



МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«Худигская средняя общеобразовательная школа»

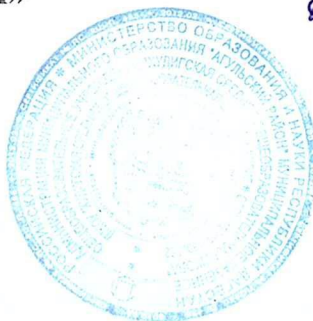
368386 с. Худиг, ул. Худигская 17, тел. 8-964-022-33-15, e-mail: hudig-sosh@mail.ru

**ПРИМЕРНОЕ 12 –ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4-Х КЛАССОВ,
В ОО МО «АГУЛЬСКИЙ район» на 2022-2023 учебный год.**

Возрастная категория 7-11 лет

И.о. директора

МКОУ «Худигская СОШ»



Шабанов И.М.

1 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименования блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг.			Минеральные вещества, мг.			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
702005	Овощи свежие(огурцы)	70	0,56	0,07	1,82	9,8	0,021		3,5	16,1	29,4	9,8	0,42
5882005	Макаронные отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	25,2		5,83	44,6	25,34	1,33
536/1	Сосиска отварная	40	5,2	10	10,6	89,6	0,02			12,8	84,8	10,67	0,96
2010	Какао с молоком стущ.	150	2,64	2,79	19,12	108,9	0,03	0,075	0,975	91,5	67,5	10,5	0,56
959/1	Булочка«Еснупшка»	50	4	2,6	27,1	149				0,97			11,8
2005	ИТОГО:		19,02	20,18	90,37	559,44							

2 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг.			Минеральные вещества, мг.			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
1762011	Каша рисовая вязкая с изюмом и маслом	200\5	5,92	6,14	41,7	299,36	0,26	81	1,2	37,7	115,1	46,4	0,9
41/2	Сыр рассольный порционный	10	2,32	2,95		36	0,01	39	0,11	13,2	79	5,25	0,15
2005	Яйцо отварное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,1		22,0	75,8	4,8	1
9431	Чай с сахаром	200	0,2		14	28				6,0			0,4
2005	Чурочки_Хлеб	30	2,88	0,35	17,74	85,63	0,05			7,27	26,08	4,97	0,38
1035	Итого	20	0,08	0,3	5,7	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,2

3 ДЕНЬ

№ре- цептуры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
4692005	Завтрак Плов с курицей	55/200	30,92		26,69	107,44		0,41		41,14	29,2	22,96	0,68
4592005	Чай со стуженным молоком	200	1,4	1,6	16,4	86		0,08		33	67,5	10,5	0,4
	Хлеб	20	0,08	0,3	57	34,8		0,08		1,46		2	3,2
452010	Винегрет овощной	60	1,35	6,18	5,06	54,96		0,06		44,97	20,75		0,85
	ИТОГО:		23,53	26,97	102,95	511,76							

4 ДЕНЬ

№ре- цепта	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe	
10ср	Завтрак Салат с зеленым горошком	100	2,98	5,19	6,25	83,6		0,11		11	21,45	59,95	20,8	0,68
2010	Капа гречневая	150	3,23	4,5	20,78	139,5		0,28	0,045	12	150,6	28,6	52,7	2,6
536/12010	Сосиска отварная	40	5,2	10	10,6	89,6		0,02			12,8	84,8	10,67	0,96
	Хлеб	20	1,32	0,24	6,68	34,8		5,6		0,08	1,46		2	3,2
8472005	Бапан Чай с молоком	100	1,5	0,5	21	95		0,04		10	8	28	42	0,02
9452005	ИТОГО:	200	1,4	1,6	16,4	86		0,02	0,08		33	67,5	10,5	0,4

7 ДЕНЬ

№ре- цепуры	Наименование блюد	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг		Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
4632005	Завтрак Суп картофельный с горохом (мясной)	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,1		8,33	38,08	87,18	35,3	1,03
9442005	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	17,2	91			2,86	15,74	7,3	5,96	0,64
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,36	69,6	11,6		0,16	2,92		4	6,4
	Зефир пром. произв.	60	0,06		44,7	154							
	ИТОГО:		13,55	14,73	88,08	578,15							

8 ДЕНЬ

№рецепт уры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг		Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
3072010	Завтрак Коллеты рубл. из птицы	80	9,7	13,92	7,89	196	0,04	64	0,26	56	105,9	15,4	1,01
422005	Сырассольный	10	2,32	2,95		36,4	0	26	0,07	88	50	3,5	0,1
679-2005	Каша овсяная рассыпчатая	150	4,79	4,26	30,83	187,02	0,09	0,02		39,14	168	0,02	0,83
	Хлеб	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,2
1205	Чай с молоком	200	1,6	1,5	12,4	86	0,01		0,6	67,4	45,2	8,62	0,08
2002													
	ИТОГО:		19,73	22,87	57,8	540,22							

9 ДЕНЬ

№ре- цепта	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe	
23	Завтрак Пюре из картофеля	150	3,05	5,32	11,6	119,9	0,16	25,7	67,13	37,11	90,28	31,63	1,22	
	Котлеты из говядины	50	7,59	5,78	7,85	114,38	0,1	23	0,12	35	83,19	25,7	1,2	
1107	Булочки школьные	60	5,01	11,92	33,57	172	0,04		13,5		44,97	20,75	0,85	
1995	Горшечек зеленый отварной	60	4,4	0,2	3,3	32	0,07		6,6	12,87	35,97	12,48	0,41	
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,36	69,6	11,6		0,16	2,92		4	6,4	
9452005	Чай сладкий	200	0,2		14	28				6			0,4	
	ИТОГО:													

10 ДЕНЬ

№ре- цептуры/Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe	
6172005	Завтрак Птица отварная	50	10,55	6,8		103,13	0,02	10		19,5	71,5	10	0,9
4202005	Макаронные изделия с яйцом	130	6,45	7,27	19,6	201,26	0,08	21,01		26,81	111,92	24,81	2,01
9592005	Какао со стущ.молоч	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,09	0,01	0,54	63,65	50	10,5	0,24
	Хлеб	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,2
8472005	Банан	100	1,5	0,5	21	95	0,04		10	8	28	42	0,02
	ИТОГО:												
	Всего: На 1 учащегося		23,34	18,53	72,77	579,39							
			20,47	20,49	80,75	552,01							

Составлено на основании:

-сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.

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

-сборник рецептов блюд кулинарных изделий для питания школьников по редакции

М.П. Могильного, В.А. Тутельяна 2005г.;

-сборник рецептов блюд кулинарных изделий для питания детей дошкольных организаций 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 блочда приготавлива отся использование мйодированной соли.

2. согласно п. 10.3 СанПиН 2.4.4.2599-10 в целях профилактики недостаточности витамина С проводится искусственное витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат в пятькомпоты, киселиит.д., после их охлаждения (до 15градусов (для компота) и 35градусов (для киселя)) в количестве до 20 мг не по средством редрализации. Витамины изированные блочда не подогреваю