

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник ТО Управления
Роспотребнадзора по РД
г. Буйнакске

Исаев А. Н.

«__» _____ 20__ г.

«Утверждено»

Директор МБОУ
«Верхнеказанищенская СОШ №1»

Абукаев Р.А.



«__» _____ 20__ г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

для организации горячего обеда в МБОУ «Верхнеказанищенская СОШ №1»

на 2022-2023 учебный год.

возрастная категория: 7-11 лет.

№ реп	Наименование блюда	цена	выхо	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг					Витамины, мг				
				Белки г	Жирыг	Угл. г	Энерг, Цен.	Са	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	E		
2			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
ПОНЕДЕЛЬНИК																	
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-	23,7-	100,5-	705-	330-	75-	495-	3,6-	0,4-	18-	0,21-	3-3,5		
				26,9	27,7	117,3	822,5	385	87,5	577,5	4,2	0,42	21	0,25	3-3,5		
2 ДЕНЬ																	
ВТОРНИК																	
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« Ежик»		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-	23,7-	100,5-	705-	330-	75-	495-	3,6-	0,4-	18-	0,21-	3-3,5		
				26,9	27,7	117,3	822,5	385	87,5	577,5	4,2	0,42	21	0,25	3-3,5		
3 ДЕНЬ																	
СРЕДА																	
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-	23,7-	100,5-	705-	330-	75-	495-	3,6-	0,4-	18-	0,21-	3-3,5		
				26,9	27,7	117,3	822,5	385	87,5	577,5	4,2	0,42	21	0,25	3-3,5		
4 ДЕНЬ																	
ЧЕТВЕРГ																	
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		
	Сок натуральный персик		200	0,6	0	34,4	136	50	0	30	0	0,01	12	0	0		

	Салат из моркови с чесноком	60	0,69	5,05	3,16	60,87	25,87	0	0,31	0,02	13,9	0	0
	Суп картофельный с фасолью	250	5,41	5,28	16,33	134,8	38,08	35,30	1,62	0,23	5,81	0	0
	Плов с мясом	180	16,97	14,04	16,76	261,29	27,13	35,25	2,79	0,18	0,8	0,36	1,05
389	Сок натуральный абрикосовый	200	1	0	24,5	102,6	140	2,0	0	0	0,80	0	0,7
1	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	105,51	11,5	14,1	1,05	0,05	0	0	0,34
1/7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	15,84	78,24	14	1,0	0,31	0,	0	0	0,5
	ИТОГО:		29,74	25,92	97,49	743,31	256,58	87,65	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	3,6- 4,2	0,4- 0,42	18- 21	0,21- 0,25	3-3,5

9 ДЕНЬ

СРЕДА

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,мяс, фрикательками	250	1,55	8,29	12,62	131,29	90,17	26,72	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	5,2	0,2	2,9	
380	Какао со стуженкой	200	2,94	1,99	20,92	113,4	128,78	12,88	103,23	0,078	0,38	0,01	0	
1	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	105,51	11,5	14,1	1,05	0,05	0	0	0,34	
847	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	16	8	2,2	0	10	0	0,6	
1/7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	15,84	78,24	14	1,0	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	3,6- 4,2	0,4- 0,42	18- 21	0,21- 0,25	3-3,5	

10 ДЕНЬ

ЧЕТВЕРГ

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 витаминном С	200	0	0	21,5	86	8,3	1,7	0	0	1,8	0	0	
1	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	105,51	11,5	14,1	1,05	0,05	0	0	0,34	
1/7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	15,84	78,24	14	1,0	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	3,6- 4,2	0,4- 0,42	18- 21	0,21- 0,25	3-3,5	

11 ДЕНЬ

ПЯТНИЦА

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

	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	7,92	39,12	7	0,5	33,6	0,16	0	0	0	0,2
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	105,51	11,5	14,1	35,1	1,05	0	0	0	0,34
	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
12 ДЕНЬ														
	СУББОТА													
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:

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

Разработано на основе:

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