

«СОГЛАСОВАНО»
Начальник ТО Управления
Роспотребнадзора по РД
№2в г. Буйнакске
_____ Исаев А. Н.

«__» _____ 20__ г.

«Утверждено»
Директор МКОУ
«Чанкурбенской сош»
_____ Тагаева М. К.

«__» _____ 20__ г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для организации горячего обеда в МКОУ «Чанкурбенской сош»
на 2020-2021 учебный год.

возрастная категория: 7-11 лет.

№ рец	Наименование блюда	цена	выхо	Пищевые вещества				Минер, вещества, мг				Витамины, мг			
				Белки г	Жирг	Угл, г	Энерг, Цен,	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	E
	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1 НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК 1 ДЕНЬ															
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	1,5
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:			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	3-3,5
ВТОРНИК 2 ДЕНЬ															
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« Ежики»		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	3-3,5
СРЕДА 3 ДЕНЬ															
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 говядиной		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	Рыба, запеченная в сметанном соусе с картофелем отварным		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	Банан		150	1,5	0,5	24	96	42	31	28	0,6	0	10	0	0
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
943	Чай с сахаром		200	0,2	0	14,0	56,8	6	0	0	0,4	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	3-3,5
ЧЕТВЕРГ 4 ДЕНЬ															
66	Салат из свеклы 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

ВТОРНИК															
8 ДЕНЬ															
9	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			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	3-3,5
СРЕДА															
9 ДЕНЬ															
39	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, фрикадельками		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 сгущенкой		200	2,94	1,99	20,92	113,4	128,78	12,88	103,23	0,078	0,03	0,38	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	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	3-3,5
ЧЕТВЕРГ															
10 ДЕНЬ															
13	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	138,84	71,16	490,34	3,22	0,78	24,83	0,52	1,18
	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	3-3,5
ПЯТНИЦА															
11 ДЕНЬ															
53	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 ми		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

1/7	Хлеб ржаной		20	1,3	0,24	7,92	39,12	7	0,5	33,6	0,16	0,	0	0	0,2
22	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
66	Йогурт фруктовый		115	2,3	1,7	3,5	38,5	138	16,1	109,3	0	0	0,8	0	0
	ИТОГО			30,26	19,58	108,41	740,23	255,93	68,13	563,4	8,95	0,52	22,46	2,02	5,24
	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	3-3,5
СУББОТА			12 ДЕНЬ												
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	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	0,56
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	0
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	0
389	Натуральный сок из яблок		200	1	0	20,2	81,8	14	10	22	0	0	0,4	0	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	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	1
	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	3-3,5

Примечание:

- Согласно п., 9,3 СанПиН 2,4,5,2409-08 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли.
- Недостаток кальция восполнить дополнительной витаминизацией.

Разработано на основе:

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