

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

ГКОУ РД "Сафаралинская СОШ
Гунибского района"

Насруллин Гаджи Пичулаевич

Дата

01.09.

Подпись



Примерное десятидневное меню

для организации горячего питания для обучающихся 1-4 классов
ГКОУ РД "Сафаралинская СОШ Гунибского района"

к. Сафарали

2022 год

№ ре- цептуры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мг	Fe	Са	Р	Мг	Fe	

1 ДЕНЬ

	Обед																			
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 с картофелем	250	2,52	4,65	19,12	150	0,06		10,29	44,38	53,23	26,25	1,19							
041 2005	Плов из птицы	55/200	30,92	36,57	51,62	457,8	0,07	58	1,08	54,7	242	57,68	2,66							
968 2005	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,14		24,76	94,2				18	4,29		0,6							
1350 2002	Чурек	30	2,88	0,35	17,74	85,63	0,05			7,47	26,08	4,97	0,38							
	Итого 1 день:		37,12	41,69	115,52	820,03														

2 ДЕНЬ

№ ре- цептуры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг							
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мг	Fe	Са	Р	Мг	Fe			
	Обед																			
33 2010	Салат из свежих	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01		5,7	21,09	24,58	12,54	0,8							
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							
608 2005	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							
679 2005	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	20,78	230,45	0,28	0,045	12	150,6	218,4	52,7	2,6							

208 2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	24,6	66,65	27	1,09
637 2005	Птица отварная	80	16,88	10,88		165	0,03	16	31,2	114,4	16	1,44
336 2010	Капуста тушеная	50	0,93	2,16	11,51	71,18	0,08	10,5	7,32	39,86	14,66	0,58
679 2005	Каша пшеничная рассыпчатая	100	4,95	3,28	26,45	160,28	0,11	0,02	1,22	121	0,03	2,43
686 2005	Компот из кураги	150	0,78		20,02	80,58	0,01	1,08	6,4	3,6		0,18
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6						
	Итого 4 день:		29,31	23,24	97,31	718,75						

5 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мг	Fe		
№ 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 (харчо)	250/15	0,18	3,3	14,65	113	0,11	8,33	24,98	96,93	29,45	1,24			
301 2005	Птица 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	Макаронные отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,08	28	6,48	9,56	23,16	1,48			
859 2005	Компот из свежих груш	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02		12	2,4		0,8			
1035 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067		9,69	34,77	6,63	0,51			
	Итого 5 день:		28,69	29,26	96,48	806,22									

6 ДЕНЬ

№ ре- цептуры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мg	Fe	
42 2010	Обед Салат из белокачанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	0,05		16,76	18,68	34,61	16,26	0,74	
197 2005	Рассольник с мясом пeterбуржский с перловой крупой	250/15	4,4	5,68	16,67	149,25	0,112		4,74	17,36	46,74	19,4	0,62	
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	
591 2005	Гуляш из говядины	50/38	11,9	9,76	2,87	101,5	0,17		1,28	24,36	194,69	26,01	2,32	
686 2005	Компот из кураги	200	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68	
847 2005	Хлеб ржаной Груша свежая	40 100	2,64 0,44	0,48 0,34	13,36 10,38	69,6 47		0,06			10	12	28	8
	Итого 6 день:		26,06	23,57	106,06	713,37								0,5

7 ДЕНЬ

№ ре- цептуры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мg	Fe	
45 2010	Обед Винегрет овощ.	100	0,81	3,7	4,61	54,96	0,06							
71 2005	Суп-лапша домашняя с птицей	250/25	5,27	6,8	14,25	103,13		0	10,25	33,55	40,17	21,35	0,88	
486 2005	Рыба тушеная с овощами Сок (нектар) фруктовый пром. произ-ва	75/75 200	13,87 1,0	4,85 0,03	6,53 24	150 94	0,075	5,63	1,44	19,32	126,38	15	0,81	

1035	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067	10	8	28	42	0,002
2005	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8						
	Зефир пром. произв.	40	0,04		29,8	154						
847 2005	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	10	75,8		
Итого 7 день:			26,55	16,49	119,32	752,06						2,2

8 ДЕНЬ

№ рецепту	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг						
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мг	Fe
42 2004	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
206 2005	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23		5,81	38,08	87,18	35,3	2,03
244 2015	Плов с мясом	175	9,59	22,94	39,33	380,68		0,01	0,36	8,38		17,1	1,09
859 2005	Компот из плодов свежих	200	0,2	0,2	22,3	110	0,26	0,1	20,3	14,72	4,4	5,4	0,9
1350-2005	Чурек	30	3,84	0,47	23,65	85,63	0,05			7,47	43,47	8,28	0,63
Итого 8 день:			20,53	33,97	110,61	798,46							

9 ДЕНЬ

№ рецепта	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг						
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мг	Fe
558 2005	Салат из свеклы, моркови и зелен.горошка	60	0,84	4,85	3,38	60,91	0,024		3,35	18,09	24,04	12,59	0,45
187 2005	Суп из свежей капусты с карт. и говядиной	250/15	6,05	5,46	18,57	113,25	0,072		18,54	45,3	82,58	51,89	1,53

252 2011	Рыба запечённая в белом соусе	100/100	20,56	15,16	4,96	230,2	0,075	6,1	1,24	9,32	168,5	13,4	0,51
681 2005	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,53	9,82	22,25	188,6	0,37	0,06	12	150,6	218,85	52,7	2,6
1035 2005	Сок (нектар) фруктовый пром. произ-ва Чурек	200	1,0	0,03	24	94							
	Итого 9 день:	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067		10	8	28	42	0,002
			33,36	35,79	96,81	801,13							

10 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мg	Fe	
51 2005	Обед Салат из свежих с курагой и с изюмом	60	1,08	3,0	15	91,32	0,028	0,84	4,51	29,57	0,28	16,54	1,12	
187 2005	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,75	4,89	8,44	84,75								
608 2005	Шницель из говядины	80	12,22	9,24	12,56	183,5	0,08	23	0,12	43,33	47,63	22,25	0,8	
694 2005	Пюре из картофеля	150	3,06	7,8	20,45	137,15	0,14	25,5	18,14	35	133,1	25,7	1,2	
874 2005	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,2	0,0	32,6	132,8				36,98	86,6	27,75	1,01	
1035 2005	Хлеб ржаной Чурек	20 30	1,32 2,88	0,24 0,35	6,68 17,74	34,8 85,63			18	4,29			0,6	
	Итого 10 день		22,51	25,52	113,47	749,95			7,47	26,08	4,97		0,38	
	Итого за 10 дней		266,25	273,69	1085,62	7783,72								

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 пришкольных лагерях 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 подогрева

Инженер-технолог