

Согласовано:
Нач. и.о. управления
Районного надзора по РД
в г. Кизилюрте Шамсханов М.М.



Утверждаю

Директор школы:

Handwritten signature

(Р.О.Ибрагимова)

Handwritten initials

Handwritten initials

2020г.

Примерное перспективное меню
школьных завтраков на 10 дней
для детей -1-4 класов
МКОУ СОШ № 4 г. Кизилюрт
на 2020-2021 учебный год

1 ДЕНЬ

| Комплексный 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 | 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 птицы | 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 | Хлеб | 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 | | | | | | | |

2 ДЕНЬ

| Комплексный обед | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|----------------------------------|----------|------------------|--------------|---------------|--|----------------------|----------|----------|--------------------------|----------|-----------|-----------|
| № ре- цептуры | Наименование блюда | Масса, г | Пищевые вещества | | | Энергети- ческая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В_i | А | С | Ca | P | 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 рассыпчатая | 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 | Хлеб | 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 | | | | | | | |

3 ДЕНЬ

| Комплексный обед | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|------------------------|-----------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|----------------|-------|--------------|--------------------------|----------------|----------------|--------------|
| № рецептуры | 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 |
| 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 | Плов из курицы | 175 | 9,53 | 22,94 | 39,33 | 380,68 | - | 0,01 | 0,36 | 8,38 | - | 17 | 1,09 |
| 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 | Хлеб | 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 | | | | | | | |

4 ДЕНЬ
Комплексный обед

| № рецептуры | Наименование блюд | Масса, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|-------------|--|----------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------|--------|--------------------------|-------|-------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В, | 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 | Птица отварная | 80 | 16,88 | 10,88 | | 165 | 0,03 | 16 | | 31,2 | 114,4 | 16 | 1,44 |
| 336 2010 | Капуста 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 | | | | | | | |

5 ДЕНЬ

Комплексный обед

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

6 ДЕНЬ

Комплексный обед

| № рецептуры | 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 |
| 42 2010 | Салат из белокачанной 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 крупой | 250/15 | 4,4 | 5,68 | 16,67 | 149,25 | 0,112 | | 4,74 | 17,36 | 46,74 | 19,4 | 0,62 |
| 679 2005 | Каша ячневая рассыпчатая | 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 | 0,17 | | 1,28 | 24,36 | 194,69 | 26,01 | 2,32 |
| 686 2005 | Компот из кураги | 200 | 1,04 | | 26,69 | 107,44 | | | 0,41 | 41,14 | 29,2 | 22,96 | 0,68 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | | | | | | | |
| 847 2005 | Г руша свежая | 100 | 0,44 | 0,34 | 10,38 | 47 | 0,06 | | 10 | 12 | 28 | 8 | 0,5 |
| | ИТОГО: | | 26,06 | 23,57 | 106,06 | 713,37 | | | | | | | |

7 ДЕНЬ

Комплексный обед

| № рецептуры | 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 |
| 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 | Курица тушеная с овощами | 80/80 | 17,65 | 14,58 | 4,7 | 221 | 0,05 | 43 | 0,02 | 54,5 | 132,9 | 20,3 | 1,62 |
| | Сок (нектар) фруктовый пром. произ-ва | 200 | 1,0 | 0,03 | 24 | 94 | | | | | | | |
| 1035 2005 | Хлеб | 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 | | | | | | | |

8 ДЕНЬ
Комплексный 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 |
| 42 2004 | Салат из свежей капусты | 100 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,4 | 0,03 | | 32,45 | 37,37 | 27,61 | 15,16 | 0,51 |
| 206 2005 | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 0,23 | | 5,81 | 38,08 | 87,18 | 35,3 | 2,03 |
| 244 2015 | Плов с мясом | 175 | 9,59 | 22,94 | 39,33 | 380,68 | | 0,01 | 0,36 | 8,38 | | 17,1 | 1,09 |
| 859 2005 | Компот из плодов свежих | 200 | 0,2 | 0,2 | 22,3 | 110 | 0,26 | 0,1 | 20,3 | 14,72 | 4,4 | 5,4 | 0,9 |
| 1350 2005 | Хлеб | 30 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 85,63 | 0,05 | | | 7,47 | 43,47 | 8,28 | 0,63 |
| | ИТОГО: | | 20,53 | 33,97 | 110,61 | 798,46 | | | | | | | |

9 ДЕНЬ
Комплексный 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 | Мg | Fe |
| 558 2005 | Салат из свеклы, 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 | Куры тушеные | 80/80 | 17,65 | 14,58 | 4,7 | 221 | 0,05 | 43 | 0,02 | 54,5 | 132,9 | 20,3 | 1,62 |
| 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 | Хлеб | 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 | | | | | | | |

10 ДЕНЬКомплексный обед

| № рецептуры | 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 | хлеб | 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 | | | | | | | |
| ВСЕГО 10 ДНЕЙ | | | 7783,72 | | | | | | | | | | |
| ИТОГО на 1-го учащегося | | | 778,37 ккал | | | | | | | | | | |

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 дошкольных 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