

Согласовано:

Ласомьшик Т.И.

Роспотребнадзор

«29» Октября

2020г.



Директор МКОУ «Усишинская СОШ №3»

М.К. Муслимов

«29» октября 2020г.



Утверждаю

**Двухнедельное меню
горячего питания учащихся 1-4 классов
МКОУ «Усишинская СОШ №3»**

с.Усиша

1 неделя

*1 ДЕНЬ/ понедельник***Комплексный обед**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В_г	А	С	Са	Р	Мр	Ге
14/2010	Овощной салат	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.	250	2,52	4,65	19,12	150	0,06		10,29	44,38	53,23	26,25	1,19
041 2005	Плов	55/200	30,92	36,57	51,62	457,8	0,07	58	1,08	54,7	242	57,68	2,66
968 2005	Натуральный сок	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/ вторник

Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мg	Ее
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
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	Натуральный сок	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(печенье)	50	2,2	1,45	38,55	166,5							
	ИТОГО:		27,71	22,02	143,03	895,49							

4 ДЕНЬ/ четверг**Комплексный обед**

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мg	Ее
547-2010	Салат овощной.	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
679 2005	Каша гречневая рассыпчатая	100	4,95	3,28	26,45	160,28	0,11	0,02		1,22	121	0,03	2,43
686 2005	Сок натуральный	150	0,78		20,02	80,58	0,01		1,08	6,4	3,6		0,18
	Хлеб.	40	2,64	0,48	13,36	69,6							
	Итого:		29,31	23,24	97,31	718,75							

5 ДЕНЬ/ пятница

Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	М§	Ге
№ 14 2010	Салат овощной.	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 (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	Сок натуральный	200	0,2	0,2	22,3	ПО	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 /суббота

Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мg	Ге
42 2010	Салат овощной.	60	0,85	3,05	5,19	51,54	0,05		16,76	18,68	34,61	16,26	0,74
197 2005	Суп с рисом и с картошкой	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 гречневая рассыпчатая	150	4,79	4,26	30,9	187,04	0,12	0,02		39,14	168	0,02	1,1
686 2005	Сок натуральный	200	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,36	69,6							
847 2005	яблоко	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							

2 неделя

7 ДЕНЬ/понедельник

Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мg	Fe
45 2010	Овощной салат	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
	Сок фруктовый пром, произ-ва	200	1,0	0,03	24	94							
	Хлеб.	20	1,32	0,24	6,68	34,8							
	Банан	40	0,04		29,8	154							
	Итого:		26,55	16,49	119,32	752,06							

8 ДЕНЬ/ вторник

Комплексный обед

№ рецепту ры	Наименование блюдо	Масса, г	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В!	А	С	Са	Р	Мг	Ге
42 2004	Салат овощной.	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 фасолем.	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	сок	200	0,2	0,2	22,3	ПО	0,26	0,1	20,3	14,72	4,4	5,4	0,9
1350 2005	Хлеб. Печенье.	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							

Составлено на основании:

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

Авторы: А.И. Здобный, В.А. Циганенко, М.И. Пересичный, 2005г.;

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

- сборника рецептур 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.