|  |  |
| --- | --- |
|  | **Утверждаю****Директор МКОУ «СОШ №11»****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Шахамирова А.Ш.**  |

**Примерное двухнедельное меню**

**для учащихся 1- 4-х классов МКОУ «СОШ №11» г.Избербаш,**

**обучающихся во 2-ю смену**

 **на 2021-2022уч. год.**

**Возрастная категория 7-11 лет**

|  |
| --- |
| 1 ДЕНЬ |
| Комплексный обед |
| № ре-цептуры | Наименованиеблюд | Масса, г | Пищевые вещества | Энергети-ческая ценность, ккал | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
|  |  | Б | Ж | У |  | В1 | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1972005 | Суп – рассольник с перловой крупой | 200 | 2,1 | 5,11 | 12,59 | 120,75 | 0,1 |  | 7,54 | 26,45 | 71,95 | 25,8 | 0,98 |
| 537 2002 | Каша пшеничная вязкая | 150 | 4,68 | 4 | 19,8 | 118,98 |  |  |  | 4,03 |  |  | 0,4 |
| 2842010 | Отварная птица | 50 | 16,88 | 10,88 | 3,3 | 155 | 0,03 | 16 |  | 31,2 | 100,4 | 16 | 1,44 |
| 686 2005 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,04 |  | 26,69 | 107,44 |  |  | 0,41 | 41,14 | 29,2 | 22,96 | 0,68 |
|  | Пряник | 50 | 2,2 | 1,45 | 28,55 | 150,5 | 0,08 |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб белый | 30 | 2,51 | 0,45 | 13,10 | 60,6 | 10,6 | 0,13 | 2,62 |  | 3 | 5,4 |  |
|  | ИТОГО: |  | **29,41** | **21,89** | **104,3** | **713,27** |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| 2 ДЕНЬ |
| Комплексный обед |
| № ре-цептуры | Наименованиеблюд | Масса, г | Пищевые вещества | Энергети-ческая ценность, ккал | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
|  |  | Б | Ж | У |  | В1 | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| 200 2005 | Суп картофельный с горохом | 200 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 114,75 | 0,1 |  | 8,33 | 38,08 | 87,18 | 35,3 | 1,03 |
| 252211 | Рыба запеченная | 60 | 20,56 | 11,16 | 4,96 | 190,2 | 0,75 | 6,1 | 1,24 | 9,32 | 168 | 134 | 0,51 |
| 679 2005 | Каша перловая  | 150 | 4,97 | 3,74 | 13,85 | 133,63 | 0,28 | 0,045 | 12 | 150,6 | 218,4 | 52,7 | 2,6 |
| 6862005 | Компот из свежих яблок и с/ф | 200 | 1,04 |  | 26,69 | 107,44 |  |  | 0,41 | 41,14 | 29,2 | 22,96 | 0,68 |
| 1035 2005 | Хлеб белый | 30 | 2,51 | 0,45 | 13,10 | 60,6 | 10,6 | 0,13 | 2,62 |  | 3 | 5,4 |  |
|  |  яблоко | 100 | 0,48 | 0,18 | 4,86 | 24 |  | 0,04 | 22,8 | 0,12 | 21 | 6,6 | 0,06 |
|  | ИТОГО: |  | **35,05** | **20,81** | **79,79** | **630,62** |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| 3 ДЕНЬ |
| Комплексный обед |
| № ре-цептуры | Наименованиеблюд | Масса, г | Пищевые вещества | Энергети-ческая ценность, ккал | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
|  |  | Б | Ж | У |  | В1 | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| 2042005 | Суп-харчо с рисовой крупой | 200 | 0,18 | 3,3 | 15,65 | 113 | 0,11 |  | 8,33 | 24,98 | 96,93 | 29,45 | 1,24 |
| 792005 | Гречневая каша с маслом | 150\5 | 4,23 | 4,5 | 2,78 | 120 | 0,28 | 0,045 | 12 | 150,6 | 218,6 | 52,7 | 2,6 |
| 284 2010  | Птица запеченная | 50 | 16,88 | 10,08 |  | 155 | 0,03 | 16 |  | 31,2 | 100,4 | 16 | 1,44 |
| 847 2005 | Десерт «Ломтишка» | 40 | 2,2 | 1,45 | 28,55 | 130,5 |  |  |  |  |  |  |  |
| 945 2005 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 |  | 14 | 28 |  |  |  | 6 |  |  | 0,4 |
| 1035 2005 | Хлеб белый | 40 | 2,51 | 0,45 | 13,10 | 60,6 | 10,6 | 0,13 | 2,62 |  | 3 | 5,4 |  |
|  | ИТОГО: |  | **26,2** | **19,78** | **74,08** | **607,1** |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| 4 ДЕНЬ |
| Комплексный обед |
| № ре-цептуры | Наименованиеблюд | Масса, г | Пищевые вещества | Энергети-ческая ценность, ккал | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
|  |  | Б | Ж | У |  | В1 | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| 2082005 | Суп картофельный с макаронными изделиями  | 200 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 | 0,11 |  | 8,25 | 24,6 | 66,65 | 27 | 1,09 |
| 422005 | Сыр порционный | 20 | 3,48 | 4,43 |  | 50,6 | 0,1 | 39 | 0,11 | 132 | 75 | 5,25 | 0,15 |
| 2842010 | Фрикаделька из говядины | 50 | 10,28 | 11,84 | 17,45 | 140 | 0,15 | 3,1 | 7,48 | 6,75 | 180 | 23 | 3,26 |
| 679 2005 | Каша кукурузная с маслом  | 150 | 4,95 | 3,28 | 26,45 | 160,28 | 0,11 | 0,02 |  | 1,22 | 121 | 0,03 | 2,43 |
| 9431 2005 | Кофейный напиток | 200 | 1,4 | 1,6 | 16,4 | 86 | 0,02 | 0,08 |  | 33 | 67,5 | 10,5 | 0,4 |
| 10352005 | Хлеб белый | 30 | 2,51 | 0,45 | 13,10 | 60,6 | 10,6 | 0,13 | 2,62 |  | 3 | 5,4 |  |
|  | Банан  | 180-200 | 2,071 | 1,925 | 14,7 | 82,16 | 3,5 | 2,5 | 15 | 1 |  | 13 | 3,9 |
|  |  |  | **27,381** | **26,365** | **105,24** | **684,39** |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| 5 ДЕНЬ |
| Комплексный обед |
| № ре-цептуры | Наименованиеблюд | Масса, г | Пищевые вещества | Энергети-ческая ценность, ккал | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
|  |  | Б | Ж | У |  | В1 | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| 200 2005 | Суп картофельный с фасолью | 200 | 5,49 | 19,28 | 16,33 | 174,75 | 0,1 |  | 8,33 | 38,08 | 87,18 | 35,3 | 1,03 |
| 2462005 | Гуляш из говядины | 35/35 | 15,1 | 6,4 | 3,3 | 141 | 0,17 |  | 1,28 | 24,36 | 94,69 | 26,01 | 2,32 |
| 5372002 | Каша пшеничная | 150/10 | 4,68 | 5 | 24,8 | 118,98 |  |  |  | 4,03 | - | - | 0,4 |
| 1035 2005 | Хлеб белый | 30 | 2,51 | 0,45 | 13,10 | 60,6 | 10,6 | 0,13 | 2,62 |  | 3 | 5,4 |  |
|  | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 0,06 | 0,2 |  | 38 | 17 | 11 | 0,4 |
| 6862005 | Компот из свежих яблок и с/ф | 200 | 1,04 |  | 26,69 | 107,44 |  |  | 0,41 | 41,14 | 29,2 | 22,96 | 0,68 |
|  | ИТОГО: |  | **29,22** | **31,53** | **94,02** | **646,77** |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| 6 ДЕНЬ |
| Комплексный обед |
| № ре-цептуры | Наименованиеблюд | Масса, г | Пищевые вещества | Энергети-ческая ценность, ккал | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
|  |  | Б | Ж | У |  | В1 | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| 10 ср 2010 | Салат из огурцов и помидоров.  | 60 | 1,43 | 6,09 | 8,36 | 83,9 | 0,02 |  | 9,5 | 35,15 | 40,97 | 20,9 | 1,33 |
| 712005 | Суп картофельный с овощами | 200 | 5,27 | 16,8 | 14,25 | 133,13 |  | 10 |  | 19,5 | 71,5 | 10 | 0,9 |
| 792005 | Гречневая каша с маслом | 150\5 | 4,23 | 4,5 | 2,78 | 120 | 0,28 | 0,045 | 12 | 150,6 | 218,6 | 52,7 | 2,6 |
| 2462005 | Гуляш из говядины | 35/35 | 15,1 | 6,4 | 3,3 | 131 | 0,17 |  | 1,28 | 24,36 | 94,69 | 26,01 | 2,32 |
| 847 2005 | Компот с изюмом, кураги | 200 | 1,04 |  | 26,69 | 107,44 |  |  | 0,41 | 41,14 | 29,2 | 22,96 | 0,68 |
| 1035 2005 | Хлеб белый | 30 | 2,51 | 0,45 | 13,10 | 60,6 | 10,6 | 0,13 | 2,62 |  | 3 | 5,4 |  |
| 847 2005 | Зефир (печенье,вафли) | 40 | 0,44 | 0,34 | 10,38 | 47 | 0,06 |  | 10 | 12 | 28 | 8 | 0,5 |
|  | ИТОГО: |  | **30,02** | **34,58** | **78,86** | **683,07** |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| 7 ДЕНЬ |
| Комплексный обед |
| № ре-цептуры | Наименованиеблюд | Масса, г | Пищевые вещества | Энергети-ческая ценность, ккал | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
|  |  | Б | Ж | У |  | В1 | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| 1972005 | Суп – рассольник с перловой крупой | 200 | 2,1 | 10,11 | 17,59 | 150,75 | 0,1 |  | 7,54 | 26,45 | 71,95 | 25,8 | 0,98 |
| 536/1 2010 | Сосиска отварная | 50 | 9,8 | 15 | 15,9 | 120,4 | 0,02 |  |  | 12,8 | 84,8 | 10,67 | 0,96 |
| 792005 | Гречневая каша с маслом | 150\5 | 4,23 | 4,5 | 2,78 | 140 | 0,28 | 0,045 | 12 | 150,6 | 218,6 | 52,7 | 2,6 |
| 686 2005 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,04 |  | 26,69 | 77,44 |  |  | 0,41 | 41,14 | 29,2 | 22,96 | 0,68 |
| 847 2005 | Десерт «Ломтишка» | 40 | 2,2 | 1,45 | 28,55 | 140,5 |  |  |  |  |  |  |  |
| 1035 2005 | Хлеб белый | 30 | 2,51 | 0,45 | 13,10 | 60,6 | 10,6 | 0,13 | 2,62 |  | 3 | 5,4 |  |
|  | Итого: |  | **21,88** | **31,51** | **104,61** | **689,69** |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| 8 ДЕНЬ |
| Комплексный обед |
| № ре-цептуры | Наименованиеблюд | Масса, г | Пищевые вещества | Энергети-ческая ценность, ккал | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
|  |  | Б | Ж | У |  | В1 | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| 200 2005 | Суп картофельный с горохом | 200 | 5,49 | 25,28 | 26,33 | 164,75 | 0,1 |  | 8,33 | 38,08 | 87,18 | 35,3 | 1,03 |
| 252211 | Рыба запеченная | 60 | 20,56 | 26,15 | 14,96 | 210,2 | 0,75 | 6,1 | 1,24 | 9,32 | 168 | 134 | 0,51 |
| 688 2005 | Макароны отварные  | 150 | 4,68 | 4,58 | 14,55 | 108,98 | 0,08 | 36,72 |  | 5,83 | 44,6 | 25,34 | 1,33 |
| 122010 | Салат из белокачанной капусты | 50 | 1,73 | 3,71 | 1,82 | 59,58 | 0,06 |  | 5,58 | 11,2 | 3,48 | 11,72 | 0,4 |
|   | Сок-нектар фруктовый пром.пр-ва | 200 | 1,0 | 0,03 | 24 | 94 |  |  |  |  |  |  |  |
| 10352005 | Хлеб белый | 30 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 60,6 | 5,6 |  | 0,08 | 1,46 |  | 2 | 3,2 |
|  | ИТОГО: |  | **34,78** | **59,99** | **88,34** | **698,11** |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| 9 ДЕНЬ |
| Комплексный обед |
| № ре-цептуры | Наименованиеблюд | Масса, г | Пищевые вещества | Энергети-ческая ценность, ккал | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
|  |  | Б | Ж | У |  | В1 | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| 58 2006 | Суп-харчо  | 200 | 2,9 | 14,08 | 25,52 | 162,4 |  |  | 2,89 | 21,9 | 24,04 | 12,9 | 0,81 |
| 2442015 | Плов с мясом | 150 | 18,20 | 34,9 | 30,33 | 320 |  | 0,01 | 0,36 | 8,38 |  | 17,1 | 1,09 |
| 10352005 | Хлеб белый | 30 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 60,6 | 5,6 |  | 0,08 | 1,46 |  | 2 | 3,2 |
| 944 2005 | Чай сладкий с лимоном | 200 | 0,2 | 0 | 17,2 | 91 |  |  | 2,86 | 15,74 | 7,3 | 5,96 | 0,64 |
| 10 ср 2010 | Салат с огурцами ,помидорами | 50 | 1,43 | 6,09 | 8,36 | 83,9 | 0,02 |  | 9,5 | 35,15 | 40,97 | 20,9 | 1,33 |
|  | Апельсин порциями | 100 | 0,666 |  | 7,056 | 21 | 0,032 |  | 17,073 | 37,57 | 27,83 | 8,45 | 0,162 |
|  | ИТОГО: |  | **24,716** | **55,31** | **95,146** | **738,9** |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| 10 ДЕНЬ |
| Комплексный обед |
| № ре-цептуры | Наименованиеблюд | Масса, г | Пищевые вещества | Энергети-ческая ценность, ккал | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
|  |  | Б | Ж | У |  | В1 | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| 2082005 | Суп картофельный с макаронными изделиями  | 200 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 | 0,11 |  | 8,25 | 24,6 | 66,65 | 27 | 1,09 |
| 422005 | Сыр порционный | 20 | 3,48 | 4,43 |  | 50,6 | 0,1 | 39 | 0,11 | 132 | 75 | 5,25 | 0,15 |
| 2842010 | Фрикаделька из говядины | 50 | 10,28 | 11,84 | 17,45 | 140 | 0,15 | 3,1 | 7,48 | 6,75 | 180 | 23 | 3,26 |
| 679 2005 | Каша кукурузная с маслом  | 150 | 4,95 | 3,28 | 26,45 | 160,28 | 0,11 | 0,02 |  | 1,22 | 121 | 0,03 | 2,43 |
| 9431 2005 | Какао с молоком | 200 | 1,4 | 1,6 | 16,4 | 86 | 0,02 | 0,08 |  | 33 | 67,5 | 10,5 | 0,4 |
| 10352005 | Хлеб белый | 30 | 2,51 | 0,45 | 13,10 | 60,6 | 10,6 | 0,13 | 2,62 |  | 3 | 5,4 |  |
|  | Банан  | 180-200 | 2,071 | 1,925 | 14,7 | 82,16 | 3,5 | 2,5 | 15 | 1 |  | 13 | 3,9 |
|  |  |  | **27,381** | **26,365** | **105,24** | **684,39** |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| 11 ДЕНЬ |
| Комплексный обед |
| № ре-цептуры | Наименованиеблюд | Масса, г | Пищевые вещества | Энергети-ческая ценность, ккал | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
|  |  | Б | Ж | У |  | В1 | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| 681 2005 | Борщ-свекольник | 200 | 4,53 | 19,82 | 22,25 | 188,6 | 0,37 | 0,06 | 12 | 150,6 | 218,85 | 52,7 | 2,6 |
| 679 2005 | Каша пшеничная вязкая | 150 | 4,79 | 4,26 | 20,83 | 187,02 | 0,09 | 0,002 |  | 39,14 | 168 | 0,02 | 0,83 |
| 608 2005 | Котлета из говядины | 50 | 6,78 | 4,08 | 15,90 | 120,38 | 0,05 | 12,37 | 0,045 | 16,88 | 53,07 | 14,07 | 0,65 |
| 452010 | Винегрет | 60 | 0,61 | 3,7 | 3,61 | 34,96 | 0,04 | 0 | 6,25 | 33,55 | 30,17 | 17,35 | 0,58 |
| 10352005 | Хлеб белый | 30 | 2,51 | 0,45 | 13,10 | 60,6 | 10,6 | 0,13 | 2,62 |  | 3 | 5,4 |  |
| 6862005 | Компот из свежих яблок и с/ф | 200 | 1,04 |  | 26,69 | 107,44 |  |  | 0,41 | 41,14 | 29,2 | 22,96 | 0,68 |
|  | **ИТОГО:** |  | **20,26** | **32,31** | **102,38** | **699** |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| 12 ДЕНЬ |
| Комплексный обед |
| № ре-цептуры | Наименованиеблюд | Масса, г | Пищевые вещества | Энергети-ческая ценность, ккал | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
|  |  | Б | Ж | У |  | В1 | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
|  | Суп-хинкал с говядиной | 200 | 4,67 | 9,86 | 6,9 | 120 | 0,05 | 0,01 | 0,86 | 8,96 | 78,64 | 11,72 | 2,37 |
| 792005 | Гречка отварная. с маслом | 150 | 9,7 | 13,92 | 7,89 | 156 | 0,04 | 64 | 0,26 | 56 | 105,9 | 15,4 | 1,01 |
| 2462005 | Гуляш из говядины | 40/40 | 15,1 | 6,4 | 3,3 | 131 | 0,17 |  | 1,28 | 24,36 | 94,69 | 26,01 | 2,32 |
| 10 ср 2010 | Нарезка из огурцов,помидоров  | 60 | 1,43 | 6,09 | 8,36 | 83,9 | 0,02 |  | 9,5 | 35,15 | 40,97 | 20,9 | 1,33 |
| 8742005 | Кисель клубничный | 200 | 0,2 | 0,0 | 32,6 | 132,8 |  |  | 0,5 | 18 | 4,29 |  | 0,6 |
|  | Вафли промышленного производства | 40 | 2,2 | 1,45 | 38,55 | 146,5 |  |  |  |  |  |  |  |
| 10352005 | Хлеб белый | 30 | 2,51 | 0,45 | 13,10 | 60,6 | 10,6 | 0,13 | 2,62 |  | 3 | 5,4 |  |
|  | ИТОГО: |  | **35,81** | **38,17** | **110,7** | **830,8** |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ВСЕГО 12 ДНЕЙ |  | **342,108** | **398,61** | **1142,71** | **8306,11** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГОна 1-го учащегося |  | **28,50** | **33,21** | **95,22** | **692,17** |  |  |  |  |  |  |  |

Сводная таблица по 2-й смене

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дни | Белки | Жиры | Углеводы | Энергет. ценность, ккал |
| 1 день | 29,41 | 21,89 | 104,3 | 713,27 |
| 2 день | 35,05 | 20,81 | 79,79 | 630,62 |
| 3 день | 26,2 | 19,78 | 74,08 | 607,1 |
| 4 день | 27,381 | 26,365 | 105,24 | 684,39 |
| 5 день | 29,22 | 31,53 | 94,02 | 646,77 |
| 6 день | 30,02 | 34,58 | 78,86 | 683,07 |
| 7 день | 21,88 | 31,51 | 104,61 | 689,69 |
| 8 день | 34,78 | 59,99 | 88,34 | 698,11 |
| 9 день | 24,716 | 55,31 | 95,146 | 738,9 |
| 10 день | 27,381 | 26,365 | 105,24 | 684,39 |
| 11 день | 20,26 | 32,31 | 102,38 | 699 |
| 12 день | 35,81 | 38,17 | 110,7 | 830,8 |
| ИТОГО за 12 дней | **342,108** | **398,61** | **1142,71** | **8306,11** |
| НОРМЫ за 12 дней | **28,50** | **33,21** | **95,22** | **692,17** |
|  |  |  |  |  |

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.

- справочника «Химический состав пищевых продуктов» под редакцией

М.П. Могильного (ГОУ ВПО ПГТУ), В.А. Тутельяна (ГУ НИИ питания РАМН РФ) 2005 год

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 школьных столовых 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 подогреваются.