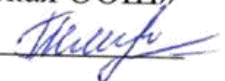


Утверждаю:
Директор МКОУ «Кутульская ООШ»
Мурадалиева Н.М. 
« 4 » декабрь 2020г.

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

Возрастная категория 7-11 лет

1день

№ 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	Mg	Fe
	Завтрак												
2005	Овощи свежие (огурцы)	70	0,56	0,07	1,82	9,8	0,021		3,5	16,1	29,4	9,8	0,42
688 2005	Макароны отварные 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	Яйцо отварное	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	Чурек	40	2,64	0,48	13,36	69,6	11,6		0,16	2,92		4	6,4
	Пряник	50	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 с изюмом и 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		
424 2005	Яйцо отварное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,1		22,0	76,8	4,8	1
943 1 2005	Чай с сахаром	200	0,2		14	28				6,0			0,4
1035 2002	Банан	30	2,88	0,35	17,74	85,63	0,05			7,27	26,08	4,97	0,38
	Хлеб ржаной	20	0,08	0,3	5,7	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,2
	Печенье	50	2.2	1.45	38.55	166.5							
	Итого		16,2	16.94	117.99	714.79							

3 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												
469 2005	Запеканка из творога со сметаной	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 со сгущенным молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,08		33	67,5	10,5	0,4
	Хлеб ржаной	20	0,08	0,3	57	34,8	5,6	0,08		1,46		2	3,2
45 2010	Винегрет овощной	60	1,35	6,18	5,06	54,96	0,06		10,25		44,97	20,75	0,85
	Йогурт	125	2,071	1,925	14,7	82,16							
	ИТОГО:		23,53	26,97	117,65	593,92							

4 день

№ рецепта	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												
10 ср 2010	Салат из зеленого горошка	60	1,79	3,11	3,75	50,16	0,11		11	21,45	59,95	20,8	0,68
79 2005	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
284 2010 352 2010	Суп Картофельный с горохом	250	5.49	5.28	16.33	134.75	0,1		0.075	21.88	83.07	16.07	0.75
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,2
847 2005	Апельсин	100	0,666		7,056	21	0,032		17,073	37,57	27,83	8,45	0,162
945 2005	Чай с сахаром	200	0,2		14	28				6,0			0,4
41 2005	Масло сливочное	5		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												
42 2005	Салат из свеклы	60	0.86	3.65	5.02	56.34	0,01		5.7	21.09	24.58	12.54	0.8
390 2005	Каша молочная вязкая из манной крупы, масло, сахар	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	Кофейный напиток	200	1,4	2,0	22,4	116	0,02	0,08		34	45	7	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	11,6		0,16	2,92		4	6,4
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	0,06	0,2		38	17	11	0,4
	ИТОГО:		16.22	23,11	77.85	539.32							

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												
12 2010	Салат из кукурузы (консерв.)	60	1,73	3,71	4,82	59,58	0,06		5,58	11,2	3,48	11,72	0,4
438 2005	Омлет натуральный с маслом слив.	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	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	0,01	1,3	91,5	67,5	14	0,56
1035 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067			9,69	34,77	6,63	0,51
847 2005	Яблоко	100	0,4	0,3	10,3	47	0,06		10	12	28	8	0,5
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,2
	ИТОГО:		20,27	22,6	72,7	573,7							

7 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												
463 2005	Салат из свежей капусты	100	1.41	5.08	9.02	87.4	0.03		32.45	37.37	27.61	15.16	0.51
944 2005	Суп картофельный с горохом	200	5.49	5.28	16.33	134.75	0.23		5.81	38.08	87.18	35.3	2.03
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	11,6		0,16	2,92		4	6,4
	Плов с курицей	150	9.59	22.94	39.33	380.68		0.01	0.36	8.38		17.1	1.09
	Компот	200	0.2	0.2	22.3	110	0.26	0.1	20.3	14.72	4.4	5.4	0.9
	ИТОГО:		19.33	33.98	100.34	782.43							

8 день

№ рецептур ы	Наименование блюд	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	Салат из моркови с капустой	50	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	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 ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,2
1205 2002	Сок натуральный	200	1,6	1,5	12,4	86	0,01		0,6	67.4	45,2	8,62	0,08
	ИТОГО:		22.93	19.06	44.75	457.91							

9 день

№ рецепта	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												
692 2005	Капуста тушеная	150	14,17	7,29	38,84	240,225	0,23	31,50	31,50	21,96	119,59	43,99	1,73
608 2005	Суп лапша с курицей	250/25	5,27	6,8	14,25	103,13		10		19,5	71,5	10	0,9
1035 2002	Яблоко	30	2,88	0,35	17,74	85,63	0,05			7,27	26,08	4,97	0,38
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,8		0,8	1,46		2	3,2
945 2005	Чай сладкий	200	0,2		14	28				6			0,4
	Сметана												
	ИТОГО:		23.84	14.68	106.19	491.79							

10 день

[illegible]

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.