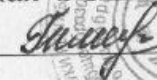


Утверждаю:

Директор МКОУ «Кутульская ООШ»

Мурадалиева Н.М.



«07» декабря

2021г.



**Примерное двухнедельное сбалансированное меню
для учащихся 1-4 классов
МКОУ «Кутульская ООШ» Курахского района РД**

Возрастная категория 7-11 лет

1 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
	Завтрак												
2005	Кексы	70	0,56	0,07	1,82	9,8	0,021		3,5	16,1	29,4	9,8	0,42
688 2005	Каша из вермишеля с куриным мясом и сливочным маслом	150	5,52	4,52	26,44	168,33	0,07	25,2		5,83	44,6	25,34	1,33
536/1 2010	Сосиска отварная	80	7,8	15	15,9	134,4	0,02			12,8	84,8	10,67	0,96
959/ 1 2005	Кофе с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,03	0,075	0,975	91,5	67,5	10,5	0,56
172 2002	Хлеб	40	2,64	0,48	13,36	69,6	11,6		0,16	2,92		4	6,4
	Мандарины	30	2,2	1,45	38,55	166,5	0,08						
	ИТОГО:		22,24	25,24	121,56	693,83							

2 день

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
176 2011	Каша рисовая вязкая со сливочным маслом	200\5	5,92	6,14	41,7	299,36	0,26	81	1,2	37,7	135,1	46,4	0,9
41/2 2005	Масло сливочное порционный	5		4,1		37,5		29,5		0,5	1		
943 1 2005	Чай сладкий со сгущенным молоком	200	0,2	1,2	14	28				6,0			0,4
1035 2002	Мандарин	30	2,88	0,35	17,74	85,63	0,05			7,27	26,08	4,97	0,38
	Хлеб	20	0,08	0,3	5,7	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,2
2005	Кексы	50	2,2	1,45	38,55	166,5							
	Итого		16,2	16,94	117,99	714,79							

3 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
	Завтрак												
469 2005	Куриный суп с картошкой и рисом	150/15	20,7	18,89	24,49	336	0,108	0,35	0,89	271,68	413,9	58,7	1,01
959 2005	Чай сладкий со сгущенным молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,08		33	67,5	10,5	0,4
	Хлеб	20	0,08	0,3	57	34,8	5,6	0,08		1,46		2	3,2
2005	Печенье	60	1,35	6,18	5,06	54,96	0,06		10,25		44,97	20,75	0,85
	Сок натуральный	125	2,071	1,925	14,7	82,16							
	ИТОГО:		23,53	26,97	117,65	593,92							

4 день

№ рецепта	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												
10 ср 2010	Печенье	60	1,79	3,11	3,75	50,16	0,11		11	21,45	59,95	20,8	0,68
79 2005	Подлива из курицы с томатной пастой	150	3,23	4,5	20,78	139,5	0,28	0,045	12	150,6	218,6	52,7	2,6
284 2010 352 2010	Пюре из картофеля	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,1		0,075	21,88	83,07	16,07	0,75
	Хлеб	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,2
847 2005	Яблоко	100	0,666		7,056	21	0,032		17,073	37,57	27,83	8,45	0,162
945 2005	Чай с сахаром и сгущенным молоком	200	0,2	1,8	14	28				6,0			0,4
41 2005	Мандарин	30	2,22	4,1		37,5		29,5		0,5	1		
	ИТОГО:		12.696	17.23,79	68.596	445.71,96							

5 день

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
12 2010	Печенье	60	1,73	3,71	4,82	59,58	0,06		5,58	11,2	3,48	11,72	0,4
438 2005	Сосиска в тесте.	100/3	9,46	14,16	1,76	172,95	0,1	339	0,25	85,34	194,9	14,61	2,93
959 2005	Каша из манная со сливочным маслом	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	0,01	1,3	91,5	67,5	14	0,56
1035 2005	Хлеб	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067			9,69	34,77	6,63	0,51
847 2005	Чай сладкий со сгущенным молоком	100	0,4	0,3	10,3	47	0,06		10	12	28	8	0,5
	Мандарин	50	4		0,4				10				
	ИТОГО:		20,27	22,6	72,7	573,7							

6 день

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
42 2005	Печенье	60	0.86	3.65	5.02	56.34	0,01		5.7	21.09	24.58	12.54	0.8
390 2005	Каша гречневая со сливочным маслом	150/5	4,68	4,58	14,55	118,98	0,08	36,72	1,09	144,13	117,04	17,64	0.3
536 2005	Сосиска отварная	80	6,24	12	12,72	134,4	0,02			14.4	95.4	12	1.08
951 2005	Кофе Зв1	200	1,4	2,0	22,4	116	0,02	0,08		34	45	7	
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,36	69,6	11,6		0,16	2,92		4	6,4
112 2005	Мандарин	50	4	0,4	9,8	44	0,06	0,2		38	17	11	0,4
	ИТОГО:		16.22	23,11	77.85	539.32							

7 день

№ ре- цепуры	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
	Завтрак												
463 2005	Печенье	100	1.41	5.08	9.02	87.4	0.03		32.45	37.37	27.61	15.16	0.51
944 2005	Суп с куриным мясом, картофелем и томатной пастой	200	5.49	5.28	16.33	134.75	0.23		5.81	38.08	87.18	35.3	2.03
	Хлеб	40	2.64	0.48	13.36	69,6	11,6		0,16	2,92		4	6,4
	Яйцо отварное	150	9.59	22.94	39.33	380.68		0.01	0.36	8.38		17.1	1.09
	Кофе 3 в 1	200	0.2	0.2	22.3	110	0.26	0.1	20.3	14.72	4.4	5.4	0.9
	Мандарин	50	4										
	ИТОГО:		19.33	33.98	100.34	782.43			10				

8 день

№ рецептур ы	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
	Завтрак												
547-2010	Печенье	100	0,44	3,6	8,53	67,36	0,0025	0,285	13,025	17,85	20,3	11,71	0,745
42 2005	Суп картофельный с макаронными изделиями и томатной пастой	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11		8,25	24,6	66,65	27	0,745
679-2005	Курица отварная	80	16,88	10,88		165	0,03	16		31,2	114,4	16	1,44
	Хлеб	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,2
1205 2002	Чай сладкий со сгущенным молоком	200	1,6	1,5	12,4	86	0,01		0,6	67,4	45,2	8,62	0,08
	Мандарин	50	4						10				
	ИТОГО:		22.93	19.06	44.75	457.91							

9 день

№ ре- цента	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
	Завтрак												
692 2005	Печенье	100	14,17	7,29	38,84	240,225							
608 2005	Суп лапша с курицей . с томатной пастой	250/25	5,27	6,8	14,25	103,13	0,23	31,50	31,50	21,96	119,59	43,99	1,73
								10		19,5	71,5	10	0,9
1035 2002	Мандарины	50	2,88	0,35	17,74	85,63	0,05			7,27	26,08	4,97	0,38
	Хлеб	20	1,32	0,24	6,68	34,8							
945 2005	Чай сладкий со сгущенным молоком	200	0,2		14	28	5,8		0,8	1,46		2	3,2
										6			0,4
	Сливочное масло	0,25	1,3	32	1,4								
	ИТОГО:		23.84	14.68	106.19	491.79							

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.

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 проводится искусственная 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.