,08	54,7	242	57,68	2,66		
968 2005	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,14		24,76	94,2				18	4,29		0,6		
1350 2002	Чурек	30	2,88	0,35	17,74	85,63	0,05			7,47	26,08	4,97	0,38		
	ИТОГО:		37,12	41,69	115,52	820,03									

Полдник

477 2002	Вагрушка с сыром и яйцом	60	9,48	8,04	17,82	181,8	0,05	0,05	0,29	132,85	102,3	54,74	0,5
943 2005	Чай с сахаром	200	0,2		14	28				6			0,4
	ИТОГО:		9,68	8,04	31,82	209,8							
	ИТОГО 1й ДЕНЬ		46,8	49,73	147,34	1029,83							

2 ДЕНЬ

Обед

№ ре- цептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
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
200 2005	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,1		8,33	38,08	87,18	35,3	1,03
608 2005	Котлеты из говядины	1/50	7,78	5,68	17,92	114,38	0,05	14,37	0,075	21,88	83,07	16,07	0,75
679 2005	Каша гречневая	150	7,46	5,61	20,78	230,45	0,28	0,045	12	150,6	218,4	52,7	2,6
686 2005	Компот из кураги	200	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
1035 2005	Чурек	30	2,88	0,35	17,74	85,63							
	Пряник пром. производства	50	2,2	1,45	38,55	166,5							
	ИТОГО:		27,71	22,02	143,03	895,49							

Полдник

172 2002	Булочка «Веснушка» с кюзюмом	50	4,0	2,6	27,1	149				197			11,8
432 2002	Чай с молоком	200	1,6	1,6	12,4	70	0,1	43,2		67,4	1,04	8,62	0,08
	ИТОГО:		5,6	4,2	39,5	219							
	ИТОГО 2й ДЕНЬ		33,31	26,22	182,53	1114,49							

3 ДЕНЬ

Обед

№ ре- целтуры	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	
361 2002	Суп-хинкал 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	78,64 116,5	11,72 15,13	2,37 1,18	
244 2010	МИНТАЙ запеченный 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	
355 2005	Рис отварной	150	3,6	5,85	28,35	180	0,045	0,045	0,113	1,755	89	27,98	0,765	
859 2002	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110			0,02	12,0	2,4		0,8	
1035 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067		10	12	28	8	0,5	
	ИТОГО:		40,41	22,14	87,01	728,26								

Полдник

1314 2002	Пирожок печеный с яблоком	60	3,72	4,32	22,6	182			4,64	26,7		7,93	0,9
966 2005	Ряженка	150	4,32	3,75	6,3	81	0,03	0,06	0,45	186	138	21	0,15
	ИТОГО:		8,04	8,07	28,9	263							
	ИТОГО 3й ДЕНЬ		48,45	30,21	115,91	991,26							

4 ДЕНЬ

Обед

№ 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
547-2010	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 2005	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 2005	Пицца отварная	80	16,88	10,88		165	0,03	16		31,2	114,4	16	1,44
336 2010	Капустя тушеная	50	0,93	2,16	11,51	71,18	0,08	10,5	10,5	7,32	39,86	14,66	0,58
679 2005	Каша пшеничная рассыпчатая	100	4,95	3,28	26,45	160,28	0,11	0,02		1,22	121	0,03	2,43
686 2005	Компот из кураги	150	0,78		20,02	80,58	0,01		1,08	6,4	3,6		0,18
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6							
	Итого:		29,31	23,24	97,31	718,75							
Полдник													
703 2002	Ватрушка с творогом	75	7,88	8,14	175,44	218,12				50,58	79,29	11,21	0,64
411 2002	Компот из апельсин	150	0,3	0,15	14	45	0,015	1,5	16,05	15,75	6,9	5,1	0,105
	ИТОГО:		8,18	8,29	189,44	263,12							
	ИТОГО 4й ДЕНЬ		37,49	31,53	286,75	981,87							

5 ДЕНЬ

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
№ 14 2010	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,3	6,19	4,72	79,6	0,06		20,48	32,88	17,58	17,79	0,84
204 2005	Суп рисовый с говядиной (харчо)	250/15	0,18	3,3	14,65	113	0,11		8,33	96,93	24,98	29,45	1,24
301 2005	Птица тушеная	80/80	17,65	14,58	4,7	221	0,05	43	0,02	132,9	54,5	20,3	1,62
688 2005	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,08	28		9,56	6,48	23,16	1,48
859 2005	Компот из свежих груш	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02			2,4	12		0,8
1035 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067			34,77	9,69	6,63	0,51
	ИТОГО:		28,69	29,26	96,48	806,22							

Полдник

516 2002	Пицца школьная	60	6,38	7,46	20,03	167,14	0,036	0,036	1,6	74,68	95,4	11,28	0,798
1204 2002	Чай с лимоном	200	0,21	0,007	14,1	57,11			2,28		12,54	5,6	0,024
	ИТОГО:		6,59	7,467	34,13	224,25							
	ИТОГО 5й ДЕНЬ		35,28	36,73	130,61	1030,47							

7 ДЕНЬ

Обед

№ ре- цептуры	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
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	6,8	14,25	103,13		10		19,5	71,5	10	0,9
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 пром. произ-ва	200	1,0	0,03	24	94							
1035 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067		10	8	28	42	0,002
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8							
	Зефир пром. произв.	40	0,04		29,8	154							
847 2005	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03		10	10	75,8		2,2
	Итого:		26,55	16,49	119,32	752,06							
Полдник													
637 2002	Сосиска в тесте	60	5,47	7,62	12,47	148	0,066	0,012	0,15	24,3	36,09	10,65	1,008
439 2002	Кефир 3,2%	150	4,35	4,8	6	84	0,255	0,005	1,05	180	142,5	21	0,15
	ИТОГО:		9,82	12,42	18,47	232							
	ИТОГО 7й ДЕНЬ		36,37	28,91	137,79	982,06							

9 ДЕНЬ

Обед

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe	
558 2005	Салат из свежеты, моркови и зелен.горошка	60	0,84	4,85	3,38	60,91	0,024		3,35	18,09	24,04	12,59	0,45	
187 2005	Суп из свежей капусты с карт. и говядиной	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	6,1	1,24	9,32	168,5	13,4	0,51	
681 2005	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,53	9,82	22,25	188,6	0,37	0,06	12	150,6	218,85	52,7	2,6	
	Сок (нектар) фруктовый пром. произ-ва	200	1,0	0,03	24	94								
1035 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067		10	8	28	42	0,002	
	ИТОГО:		33,36	35,79	96,81	801,13								
Полдник														
1310 2002	Оладьи с маслом сливочным	75,5	4	3,6	25	150				19,6		11	0,9	
874 2005	Компот из сухофруктов	150	0,45	0,15	19,95	82,5	0,015		0,42	26,7	22,46	17,76	0,585	
	ИТОГО:		4,45	3,75	44,95	232,5								
	ИТОГО 9й ДЕНЬ		37,81	39,54	141,76	1033,63								

10 ДЕНЬ

Обед

№ ре- цептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	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	0,8
608 2005	Шницель из говядины	80	12,22	9,24	12,56	183,5	0,08	23	0,12	35	133,1	25,7	1,2
694 2005	Пюре из картофеля	150	3,06	7,8	20,45	137,15	0,14	25,5	18,14	36,98	86,6	27,75	1,01
874 2005	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,2	0,0	32,6	132,8				18	4,29		0,6
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8							
1035 2005	Чурек	30	2,88	0,35	17,74	85,63				7,47	26,08	4,97	0,38
	ИТОГО:		22,51	25,52	113,47	749,95							

Полдник

499 2002	Булочка «Любимая»	50	4,4	2,5	25,85	143,5	0,085	0,01	1,6	6,23	27,905	5,68	0,41
682 2002	Компот из лимонов	200	0,16	0,02	22,5	89,32	0,008		7,2	15,3	3,96	3,86	0,18
	ИТОГО:		4,56	2,52	48,35	232,82							
	ИТОГО 10й ДЕНЬ		27,07	28,04	161,82	982,77							
	ВСЕГО 10 ДНЕЙ		360,8	337,38	1612,87	9164,04							

Составлено на основании:

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

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