Согласовано Утверждаю

Начальник ТО Управления ФС по надзору в сфере Директор МКОУ «Каршинская СОШ»

защиты прав потребителей и благополучия человека \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.А.Гамзалаалиева

по РД в Левашинском районе «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_202 г

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.А.Амиров

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_202 г.

**Двухнедельное меню**

**горячего питания учащихся 1-4 классов**

**МКОУ «Каршинская СОШ» на 2022-2023 учебный год.**

с.Акуша

1 неделя

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***1 ДЕНЬ/Понедельник*** | | | | | | | | |
| **Комплексный обед** | | | | | | | | |
| **№ ре­цептуры** | **Наименование блюд** | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети­ческая ценность, ккал** | **Минеральные вещества, мг** | |
|  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **С** |
| 20 | Овощной салат | 60 | 1 | 5 | 5 | 52 | 14 |
| 56 | Гуляш из курицы | 200 | 32 | 38 | 16 | 372 |  |
| 168 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8 | 8 | 34 | 166 |  |
| 376 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,2 | 0,1 | 10 | 82 | 1 |
| 1 | Хлеб. | 30 | 2 |  | 14 | 80 |  |
| 368 | Яблоки | 100 | 0,4 | 0,3 | 10 | 41 | 10 |
|  | **ИТОГО:** |  | 43,6 | **51,4** | **89** | **965** | 24 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***2 ДЕНЬ/ вторник*** | | | | | | | | | |
| **Комплексный обед** | | | | | | | | | |
| **№ ре­цептуры** | **Наименование блюд** | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети­ческая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | | |
| **Б** | **Ж** | **У** |  |  | **С** |  |
| 33 | Салат из свеклы с яблоком | 60 | 3 | 4 | 6 | 56 |  |  | 5 |  |
| 286 | Тефтели мясные | 90 | 6 | 6 | 5 | 180 |  |  | 2 |  |
| 204 | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5 | 9 | 30 | 190 |  |  |  |  |
| 399 | Сок промышленный | 200 | 1 | 0,2 | 25 | 110 |  |  | 8 |  |
| 1 | Хлеб. | 30 | 2 |  | 14 | 80 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  | **17** | **19,2** | **80** | **616** |  |  | 15 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***3 ДЕНЬ/ среда*** | | | | | | | | | |
| **Комплексный обед** | | | | | | | | | |
| **№ ре­цептуры** | **Наименование блюд** | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети­ческая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** |  |  | **С** | | **Ее** |
| 20 | Салат овощной | 60 | 1 | 5 | 5 | 52 |  |  | 14 | | 2,37  1,18 |
| 277 | Гуляш из говядины | 90 | 12 | 9 | 7 | 162 |  |  |  | | 0,765 |
| 168 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8 | 8 | 34 | 166 |  |  |  | |  |
| 391 | Чай сладкий | 200 |  |  | 10 | 43 |  |  | 3 | | 0,8 |
| 1 | Хлеб. | 30 | 2 |  | 14 | 80 |  |  |  | | 0,5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  | **ИТОГО:** |  | **23** | **22** | **70** | **503** |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***4 ДЕНЬ/четверг*** | | | | | | | | | |
| **Комплексный обед** | | | | | | | | | |
| **№ ре­цептуры** | **Наименование блюд** | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети­ческая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | |
| 277 | Гуляш из говядины | 90 | 12 | 9 | 7 | 162 |  |  |  | |
| 321 | Пюре картофельное | 150 | 5 | 13 | 36 | 182 |  |  | 46 | |
| 397 | Какао с молоком | 200 | 4 | 5 | 18 | 123 |  |  | 2 | |
| 1 | Хлеб. | 30 | 2 |  | 14 | 80 |  |  |  | |
|  | **Итого:** |  | **23** | **27** | **75** | **547** |  |  |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***5 ДЕНЬ/ пятница*** | | | | | | | | | |
| **Комплексный обед** | | | | | | | | | |
| **№ ре­цептуры** | **Наименование блюд** | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети­ческая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** |  |  | **С** | |
| 20 | Салат овощной | 60 | 1 | 5 | 5 | 52 |  |  | 14 | |
| 59,01 | Плов из говядины | 180 | 2 | 4 | 19 | 377 |  |  |  | |
| 376 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,2 | 0,1 | 10 | 82 |  |  | 1 | |
| 0,03 | Печенье | 40 | 8 | 5 | 26 | 201 |  |  | 22 | |
| 1 | Хлеб | 30 | 2 |  | 14 | 80 |  |  |  | |
| 368 | Яблоки | 100 | 0,4 | 0,3 | 10 | 41 |  |  | 10 | |
|  | **ИТОГО:** |  | **28,69** | **29,26** | **96,48** | **806,22** |  |  |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***6 ДЕНЬ /суббота*** | | | | | | | | | |
| **Комплексный обед** | | | | | | | | | |
| **№ ре­цептуры** | **Наименование блюд** | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети­ческая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** |  |  | **С** | |
| 361 2002 | Суп-хинкал с говядиной | 250/25/50 | 4,67  14,23 | 5,86  1,91 | 5,9 0,28 | 99,09  75 |  |  |  | |
| 355 2005 | Картофель отварной | 150 | 3,6 | 5,85 | 28,35 | 180 |  |  |  | |
| 376 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,2 | 0,1 | 10 | 82 |  |  | 1 | |
| 368 | Яблоки | 100 | 0,4 | 0,3 | 10 | 41 |  |  | 10 | |
| 1 | Хлеб | 30 | 2 |  | 14 | 80 |  |  |  | |
|  | **ИТОГО:** |  | **25,1** | **14,02** | **68,53** | **557,09** |  |  |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***7 ДЕНЬ/понедельник*** | | | | | | | | | |
| **Комплексный обед** | | | | | | | | | |
| **№ ре­цептуры** | **Наименование блюд** | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети­ческая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** |  |  | **С** | |
| 277 | Подлива из фарша говядины | 90 | 12 | 9 | 7 | 162 |  |  |  | |
| 204 | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5 | 9 | 30 | 190 |  |  |  | |
| 376 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,2 | 0,1 | 10 | 82 |  |  | 1 | |
| 20 | Салат овощной | 60 | 1 | 5 | 5 | 52 |  |  | 14 | |
| 1 | Хлеб | 30 | 2 |  | 14 | 80 |  |  | 10 | |
|  | **Итого:** |  | **18,6** | **23,4** | **62** | **527** |  |  |  | |

22

2 неделя

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***8 ДЕНЬ/ вторник*** | | | | | | | | | |
| **Комплексный обед** | | | | | | | | | |
| **№ рецепту ры** | **Наименование блюд** | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети­ческая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В!** | **А** | с | **Ге** |
| 33 | Салат из свеклы с яблоком | 60 | 3 | 4 | 6 | 56 |  |  | 5 | 2,03 |
| 304 | Плов из курицы | 200 | 16 | 24 | 34 | 238 |  |  | 4 | 1,09 |
| 376 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,2 | 0,1 | 10 | 82 |  |  | 1 | 0,9 |
| 1 | Хлеб | 30 | 2 |  | 14 | 80 |  |  | 1 | 0,63 |
| 368 | Банан | 100 | 2 | 1 | 21 | 96 |  |  | 10 |  |
|  | **ИТОГО:** |  | **23,2** | **29,1** | **85** | **556** |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***9 ДЕНЬ/ среда*** | | | | | | | | | |
| **Комплексный обед** | | | | | | | | | |
| **№ ре­цептуры** | **Наименование блюд** | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети­ческая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | | | |
| **Б** | **ж** | **У** |  |  | **С** | |
| 33 | Салат из свеклы с яблоком | 60 | 3 | 4 | 6 | 56 |  |  | 5 | |
| 286 | Тефтели мясные | 90 | 6 | 6 | 5 | 180 |  |  | 2 | |
| 321 | Пюре картофельное | 150 | 5 | 13 | 36 | 182 |  |  | 46 | |
| 391 | Чай сладкий | 200 |  |  | 10 | 43 |  |  | 3 | |
| 1 | Хлеб | 30 | 2 |  | 14 | 80 |  |  | 1 | |
|  | **ИТОГО:** |  | **16** | **23** | **71** | **541** |  |  |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***10 ДЕНЬ/ четверг*** | | | | | | | | | |
| **Комплексный обед** | | | | | | | | | |
| **№ ре­цептуры** | **Наименование блюд** | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети­ческая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В!** | **А** | **С** | |
| 20 | Салат овощной | 60 | 1 | 5 | 5 | 52 |  |  | 14 | |
| 214 | Суп гороховый | 250 | 8 | 2 | 23 | 140 |  |  | 6 | |
| 376 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,2 | 0,1 | 10 | 82 |  |  | 1 | |
| 1 | Хлеб | 30 | 2 |  | 14 | 80 |  |  | 1 | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | **ИТОГО:** |  | **11,2** | **7,1** | **52** | **354** |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | | |  | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***11 ДЕНЬ/ пятница*** | | | | | | | | | |
| **Комплексный обед** | | | | | | | | | |
| **№ ре­цептуры** | **Наименование блюд** | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети­ческая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | |  |
| 140 | Суп куриный с лапшой | 250 | 14 | 15 | 11 | 160 |  |  | 6 | |  |
| 177 | Каша рисовая молочная | 200 | 9 | 11 | 43 | 227 |  |  | 28 | |  |
| 376 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,2 | 0,1 | 10 | 82 |  |  | 1 | |  |
| 1 | Хлеб | 30 | 2 |  | 14 | 80 |  |  | 1 | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  | **ИТОГО:** |  | **25,2** | **26,1** | **79** | **549** |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***12 ДЕНЬ/ суббота*** | | | | | | | | | |
| **Комплексный обед** | | | | | | | | | |
| **№ ре­цептуры** | **Наименование блюд** | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети­ческая ценность, ккал** | **Витамины, мг** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** |  |  | **С** | |
| 213 | Яйцо вареное | 70 | 5 | 5 |  | 63 |  |  |  | |
| 56 | Гуляш из курицы | 200 | 32 | 38 | 16 | 372 |  |  |  | |
| 204 | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5 | 9 | 30 | 190 |  |  |  | |
| 376 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,2 | 0,1 | 10 | 82 |  |  | 1 | |
| 1 | Хлеб | 30 | 2 |  | 14 | 80 |  |  | 1 | |
| 368 | Яблоки | 100 | 0,4 | 0,3 | 10 | 41 |  |  | 10 | |
|  | **ИТОГО:** |  | **44,6** | **52,4** | **80** | **828** |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |

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.