



МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Худигская средняя общеобразовательная школа»
368386 с. Худиг, ул. Худигская 35, тел. 8-964-006-00-66, e-mail: b.ibragimov1988@yandex.ru

ПРИМЕРНОЕ 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4-КЛАССОВ, В ОО МО «Агульский район» на 2021-2022 учебный год.

Возрастная категория 7-11 лет



Директор МКОУ «Худигская СОШ»

Б.К. Ибрагимов

1 ДЕНЬ

[illegible]

2 ДЕНЬ

[illegible]

3 ДЕНЬ

ЗДЕНЬ													
№ре- цептуры	Наименование блюد	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
9592005	Чай со стуженным молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,08		33	67,5	10,5	0,4
452010	Хлеб	20	0,08	0,3	57	34,8	5,6	0,08		1,46		2	3,2
	Винегрет овощной	60	1,35	6,18	5,06	54,96	0,06		10,25		44,97	20,75	0,85
	ИТОГО:		23,53	26,97	102,95	511,76							

4 ДЕНЬ

4 ДЕНЬ													
№ре- цепта	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг		Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Ca	P	Mg	Fe
10ср 2010	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
	Каша гречневая вязкая	150	3,23	4,5	20,78	139,5	0,28	0,045	12	150,6	218,6	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
8472005	Хлеб	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,2
	Баган	100	1,5	0,5	21	95	0,04						
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,08	10	8	28	42	0,02
9452005	ИТОГО:									33	67,5	10,5	0,4

5 ДЕНЬ

[illegible]

6 ДЕНЬ

[illegible]

7 ДЕНЬ

№ре- цепуры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг		Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	Са	Р	Mg	Fe
4632005	Завтрак Суп картофельный с горохом (мясной)	250	5,49	5,23	16,33	134,75	0,1		38,08	87,18	35,3	1,03
9442005	Чай с лимоном (мясной)	200/15/7	0,2	0	17,2	91			15,74	7,3	5,96	0,64
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,36	69,6	11,6		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

№ре- цепуры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг		Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	Са	Р	Mg	Fe
3072010	Завтрак Коллеты рубл. из птицы	80	9,7	13,92	7,89	196	0,04	64	56	105,9	15,4	1,01
422005	Сырассольный	10	2,32	2,95		36,4	0	26	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		1,46		2	3,2
1205 2002	Чай с молоком	200	1,6	1,5	12,4	86	0,01		67,4	45,2	8,62	0,08
	ИТОГО:		19,73	22,87	57,8	540,22						

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

10 ДЕНЬ

№ре- центра	Наименование нованн блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг		Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак											
6372005	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	63,65	50	10,5	0,24
	Хлеб	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,6		1,46		2	3,2
8472005	Банан	100	1,5	0,5	21	95	0,04		8	28	42	0,02
ИТОГО:												
	Всего:		23,34	18,53	72,77	579,39						
	На 1 учащегося		20,47	20,49	80,75	552,01						

11 ДЕНЬ

№ рецептур	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
041	Завтрак												
	Плов из курицы	55/200	30,92		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
	Компот из кураги	200	1,04	1,6	16,4	86	0,02	0,08		33	67,5	10,5	0,4
347 2005	Банан	100	1,5	0,5	21	95	0,04		10	8	28	42	0,02
	Хлеб	20	0,08	0,3	57	34,8	5,6	0,08		1,46		2	3,2
452010	Винегрет овощной	60	1,35	6,18	5,06	54,96	0,06		10,25		44,97	20,75	0,85
	ИТОГО:		23,53	26,97	102,95	511,76							

12 ДЕНЬ

№ рецепта	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
361 2002	Завтрак												
	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/	8,96/	78,64/116,5	11,72/15,13	2,37/1,18
42 2010	Салат из белокочанной капусты	60	0,68	3,05	5,19	51,54	0,05		16,76	18,68	34,61	16,26	0,74
8472005	Хлеб	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,2
	Банан												
	Компот из свежих яблок	100	1,5	0,5	21	95	0,04		10	8	28	42	0,02
	ИТОГО:	200	0,2	0,2	22,3	110			0,02	12,0	2,4		0,8

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 с использованием йодированной соли.

2. согласно п. 10.3 СанПиН 2.4.4.2599-10 в целях профилактики не достаточности витамина С проводить с искусственным витаминизацией готовых третьих блюд аскорбиновой кислоты. Препарат в 5 г для компоты, кисели и т.д., после их охлаждения до 15 градусов (для компота) и 35 градусов (для киселя) в количестве до 20 мг не более, в зависимости от реализации. Витамины из замороженных продуктов не добавляют.