

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Хайхинская основная общеобразовательная школа – сад»
имени Сулейманова Халилгуллага Саидовича

Утверждаю:

Директор МКОУ

«Хайхинская ООШ – сад»

им. Сулейманова Х.С.

Исаева А.Г.



Примерное перспективное 12-ти дневное меню
Муниципального казенного общеобразовательного учреждения
«Хайхинская основная общеобразовательная школа – сад»
(1-4 классов)

С.Хайхи

2022г.

1 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe			
69 2005	Сагат капустаный	60	1,8	3,6	7,6	67,9	2	2,2	5,5	6	3,9	4,1	3,9			
113 /2005	Суп чечевичный	250	5,4	5,6	3,7	87,5	5,2	12	3,4	1,5	7,6	3,5	5,5			
537 2002	Макаронны с мясной подливой	200	12,9	10,5	5,7	174	2,7	-	-	0,8	2,9	1,3	2,8			
686 2005	Компот из кураги	200	0,7	0	6,8	31,2	0,8	8,9	0,3	2,6	2,5	3,8	2,5			
	Печенье	50	7,5	9,8	37,25	205	5,3	1,2	-	2,9	11	5	12			
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,7	46	2	0,6	0,1	1,6	1,4	2,3	12			
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/40	2,58/7,5	0,39/1,5	13,56/42	36,4/22	0	0,06	2,5	0,2	97,9	41,0	0,57			
	ИТОГО:		38,78	31,79	126,31	670	18	24,96	11,8	15,6	127,2	61	27,27			

2 ДЕНЬ

№ ре- цептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мг	Fe	
33 2010	Салат из свеклы	60	1,3	7,3	5,02	75	1,7	0,3	14	4,6	6,6	6,8	9,6	
200	Суп	250	2,6	2,4	3,2	44,8	6,8	0,7	4,2	1	4,8	2,6	1,9	
2005	гороховый													
608	Тефтели из говядины	80	10,9	10,6	13	194	33	-	-	0,8	21	6	6,1	
679	Каша гречневая	150	4,2	1,1	13,85	100,9	6,8	0,1	-	1	12	17	12	
2005	распечатанная													
686	Компот из кураги	200	0,7	0	6,8	31,2	0,8	8,9	0,3	2,6	2,5	3,8	2,5	
2005	Хлеб пшеничный/р жаной	30/40	2,58/7,5	0,39/1,5	13,56/42	36,4/22	0	0,06	2,5	0,2	97,9	41,0	0,57	
	Пряник	50	0,05	4,5	37,25	96	5,3	1,2	-	2,9	11	5	12	
	ИТОГО:		29,78	23,29	97,43	504,3	54,4	11,26	21	10,2	144,5	77,2	32,67	

3 День

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
361 2002	Суп фасолевый	250	4,2	0,9	8,8	61,9	5,7	23	6,7	2,5	10	5,4	5,4
54 2005	Салат из свеклы	100	2	6	8,5	93,9	0,02	0,4	4	2,5	5,3	5,6	4,7
244 2010	Гуляш из говядины	75	14,4	9,3	2,6	151,1	5,3	4,2	0,9	3,8	23	6	11
355 2005	Рис отварной	150	2,2	0,5	24,9	116	47	-	-	0,9	5,8	3,3	2,2
859 2002	Компот из свежих яблок	200	0,8	0	14,5	200	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/40	2,58/7,5	0,39/1,5	13,56/42	36,4/22	0	0,06	2,5	0,2	97,9	41,0	0,57
	Яблоко	100	1,5	0,5	21	96	2,7	2,2	11	0,8	3,5	11	3,3
	ИТОГО:	945	36	19	136	778	61	31	13	11	146	73	28

4 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мг	Fe	
547 2010	Салат из моркови	60	1,1	8,2	10,1	112,9	3,5	19,4	4,9	2,4	6	8,3	3,5	
208 2005	Суп с макаронными изделиями	250	0,9	2,1	2,3	32,1	2,4	4,1	1,3	0,8	2,2	1,5	1,3	
637 2005	Рыба	80	16,9	2,3	0,2	94	-	-	-	-	-	-	-	
679 2005	Каша пшеничная рассыпчатая	100	3,2	0,4	18,7	90,7	4,1	-	-	1,5	9,1	4,4	6,8	
686 2005	Компот из кураги	200	0,7	0	6,8	31,2	0,8	8,9	0,3	2,6	2,5	3,8	2,5	
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/40	2,58/7,5	0,39/1,5	13,56/42	36,4/22	0	0,06	2,5	0,2	97,9	41,0	0,57	
	Зефир	100	1,5	0,5	21	95	2,7	2,2	11	0,8		11	3,3	
	ИТОГО:	860	35	19	115	515	14	35	20	9	118	84	18	

5 ДЕНЬ

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мg	Fe
14 2010	Зеленый горох	100	3	0,5	7,3	58	5,1	8,4	8,7	2	7,9	4,8	7,2
204 2005	Суп рисовый	250	2,6	1,2	4,1	37,9	2,5	11	3,7	0,9	4,2	2,6	2,4
244 2010	Гуляш из говядины	75	14,4	9,3	2,6	151,1	5,3	4,2	0,9	3,8	23	6	11
688 2005	Макаронны отварные	150	4	0,9	25,6	120,2	-	-	-	-	-	-	-
859 2005	Сок натуральный	200	0,2	0,5	13,5	56	4	1,2	33	1,1	0,6	1,3	0,6
	Вафли	100	6,9	28	60	515	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб	30/40	2,58/7,5	0,39/1,5	13,56/42	36,4/22	0	0,06	2,5	0,2	97,9	41,0	0,57
	пшеничный/р жаной												
	ИТОГО:		42	42	169	997	16,9	25	49	8	134	56	22

6 ДЕНЬ

№ ре- целтуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мг	Fe		
197 2005	Дйцо варенное	60	6,6	6,1	3	80	-	-	-	-	-	-	-	-	-
197 2005	Рассолыник с перловой крупной	250	8,4	2,1	3,2	68,2	10	5,9	0,8	2,1	9,9	2,6	2,3		
679 2005	Каша овсяная со сливочным маслом	150	3,9	6,6	11,4	120,8	5,8	5,3	1,2	11	14	6,7	2,9		
	Какао с молоком	200	2,9	2,9	17,2	102,8	2	2,2	0,9	8,6	11	3,1	2,8		
	Хлеб пшеничный/р жаной	30/40	2,58/7,5	0,39/1,5	13,56/42	36,4/22	0	0,06	2,5	0,2	97,9	41,0	0,57		
847 2005	яблоко	100	0,44	0,34	10,38	47	0,06		10	12	28	8	0,5		
	ИТОГО:		24	20	101	478	18	14	16	34	161	62	9		

7 ДЕНЬ

№ ре- целтуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мg	Fe	
45 2010	Винегрет овош.	100	1,7	4,9	6,8	76,6	3,3	14,4	19	4,6	5,5	5,7	5,6	
71 2005	Суп-лапша	250	4,2	3,6	3,8	63,7	-	-	-	-	-	-	-	
486 2005	Гуляш из птицы	75	7,9	3,7	2,5	150	0,4	-	1,3	0,6	0,9	0,5	0,5	
692 2005	Пюре картофельное	150	2,1	0,8	14,7	75	6,7	0,7	4,1	2,7	7	5	3,9	
	Сок натуральный	200	0,2	0,5	13,5	56	4	1,2	33	1,1	0,6	1,3	0,6	
1035 2005	Хлеб пшеничный/р жаной	30/40	2,58/7,5	0,39/1,5	13,56/42	36,4/22	0	0,06	2,5	0,2	97,9	41,0	0,57	
	Яблоко	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,8		0,08	1,46		2	3,2	
	Итого:		28	16	104	515	21	17	60	11	112	56	15	

8 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мг	Fe	
33 2010	Салат из свеклы	60	1,3	7,3	5,02	75	1,7	0,3	14	4,6	6,6	6,8	9,6	
200 2005	Суп гороховый	250	2,6	2,4	3,2	44,8	6,8	0,7	4,2	1	4,8	2,6	1,9	
244 2015	Плов с мясом	200	3,2	3,5	19,2	121,3	5,3	12	0,9	0,9	7,2	4,2	2,2	
859 2005	Компот из кураги	200	0,2	0,2	22,3	110	0,26	0,1	20,3	14,72	4,4	5,4	0,9	
1350-2005	Хлеб пшеничный/ржаной	30/40	2,58/7,5	0,39/1,5	13,56/42	36,4/22	0	0,06	2,5	0,2	97,9	41,0	0,57	
	Печенье	54	8	13,5	67	430	-	-	-	-	-	-	-	
	ИТОГО:		26	29	173	840	14,06	14	42	22	121	60	16	

9 ДЕНЬ

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг						
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe			
14 2010	Зеленый горох	100	3	0,5	7,3											
187 2005	Борщ	250	5	5	5	58	5,1	8,4	8,7	2	7,9	4,8	7,2			
252 2011	Рыба	100	16,9	2,7	0,2	75	-	-	-	-	-	-	-			
681 2005	Каша гречневая расыпчатая	150	4,2	1,1	18,6	94	-	-	-	-	-	-	-			
	Сок	200				100,9	6,8	0,1	-	1	12	17	12			
	натуральный		0,2	0,5	13,5	56	4	1,2	33	1,1	0,6	1,3	0,6			
1035 2005	Хлеб пшеничный/р жаной	30/40	2,58/7,5	0,39/1,5	13,56/42	36,4/22	0	0,06	2,5	0,2	97,9	41,0	0,57			
	Яблоко	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,8		0,08	1,46		2	3,2			
	ИТОГО:		41	12	107	478	22	10	45	6	119	67	24			

10 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мg	Fe					
51 2005	Салат капустный	60	1,08	3,0	15	91,32	0,028	0,84	4,51	29,57	0,28	16,54	1,12					
197 2005	Расоляник с перловой крупой	250	8,4	2,1	3,2	68,2	10	5,9	0,8	2,1	9,9	2,6	2,3					
608 2005	Гуляш из говядины	80	12,22	9,24	12,56	183,5	0,08	23	0,12	35	133,1	25,7	1,2					
694 2005	Пюре из картофеля	150	3,06	7,8	20,45	137,15	0,14	25,5	18,14	36,98	86,6	27,75	1,01					
874 2005	Компот из кураги	200	0,2	0,2	22,3	110	0,26	0,1	20,3	14,72	4,4	5,4	0,9					
1035 2005	Хлеб пшеничный/ржаной	30/40	2,58/7,5	0,39/1,5	13,56/42	36,4/22	0	0,06	2,5	0,2	97,9	41,0	0,57					
	Пряник	54	5	4	74	300	-	-	-	-	-	-	-					
	ИТОГО:		29	25	129	649	10,58	56	47	119	333	119	8					

11 день

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг							
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe				
	Завтрак																
	Суп куриный с дом. лапшой	250	7	5,9	5	101	2,9	12	0,1	2,7	5,8	3,5	3,6				
176 2011	Каша рисовая на молоке со слив.маслом	150	3,9	5,4	22,9	156,4	3,2	4,3	1,3	12	14	5,4	1,7				
424 2005	Яйцо отварное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,1									
943 1 2005	Какао	200	2,9	2,9	17,2	102,8	2	2,2	0,9	22,0	76,8	4,8	1				
1035 2002	Йогурт	30	4,2	1,8	4,8	52	2	1,1	0,7	8,6	11	3,1	2,8				
1035 2005	Хлеб пшеничный/ржан ой	30/40	2,58/7,5	0,39/1,5	13,56/42	36,4/22	0	0,06	2,5	12	12	3,8	0,6				
	Яблоко	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,8		0,08	1,46		2	3,2				
	Итого		34	23	113	569	16	20	6	59	217,5	64	14				

12 день

№ ре-цента	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг							
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мg	Fe				
	Завтрак																
14 2010	Зеленый горох	100	3	0,5	7,3	58	5,1	8,4	8,7	2	7,9	4,8	7,2				
681 2005	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,2	1,1	18,6	98,9	6,8	0,1	-	1	12	17	12				
608 2005	Тефтели из говядины	80	10,9	10,6	13	94	33	-	-	0,8	21	6	6,1				
1035 2005	Хлеб пшеничный/ржаной	30/40	2,58/7,5	0,39/1,5	13,56/42	36,4/22	0	0,06	2,5	0,2	97,9	41,0	0,57				
847 2005	Яблоко	100	1,5	0,5	21	96	2,7	2,2	11	0,8	3,5	11	3,3				
945 2005	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,8	35,7	-	-	0,1	0,5	0,9	1	4,4				
41 2005	Масло сливочное	20	0,6	16,4	0,8	15	-	59	-	1,2	2,4	-	1,1				
	Печенье	54	8	13,5	67	220	-	-	-	-	-	-	-				
	ИТОГО:		39	45	194	676	48	70	23	6	146	81	35				

Составлено на основании:

- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Авторы: А.И. Эдобный, 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. Скуркина, М.П. Волгарёва 1987г.
- справочника «Химический состав пищевых продуктов» под редакцией М.П. Могильного (ГОУ ВПО ШТТУ), 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.