



Согласовано
Врио нач. ГО Управления

Роспотребнадзора по РД в Кулинском районе
ЛГ Сулейманова

« » 2020г.



Согласовано
Начальник УО КМР

К.М.Тилиев

« » 2020г.



Утверждаю
Директор школы-сад

А.Г.Исаева

« » 2020г.

Примерное перспективное 12-ти дневное меню Муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Хайхинская основная общеобразовательная школа – сад»

С.Хайхи
2020г.

№ ред	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)						
			Белки	Жиры	Углеводы		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
1 неделя													
Понедельник 1 день													
14/2010	Помидоры свежие	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	0	10,29	44,38	53,23	26,25	1,19
0412005	Плов из птицы	200/55	30,92	36,57	51,62	457,8	0,07	58	1,08	54,7	242	57,68	2,66
13502002	Хлеб пшеничный	30	2,88	0,35	17,74	85,63	0,05	-	-	7,47	26,08	4,97	0,38
9682005	Кисель витаминизированный	200	0,14		24,76	94,2	0,05			7,47	4,29		0,6
	Пряник пром.произв.	100	5,6	5	73,3	362	0,08			11	50	9	0,8
	Итого энергетическая ценность		42,72	46,69	188,82	1164,03	1,066	58	26,37	133,42	391,2	109,9	6,17
Вторник 2 день													
332010	Салаг из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01		5,7	21,09	24,58	12,54	0,8
2002005	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
6082005	Котлеты из говядины	1/50	7,78	5,68	17,92	114,38	0,05	14,37	0,075	21,88	83,07	16,07	0,75
6792005	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,47	5,61	20,78	230,45	0,28	0,045	12	150,6	218,4	52,7	2,6
6862005	Компот из кураги	200	1,04	0	26,69	107,44	0	0	0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
13502002	Хлеб пшеничный	30	2,88	0,35	17,74	85,63	0,05	-	-	7,47	26,08	4,97	0,38
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	0,06	0,2		38	17	11	0,4
	Итого энергетическая ценность		25,52	20,97	87,59	665,55	1,09	14,616	26,105	277,12	485,51	132,58	6,64
Среда 3 день													

361200 2	Суп-хинкал с говядиной	250/25/ 50	4,67 14,23	5,86 1,91	5,9 0,28	99,09 75	0,05 0,04	0,01	0,86 0,28	8,96 6,56	78,64 116,6	11,72 15,13	2,37 1,18
486 2005	Рыба 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
355 2005	Рис отварной	150	3,6	5,85	28,35	180	0,045	0,045	0,113	1,755	89	27,98	0,765
1350 2002	Хлеб пшеничный	30	2,88	0,35			0,05	-	-	7,47	26,08	4,97	0,38
628	Чай с сахаром	200	0	0	13,62	50,49	0	0	0	0,26	0	0	0,04
	Печенье	100	6,1	18,8	68,1	467	0,37	0,162	0,035	29,0	102,0	12,0	2,22
	Итого энергетическая ценность		45,35	40,62	109,16	971,9	0,655	0,227	4,635	105,86	650,78	131,57	7,715

Четверг 4 день

547- 2010	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 2005	Суп картофельный с макаронами	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	10,5	8,25	24,6	66,65	27	1,09
637200 5	Птица отварная	80	16,88	10,88		165	0,03	16		31,2	114,4	16	1,44
679200 5	Каша пшеничная рассыпчатая	100	4,95	3,28	26,45	160,28	0,11	0,02		1,22	121	0,03	2,43
336 2010	Капуста тушеная	50	0,93	2,16	11,51	71,18	0,08	10,5	10,5	7,32	39,86	14,66	0,58
1350 2002	Хлеб пшеничный	30	2,88	0,35	17,74	85,63	0,05	-	-	7,47	26,08	4,97	0,38
968 2005	Кисель витаминизированный	200	0,14		24,76	94,2	0,05			7,47	4,29		0,6
	Банан	100	1,5	0,5	8,5	96,0	0,04	20	10	8,0	28	42,0	0,6
	Итого энергетическая ценность		30,41	23,61	114,63	844,4	0,495	46,805	41,775	105,13	420,58	116,37	7,865

Пятница 5 день

14 2010	Салат из свежих помидоров с луком	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 с говядиной	250	0,18	3,3	14,65	113	0,11		8,33	24,98	96,93	29,45	1,24
301 2005	Говядина 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
1350 2002	Хлеб пшеничный	30	2,88	0,35	17,74	85,63	0,05	-	-	7,47	26,08	4,97	0,38
686200	Компот из кураги	200	1,04	0	26,69	107,44	0	0	0,41	41,14	29,2	22,96	0,68

5	Яблоко	100	0,4	0,4	0,4	9,8	44	0,06	0,2	38	17	11	0,4
Итого энергетическая ценность			28,97	28,94	101,75	819,12	0,41	71,2	29,24	190,15	344,5	129,63	6,64
Суббота 6 день													
42 2010	Салат из свежей капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	0,05	16,76	18,68	34,61	16,26	0,74	
679 2005	Каша ячневая рассыпчатая	150	4,79	4,26	30,9	187,04	0,12	0,02	39,14	168	0,02	1,1	
301 2005	Говядина тушеная	80/80	17,65	14,58	4,7	221	0,05	0,02	54,5	132,9	20,3	1,62	
1350 2002	Хлеб пшеничный	30	2,88	0,35	17,74	85,63	0,05	-	7,47	26,08	4,97	0,38	
686200 5	Компот из кураги	200	1,04	0	26,69	107,44	0	0,41	41,14	29,2	22,96	0,68	
	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47	0,06	0,01	10	12	28	8	0,5
Итого энергетическая ценность			27,61	22,54	95,52	699,65	0,87	43,03	27,19	172,93	418,79	72,48	5,02

2 неделя

Понедельник 7 день													
45 2010	Винегрет овош.	100	0,81	3,7	4,61	54,96	0,06	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		
486 2005	Рыба тушеная с овощами	75/75	13,87	7,85	6,53	150	0,1	3,35	52,11	238,46	59,77	0,96	
628	Чай с сахаром	200	0	0	13,62	50,49	0	0,26	7,47	0	0	0,04	
1350 2002	Хлеб пшеничный	30	2,88	0,35	17,74	85,63	0,05	-	7,47	26,08	4,97	0,38	
	Сок (нектар) фрукт.пром.произв.	200	1,0	0,03	24,0	94							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	0,06	0,2	38	17	11	0,4	
	Зефир пром. произв.	40	0,04		29,8	154							
Итого энергетическая ценность			24,23	19,13	120,35	736,21	0,32	10,21	13,6	150,89	397,5	107,09	4,16

Вторник 8 день

42 2010	Салат из свежей капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	0,05	16,76	18,68	34,61	16,26	0,74	
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	
244 2015	Плов с говядиной	175	9,59	22,94	39,33	380,68	0,01	0,36	8,38		17,1	1,09	
686200 5	Компот из кураги	200	1,04	0	26,69	107,44	0	0,41	41,14	29,2	22,96	0,68	
1350 2002	Хлеб пшеничный	30	2,88	0,35	17,74	85,63	0,05	-	7,47	26,08	4,97	0,38	
	Вафли	100	5,5	22	66	490	0,09	0,06	17,18	79,0	23,50	1,95	

Итого энергетическая ценность		25,35	53,62	171,28	1250,04	0,29	261,21	25,92	130,93	256,07	120,09	5,87
Среда 9 день												
71 2005	Салат морковный	100	7,6	26,8	191,8	0,1	3,6	4,6	80,1	177,3	75,3	1,5
170/2005	Борщ с курицей	250	2,52	19,12	150	0,06	0	10,29	44,38	53,23	26,25	1,19
486 2005	Рыба тушенная с овощами	75/75	13,87	6,53	150	0,1	0,01	3,35	52,11	238,46	59,77	0,96
679 2005	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,47	20,78	230,45	0,28	0,045	12	150,6	218,4	52,7	2,6
628	Чай с сахаром	200	0	13,62	50,49	0	0	0	0,26	0	0	0,04
1350 2002	Хлеб пшеничный	30	2,88	17,74	85,63	0,05	-	-	7,47	26,08	4,97	0,38
	Банан	100	1,5	8,5	96,0	0,04	20	10	8,0	28	42,0	0,6
Итого энергетическая ценность			33,94	113,09	954,37	0,63	23,655	40,24	342,92	741,47	260,99	7,27

Четверг 10 день

332010	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	0,86	5,02	56,34	0,01		5,7	21,09	24,58	12,54	0,8
197 2005	Рассольник на курином бульоне с перловой крупой	250	4,4	16,67	149,25	0,112		4,74	17,36	46,74	19,4	0,62
6372005	Птица отварная	80	16,88	10,88	165	0,03	16		31,2	114,4	16	1,44
968 2005	Пюре картофельное	150	3,06	20,45	137,15	0,14	25,5	18,14	36,98	86,6	27,75	1,01
1350 2002	Кисель витаминизированный	200	0,14	24,76	94,2	0,05			7,47	4,29		0,6
	Хлеб пшеничный	30	2,88	17,74	85,63	0,05	-	-	7,47	26,08	4,97	0,38
	Груша свежая	100	0,4	10,3	47	0,06	0,01	10	12	28	8	0,5
Итого энергетическая ценность			28,62	94,94	734,57	0,452	41,51	38,58	133,57	330,69	88,66	5,35

Пятница 11 день

14 2010	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,3	4,72	79,6	0,06		20,48	17,58	32,88	17,79	0,84
204 2005	Суп рисовый с говядиной	250	0,18	14,65	113	0,11		8,33	24,98	96,93	29,45	1,24
301 2005	Говядина тушенная	80/80	17,65	4,7	221	0,05	43	0,02	54,5	132,9	20,3	1,62
688 2005	Макаронные отварные	150	5,52	26,45	168,45	0,08	28		6,48	9,56	23,16	1,48
1350 2002	Хлеб пшеничный	30	2,88	17,74	85,63	0,05	-	-	7,47	26,08	4,97	0,38
6862005	Компот из кураги	200	1,04	26,69	107,44	0	0	0,41	41,14	29,2	22,96	0,68

	Яблоко	100	0,4	0,4	28,97	29,34	9,8	44	0,06	0,2	29,33	38	17	11	0,4
Итого энергетическая ценность							104,75	819,12	0,41	71,2	29,33	190,15	344,5	106,67	6,64
Суббота 12 день															
42 2010	Салат из свежей капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	0,05	16,76	18,68	34,61	16,26	0,74			
679 2005	Каша ячневая рассыпчатая	150	4,79	4,26	30,9	187,04	0,12	0,02	39,14	168	0,02	1,1			
301 2005	Говядина тушеная	80/80	17,65	14,58	4,7	221	0,05	43	54,5	132,9	20,3	1,62			
1350 2002	Хлеб пшеничный	30	2,88	0,35	17,74	85,63	0,05	-	7,47	26,08	4,97	0,38			
628	Сок (нектар) фрукт.пром.произв.	200	0,74	0,18	28,78	94	66,0	1,2	7,0	9,0	5,0	0,4			
	Печенье	100	6,1	18,8	68,1	467	0,37	0,035	29,0	102,0	12,0	2,22			
Итого энергетическая ценность			33,01	41,22	155,41	1106,21	0,64	109,18	155,79	472,5	18,02	58,55	9	58,55	6,46

Составлено на основании:

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

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

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

- сборника рецептов 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.

2. согласно п. 10.3 СанПиН 2.4.4.2599-10 в целях профилактики недостаточности витамина С в школе 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.