СОГЛАСОВАНО: УТВЕРЖДАЮ: СОГЛАСОВАНО:

Начальник ТО Директор МКОУ «СОШ №3» Начальник УО г.Южно-Сухокумск

Управления Роспотребнадзора г.Южно-Сухокумск

по РД в г. Кизляре

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.Р. Каяев \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.Г.Гаджимусаев \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ П.М.Гусейнова

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г. «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г. «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г.

**Примерное десятидневное меню**

**для учащихся 1-4 классов на 2020-2021 уч.г.**

**МКОУ «СОШ №3» г.Южно-Сухокумсак**

**п.Восточный Сухокумск**

**Горячие завтраки**

**1-день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| рец. | Наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества  (г) | | | | Энерг. ценность (Калл) | Витамины,  мг | | | Минеральные вещества, мг | | | | Стоимость  завтрака |
|  |  | гр., мл | | Б | Ж | У | | ккал | В1 | А | С | Са | P | Mg | Fe |  |
|  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **1-день** |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 547 | 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 | 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 | Птица отварная | 80 | | 16,88 | 10,88 |  | | 165 | 0,03 | 16 |  | 31,2 | 114,4 | 16 | 1,44 |  |
| 336 | Капуста тушенная | 50 | | 0,93 | 2,16 | 11,51 | | 71,18 | 0,08 | 10,5 | 10,5 | 7,32 | 39,86 | 14,66 | 0,58 |  |
| 685 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | | 0,2 | 0,0 | 14 | | 58 | - | - | 0 | 6 |  |  | 0,4 |  |
|  | Хлеб | 60 | | 4,8 | 2,4 | 27 | | 150 | 0,08 | 0,004 | - | 9,38 |  |  | 1,12 |  |
|  | Банан | 137 | | 1,4 | 0,4 | 3,3 | | 121,9 | 0,03 | 20 |  | 5 |  | 35 | 0,5 |  |
|  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  | | **27.34** | **22.28** | **81.48** | | **738.19** |  |  |  |  |  |  |  | **61-00** |
| **2-день** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества  (г) | | | | | Энерг. ценность (Калл) | Витамины,  мг | | | Минеральные вещества, мг | | | | Стоимость  завтрака |
|  |  | гр., мл | | Б | Ж | У | | ккал | В1 | А | С | Са | P | Mg | Fe |  |
| 200 | Гороховый суп с картофелем | 250 | | 5.49 | 5.28 | 16.33 | | 134.75 | 0.1 |  | 8,33 | 38,08 | 87,18 | 35,3 | 1,03 |  |
| 19 | Салат из свежих помидоры | 75 | | 5,1 | 0,5 | 2,9 | | 35,5 | 0,05 | - |  | 55,92 |  | 21,08 | 0,739 |  |
| 591 | Гуляш из говядины | 100/76 | | 23,8 | 19,52 | 5,74 | | 203 | 0,34 |  | 2,56 | 48,72 | 389,38 | 52,02 | 4,64 |  |
|  | Хлеб | 60 | | 4,8 | 2,4 | 27 | | 150 | 0,08 | 0,004 | - | 9,38 |  |  | 1,12 |  |
| 685 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | | 0,2 | 0,0 | 14 | | 58 | - | - | 0 | 6 |  |  | 0,4 |  |
|  | Яблоко | 153 | | 1,4 | 0,4 | 3,3 | | 118,4 | 0,03 | 20 |  | 5 |  | 35 | 0,5 |  |
|  | Печенье | 30 | | 1,63 | 6,42 | 20,69 | | 145,80 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  | | **42,42** | **34,52** | **79,96** | | **845,45** |  |  |  |  |  |  |  | **61-00** |
| **3-день** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| рец. | Наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества  (г) | | | | Энерг. ценность (Калл) | Витамины,  мг | | | Минеральные вещества, мг | | | | Стоимость  завтрака |
|  |  | гр., мл | | Б | Ж | У | | ккал | В1 | А | С | Са | P | Mg | Fe |  |
| 16 | Салат из свежих огурцов | 50 | | 0,4 | 0,7 | 1 | | 57,6 | 0,03 | 24,5 |  | 24,56 |  | 15,49 | 0,548 |  |
| 110 | Борщ со свежей капустой и картофелем | 250 | | 2,5 | 4,5 | 11,0 | | 144,3 | 0,023 | 41,5 |  | 13,16 |  | 8,02 |  |  |
| 041 | 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 |  |
|  | Хлеб | 60 | | 4,8 | 2,4 | 27 | | 150 | 0,08 | 0,004 | - | 9,38 |  |  | 1,12 |  |
|  | Сок (нектар)фруктовый | 200 | | 1 | 0,2 | 20,2 | | 92 | 0,02 |  | 4 | 14 |  | 8 | 2,8 |  |
|  | Банан | 83 | | 0,8 | 0,2 | 16.9 | | 66,1 | 0,03 | 20 |  | 5 |  | 35 | 0,5 |  |
|  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  | | **40,42** | **44,37** | **127,72** | | **967,8** |  |  |  |  |  |  |  | **61-00** |
|  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4-день** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| рец. | Наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества  (г) | | | Энерг. ценность (Калл) | | Витамины,  мг | | | Минеральные вещества, мг | | | | Стоимость  завтрака |
|  |  | гр., мл | | Б | Ж | У | | ккал | В1 | А | С | Са | P | Mg | Fe |  |
| 547 | 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 |  |
| 71 | Суп-лапша домашняя с птицей | 250/25 | | 5,27 | 6,8 | 14,25 | | 103,13 |  | 10 |  | 19,5 | 71,5 | 10 | 0,9 |  |
| 302 | Каша гречневая | 200 | | 8,5 | 8,3 | 45 | | 289,1 | 0,102 | 19,6 | 12,19 | 126,74 |  | 66,81 | 2,233 |  |
|  | Хлеб | 60 | | 4,8 | 2,4 | 27 | | 150 | 0,08 | 0,004 | - | 9,38 |  |  | 1,12 |  |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | | 0,2 | 0,0 | 14 | | 58 | - | - | 0 | 6 |  |  | 0,4 |  |
|  | Печенье | 30 | | 1,63 | 6,42 | 20,69 | | 145,80 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Яблоко | 127 | | 0,7 | 0,7 | 16,7 | | 80,18 | 0,03 |  |  |  |  |  | 2,2 |  |
|  | **Итого** |  | | **21,54** | **28,22** | **146,17** | | **893,57** |  |  |  |  |  |  |  | **61-00** |
|  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5-день** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| рец. | Наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества  (г) | | | | Энерг. ценность (Калл) | Витамины,  мг | | | Минеральные вещества, мг | | | | Стоимость  завтрака |
|  |  | гр., мл | | Б | Ж | У | | ккал | В1 | А | С | Са | P | Mg | Fe |  |
| 19 | Салат из свежих помидоры | 50 | | 5,1 | 0,5 | 2,9 | | 35,5 | 0,05 | - |  | 55,92 |  | 21,08 | 0,739 |  |
| 208 | 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 |  |
| 244 | Плов с мясом | 175 | | 9,59 | 22,94 | 39,33 | | 380,68 |  | 0,01 | 0,36 | 8,38 |  | 17,1 | 1,09 |  |
|  | Хлеб | 60 | | 4,8 | 2,4 | 27 | | 150 | 0,08 | 0,004 | - | 9,38 |  |  | 1,12 |  |
|  | Сок (нектар)фруктовый | 200 | | 1 | 0,2 | 20,2 | | 92 | 0,02 |  | 4 | 14 |  | 8 | 2,8 |  |
|  | Яблоко | 127 | | 0,7 | 0,7 | 16,7 | | 80,18 | 0,03 |  |  |  |  |  | 2,2 |  |
|  | Печенье | 30 | | 1,63 | 6,42 | 20,69 | | 145,80 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  | | **25,51** | **36** | **143,96** | | **988,91** |  |  |  |  |  |  |  | **61-00** |
|  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6-день** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| рец. | Наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества  (г) | | | | Энерг. ценность (Калл) | Витамины,  мг | | | Минеральные вещества, мг | | | | Стоимость  завтрака |
|  |  | гр., мл | | Б | Ж | У | | ккал | В1 | А | С | Са | P | Mg | Fe |  |
| 19 | Помидоры свежие | 61 | | 0,66 | 0,12 | 2,28 | | 14,4 | 0,036 |  | 15 | 8,4 | 15,6 | 12 | 0,54 |  |
|  | Масло сливочное порционно | 10 | | 0,1 | 7,3 | 0,1 | | 66,1 |  |  |  | 24 |  | 0,5 | 0,2 |  |
| 187 | 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 |  |
| 244 | Рыба минтай запеченная 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 |  |
|  | Хлеб | 60 | | 4,8 | 2,4 | 27 | | 150 | 0,08 | 0,004 | - | 9,38 |  |  | 1,12 | 2-22 |
| 693 | Какао с молоком | 200 | | 4,4 | 4,2 | 19,6 | | 127,2 | 0,021 | 8,9 |  | 60,07 |  | 28,08 | 0,681 | 13-92 |
|  | Печенье | 30 | | 1,63 | 6,42 | 20,69 | | 145,80 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Банан | 137 | | 1,4 | 0,4 | 3,3 | | 121,9 | 0,03 | 20 |  | 5 |  | 35 | 0,5 | 13-18 |
|  | **Итого** |  | | **28,61** | **33,58** | **87,94** | | **860,15** |  |  |  |  |  |  |  | **61-00** |
| **7-день** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| рец. | Наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества  (г) | | | | Энерг. ценность (Калл) | Витамины,  мг | | | Минеральные вещества, мг | | | | Стоимость  завтрака |
|  |  | гр., мл | | Б | Ж | У | | ккал | В1 | А | С | Са | P | Mg | Fe |  |
| 16 | Салат из свежей капусты | 75 | | 0,5 | 1 | 1,5 | | 56,0 | 0,03 | 24,5 | 201,79 | 24,26 |  | 15,49 | 0,548 |  |
| 200 | Гороховый суп с картофелем | 250 | | 5.49 | 5.28 | 16.33 | | 134.75 | 0.1 |  | 8,33 | 38,08 | 87,18 | 35,3 | 1,03 |  |
| 376 | Минтай тушенный | 100 | | 24.16 | 8,8 | 14,8 | | 201,8 | 0,11 |  |  | 136,16 |  | 56,34 | 1,9 |  |
| 332 | Макароны | 200 | | 7,9 | 7,5 | 49,4 | | 296,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб | 60 | | 4,8 | 2,4 | 27 | | 150 | 0,08 | 0,004 | - | 9,38 |  |  | 1,12 |  |
|  | Масло сливочное порционно | 10 | | 0,1 | 7,3 | 0,1 | | 66,1 |  |  |  | 24 |  | 0,5 | 0,2 |  |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | | 0,2 | 0,0 | 14 | | 58 | - | - | 0 | 6 |  |  | 0,4 |  |
|  | Яблоко | 120 | | 0,5 | 0,5 | 11,2 | | 53,9 | 0,03 | 5 |  |  |  |  | 2,2 |  |
|  | **Итого** |  | | **43,65** | **31,78** | **134,33** | | **1017,15** |  |  |  |  |  |  |  | **61-00** |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **8-день** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| рец. | Наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества  (г) | | | | Энерг. ценность (Калл) | Витамины,  мг | | | Минеральные вещества, мг | | | | Стоимость  завтрака |
|  |  | гр., мл | | Б | Ж | У | | ккал | В1 | А | С | Са | P | Mg | Fe |  |
| 19 | Помидоры свежие | 30 | | 5,1 | 0,5 | 2,9 | | 35,5 | 0,05 | - |  | 55,92 |  | 21,08 | 0,739 |  |
| 413 | Сосиски говяжьи | 90 | | 4,9 | 4,5 | 5,1 | | 79,3 | 0,05 |  | 27,8 |  |  | 19,7 | 1,6 |  |
| 302 | Каша гречневая | 200 | | 8,5 | 8,3 | 45 | | 289,1 | 0,102 | 19,6 | 12,19 | 126,74 |  | 66,81 | 2,233 |  |
| 587 | Соус томатный | 50 | | 3,6 | 2,8 | 7,3 | | 67 | 0,1 | 500 | 20,1 | 566,5 |  | 35,7 | 2,1 |  |
|  | Хлеб | 30 | | 2,4 | 1,2 | 13,5 | | 75,0 | 0,04 | 0,002 | - | 4,69 |  |  | 0,56 |  |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | | 0,2 | 0,0 | 14 | | 58 | - | - | 0 | 6 |  |  | 0,4 |  |
|  | Печенье | 30 | | 1,63 | 6,42 | 20,69 | | 145,80 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  | | **26,33** | **23,72** | **108,49** | | **749,7** |  |  |  |  |  |  |  | **61-00** |
| **9-день** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| рец. | Наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества  (г) | | | | Энерг. ценность (Калл) | Витамины,  мг | | | Минеральные вещества, мг | | | | Стоимость  завтрака |
|  |  | гр., мл | | Б | Ж | У | | ккал | В1 | А | С | Са | P | Mg | Fe |  |
| 16 | Салат из свежей капусты | 75 | | 0,5 | 1 | 1,5 | | 56,0 | 0,03 | 24,5 | 201,79 | 24,26 |  | 15,49 | 0,548 |  |
| 487 | Бедро куриное | 100 | | 19,7 | 9,8 | 0,2 | | 170 | 0,062 | 44 |  | 10 |  | 20 | 0,99 |  |
| 443 | Плов овощной | 150 | | 10,5 | 2 | 95,9 | | 444,3 | 0,077 | 620,5 |  | 37,85 |  | 52,45 | 2,948 |  |
| 693 | Какао с молоком | 200 | | 4,4 | 4,2 | 19,6 | | 127,2 | 0,021 | 8,9 |  | 60,07 |  | 28,08 | 0,681 |  |
|  | Хлеб | 30 | | 2,4 | 1,2 | 13,5 | | 75,0 | 0,04 | 0,002 | - | 4,69 |  |  | 0,56 |  |
|  | Яблоко | 89 | | 0,3 | 0,3 | 8,6 | | 41 | 0,03 | 5 |  |  |  |  | 2,2 |  |
|  | **Итого** |  | | **37,8** | **18,5** | **139,3** | | **913,5** |  |  |  |  |  |  |  | **61-00** |
|  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10-день** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| рец. | Наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества  (г) | | | | Энерг. ценность (Калл) | Витамины,  мг | | | Минеральные вещества, мг | | | | Стоимость  завтрака |
|  |  | гр., мл | | Б | Ж | У | | ккал | В1 | А | С | Са | P | Mg | Fe |  |
| 16 | Салат из свежих огурцов | 75 | | 0,5 | 1 | 1,5 | | 17,2 | 0,03 | 24,5 | 201,79 | 24,26 |  | 15,49 | 0,548 | 6-80 |
| 71 | Суп-лапша домашняя с птицей | 250/25 | | 5,27 | 6,8 | 14,25 | | 103,13 |  | 10 |  | 19,5 | 71,5 | 10 | 0,9 |  |
| 302 | Каша пшеничная | 200 | | 6,5 | 0,8 | 35,4 | | 180 | 0,3 |  |  | 40 |  | 60 | 4,4 |  |
|  | Хлеб | 30 | | 2,4 | 1,2 | 13,5 | | 75,0 | 0,04 | 0,002 | - | 4,69 |  |  | 0,56 |  |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | | 0,2 | 0,0 | 14 | | 58 | - | - | 0 | 6 |  |  | 0,4 |  |
|  | Банан | 150 | | 1,5 | 0,4 | 30,6 | | 119,3 | 0,03 |  |  | 5 |  | 25 | 0,5 |  |
|  | **Итого** |  | | **16,37** | **10,2** | **109,25** | | **552.63** |  |  |  |  |  |  |  | **61-00** |

**Составлено на основании:**

1.Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.

АвторыЖ А.И.Здобный, В.А.Циганенко, М.И.Пересичный,2005 г.

2. Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П.Могильного, В.А. Тутельяна 2005 г.

3.Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания

при общеобразовательных школах.

Под общей редакцией В.Т. Лапшиной

Примечание:

Согласно п. 10.3 СанПин 2.4.4.2599-10 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли.

Согласно п. 10.3 СанПин 2.4.4.2599-10 в целях профилактики недостаточности витамина С проводится искусственное С-витаминизация готовых 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.

Технолог