

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник ТО Управления
Роспотребнадзора по РД
№2 в г. Буйнакске

Исаев А. Н.

« » 20 г.

«Утверждено»

Директор МКОУ
«Акайталинская СОШ»



« » 2021 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

для организации горячего обеда в МКОУ «Акайталинская СОШ»
на 2020-2021 учебный год.

возрастная категория: 7-11 лет.

№ рец	Наименование блюда	Пищевые вещества		Минер. вещества, мг							Витамины, мг				
		цена	выхо	Белки г	Жирг	Угл, г	Энерг, Цен,	Са	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	E
2			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1 НЕДЕЛЯ															
ПОНЕДЕЛЬНИК															
15	Салат из капусты с горошком		60	0,59	3,69	2,24	44,53	11,21	9,76	20,77	0,44	0,03	10,06	0	0
62	Суп картофельный с фасолью		200	7,92	5,81	10,98	128,02	49	18,44	45,16	1,7	0,09	12,4	0,2	0,4
492	Картофельное пюре с котлетами		150	14,5	13,8	25,09	283,1	56,38	43,2	64,7	1,2	0,18	0,28	0	1,69
342	Компот		200	0,16	0,16	27,88	113,60	14,18	5,14	241,4	0,95	0,2	0,90	0	0
24	Фрукты		100	0,4	0,4	9,8	44,4	16	8	11	2,2	0	10	0	1,5
1	Хлеб пшеничный		50	3,07	1,07	20,9	105,51	11,5	14,1	35,1	1,05	0,05	0	0	0,34
1/7	Хлеб ржаной		40	2,6	0,48	15,84	78,24	14	1,0	67,2	0,31	0	0	0	0,5
	ИТОГО:			26,82	26,63	102,41	757,26	182,07	90,64	498,03	5,34	0,63	23,64	0,2	3,43
	НОРМА			23,1-	23,7-	100,5-	705-	330-	75-	495-	0,4-	0,4-	18-	0,21-	3-3,5
				26,9	27,7	117,3	822,5	385	87,5	577,5	4,2	0,42	21	0,25	3-3,5
2 ДЕНЬ															
ВТОРНИК															
5520	Хинкал		200	2,01	4,42	13,11	100,22	21,73	0,8	34,98	0,85	0,06	8,66	0	0
286	Бульон		100	16,56	18,15	20,95	285,62	135,28	39,93	265,13	0,9	0,11	1,59	0	3
24	Фрукты		100	0,4	0,4	9,8	44,4	16	8	11	2,2	0	10	0	1,5
868	Чай с сахаром		200	0,2	0	14,0	56,8	6	0	0	0,4	0	0	0	0
1	Хлеб пшеничный		50	3,07	1,07	20,9	105,51	11,5	14,1	35,1	1,05	0	0	0	0,3
	ИТОГО:			25,33	24,35	108,59	722,02	207,48	73,28	495,11	4,83	0,35	21,83	0,3	3,73
	НОРМА			23,1-	23,7-	100,5-	705-	330-	75-	495-	0,4-	0,4-	18-	0,21-	3-3,5
				26,9	27,7	117,3	822,5	385	87,5	577,5	4,2	0,42	21	0,25	3-3,5
3 ДЕНЬ															
СРЕДА															
104	Голубцы		200	12,4	12,2	15,6	250,2	27	23,4	97,4	1,4	0,08	0,6	0,4	0,7
151	Каша рисовая молочная		150	10,31	10,58	14,93	196,18	45	20,28	220,5	0,6	0,08	6,08	0,02	0,10
1/5	Булочка		50	1,5	0,5	24	96	42	31	28	0,6	0	10	0	0
1/7	Хлеб ржаной		40	2,6	0,48	15,84	78,24	14	1,0	67,2	0,31	0	0	0	0,5
943	Какао с молоком		200	0,2	0	14,0	56,8	6	0	0	0,4	0	0	0	0
24	Фрукты		100	0,4	0,4	9,8	44,4	16	8	11	2,2	0	10	0	1,5
	ИТОГО:			27,91	26,46	110,67	810,52	154,71	85,18	515,1	3,85	0,17	20,46	0,65	4
	НОРМА			23,1-	23,7-	100,5-	705-	330-	75-	495-	0,4-	0,4-	18-	0,21-	3-3,5
				26,9	27,7	117,3	822,5	385	87,5	577,5	4,2	0,42	21	0,25	3-3,5
4 ДЕНЬ															
ЧЕТВЕРГ															
66	Салат морковный		60	0,77	3,6	5,14	56,34	21,85	12,53	25,43	0,79	0	5,7	0	0
621	Суп рагу		200	4,39	4,22	13,06	107,78	30,46	8,24	69,74	1,62	0,18	4,65	0	2,9
301	Чуду с творогом		70	19,46	21,8	10,2	318,5	54,8	42,2	270	1,6	0,15	0,1	3,1	0
342	Компот		200	0,16	0,16	27,88	113,60	11,5	14,1	30	0	0,01	12	0	2,8
1/7	Хлеб ржаной		60	3,9	0,72	23,76	117,36	28	1,5	100,8	0,47	0	0	0	0,7
1	Хлеб пшеничный		30	1,83	0,27	12,54	63,3	6,9	8,46	21,06	0,61	0,03	0	0	0,1

24	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,4	16	8	11	2,2	0	10	0	1,5
	ИТОГО:		30,95	30,61	99,1	799,28	192,01	72,93	517,03	5,09	0,37	22,45	3,1	6,5
	НОРМА		23,1- 26,9	23,7- 27,7	100,5- 117,3	705- 822,5	330- 385	75- 87,5	495- 577,5	3,6- 4,2	0,4- 0,42	18- 21	0,21- 0,25	3-3,5
5 ДЕНЬ														
ПЯТНИЦА														
43	Салат из капусты белокачанной	60	1,2	2,7	5,5	51,1	54,3	7,4	86	0,16	0,01	3,25	0	0,1
206	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,78	30,46	28,24	69,74	1,62	0,18	4,65	0	3
688	Макаронные отварные с мясной подливой	150	3,40	5	19,51	137,92	0,81	0	0	1,62	0,07	0	0,2	0
868	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	56,8	6	0	0	0,4	0	0	0	0
1	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	105,51	11,5	14,1	35,1	1,05	0,05	0	0	0,34
24	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,4	16	8	11	2,2	0	10	0	1,5
	ИТОГО:		23,68	26,53	100,34	712,52	277,17	86,9	580,14	7,01	0,4	18,52	0,27	3,44
	НОРМА		23,1- 26,9	23,7- 27,7	100,5- 117,3	705- 822,5	330- 385	75- 87,5	495- 577,5	3,6- 4,2	0,4- 0,42	18- 21	0,21- 0,25	3-3,5
СУББОТА														
6 ДЕНЬ														
45	Салат винегрет	60	0,82	3,71	5,06	56,88	13,92	12,45	26,98	0,51	0,04	6,15	0	0
204	Гуляш с рисом	200	7,18	2,94	11,76	102,22	21,01	25,93	95,87	1,18	0,1	6,70	0	0
868	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	56,8	6	0	0	0,4	0	0	0	0
1/5	Булочка	50	1,5	0,5	24	96	42	31	28	0,6	0	10	0	0
1/7	Хлеб ржаной	60	3,9	0,72	23,76	117,36	28	1,5	100,8	0,47	0	0	0	0,7
24	Фрукты	100	0,4	0,4	14,0	56,8	6	0	0	0,4	0	0	0	0
	ИТОГО:		27,72	26,69	103,23	764,25	118,94	70,16	517,26	4,94	0,32	19,05	0,22	4,33
	НОРМА		23,1- 26,9	23,7- 27,7	100,5- 117,3	705- 822,5	330- 385	75- 87,5	495- 577,5	3,6- 4,2	0,4- 0,42	18- 21	0,21- 0,25	3-3,5
ПОНЕДЕЛЬНИК														
7 ДЕНЬ														
45	Салат из капусты с кукурузой	60	0,82	3,71	5,06	56,88	13,92	12,45	26,98	0,51	0,04	6,15	0	0
86	Суп на курином бульоне с вермишелью	200	15,52	4,72	73,17	397,32	15,6	8	98,4	0	0,3	0	0	0
265	Плов с мясом курицы	180	16,58	14,04	16,74	261,28	27,13	34,14	273,61	2,79	0,18	0,8	0,36	1,05
24	Фрукты	100	0,4	0,4	14,0	56,8	6	0	0	0,4	0	0	0	0
342	Компот	200	0,16	0,16	27,88	113,60	14,18	5,14	241,4	0,95	0,2	0,90	0	0
1	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	11,5	14,1	35,1	1,05	0,05	0	0	0,34
	ИТОГО:		29,09	18,24	118,47	768,38	101,71	70,69	503,89	3,22	0,5	14,11	1,27	2,35
	НОРМА		23,1- 26,9	23,7- 27,7	100,5- 117,3	705- 822,5	330- 385	75- 87,5	495- 577,5	3,6- 4,2	0,4- 0,42	18- 21	0,21- 0,25	3-3,5
8 ДЕНЬ														
ВТОРНИК														
9	Салат из моркови	60	0,69	5,05	3,16	60,87	25,87	0	0	0,31	0,02	13,9	0	0
151	Каша рисовая молочная	150	10,31	10,58	14,33	196,8	38,08	35,30	87,18	1,62	0,08	6,08	0,02	0,10

413	Сосиски в тесте	100	5,23	6,48	11,5	125,24	12,44	10	143,0	0,07	0,23	0,99	0	0
868	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	56,8	6	0	0	0,4	0	0	0	0
1	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	105,51	11,5	14,1	35,1	1,05	0,05	0	0	0,34
1/7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	15,84	78,24	14	1,0	67,2	0,31	0	0	0	0,5
24	Фрукты	100	0,4	0,4	14,0	56,8	6	0	0	0,4	0	0	0	0
	ИТОГО:		29,74	25,92	97,49	743,31	256,58	87,65	493,16	6,08	0,48	21,31	0,36	2,59
	НОРМА		23,1- 26,9	23,7- 27,7	100,5- 117,3	705- 822,5	330- 385	75- 87,5	495- 577,5	3,6- 4,2	0,4- 0,42	18- 21	0,21- 0,25	3-3,5

СРЕДА

9 ДЕНЬ

13	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,58	24,01	0,72	0,02	5,47	0	0
286	Суп тефтелевый	200	16,55	18,29	20,62	285,29	135,17	39,72	265,4	0,9	0,11	1,48	0	3
121	Белый рис	150	10,24	10,36	14,26	190,24	38,87	33,30	85,85	1,60	0,08	6,2	0,02	0,10
380	Какао с молоком	200	2,94	1,99	20,92	113,4	128,78	12,88	103,23	0,078	0,03	0,38	0,01	0
1	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	105,51	11,5	14,1	35,1	1,05	0,05	0	0	0,34
24	Фрукты	100	0,4	0,4	14,0	56,8	6	0	0	0,4	0	0	0	0
1/7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	15,84	78,24	14	1,0	67,2	0,31	0	0	0	0,5
	ИТОГО:		25,61	23,41	112,57	813,62	350,94	77,87	501,78	5,8	0,2	20,53	0,21	4,34
	НОРМА		23,1- 26,9	23,7- 27,7	100,5- 117,3	705- 822,5	330- 385	75- 87,5	495- 577,5	3,6- 4,2	0,4- 0,42	18- 21	0,21- 0,25	3-3,5

ЧЕТВЕРГ

10 ДЕНЬ

13	Салат свекольный	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,98	24,01	0,34	0,02	5,70	0	0
201	Суп рисовый с говядиной	200	5,99	7,54	15,53	148,28	40,09	6,78	43,73	0,38	0,08	0,04	0,28	0
694	Каша гречневая	150	7,46	5,61	35,84	223,38	12,98	7,50	208,3	0,05	0,18	0	0,02	0
24	Фрукты	100	0,4	0,4	14,0	56,8	6	0	0	0,4	0	0	0	0
342	Компот	200	0,16	0,16	21,5	86	8,3	1,7	0	0	0	1,8	0	0
1	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	105,51	11,5	14,1	35,1	1,05	0,05	0	0	0,34
1/7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	15,84	78,24	14	1,0	67,2	0,31	0	0	0	0,5
	ИТОГО:		20,55	24,3	108,5	730,03	138,84	71,16	490,34	3,22	0,78	24,83	0,52	1,18
	НОРМА		23,1- 26,9	23,7- 27,7	100,5- 117,3	705- 822,5	330- 385	75- 87,5	495- 577,5	3,6- 4,2	0,4- 0,42	18- 21	0,21- 0,25	3-3,5

ПЯТНИЦА

11 ДЕНЬ

67	Суп гороховый	200	4,39	4,22	13,06	107,78	30,46	8,24	69,74	1,62	0,18	4,65	0	2,9
224	Тушеная капуста	100	1,12	4,81	3,54	61	31,88	12,94	22,40	0,4	0,04	17,6	0	0
168	Спагетти с котлетой	150	3,8	5	19,02	184,94	8,0	13,4	116	0,54	0,04	0	0,02	3
24	Фрукты	100	0,4	0,4	14,0	56,8	6	0	0	0,4	0	0	0	0
868	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	56,8	6	0	0	0,4	0	0	0	0
1/7	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	7,92	39,12	7	0,5	33,6	0,16	0	0	0	0,2
22	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	105,51	11,5	14,1	35,1	1,05	0,05	0	0	0,34

66	Йогурт	115	2,3	1,7	3,5	38,5	138	16,1	109,3	0	0	0,8	0	0
	ИТОГО		30,26	19,58	108,41	740,23	255,93	68,13	563,4	8,95	0,52	22,46	2,02	5,24
	НОРМА		23,1-	23,7-	100,5-	705-	330-	75-	495-	3,6-	0,4-	18-	0,21-	3-3,5
			26,9	27,7	117,3	822,5	385	87,5	577,5	4,2	0,42	21	0,25	3-3,5
12 ДЕНЬ														
СУББОТА														
62	Суп борщ	200	7,92	5,81	10,88	128,36	49	18,44	45,08	1,7	0,08	12,4	0,2	0,4
608	Плов с говядиной	150	12,44	9,24	12,56	183,16	35,0	25,7	133,1	1,2	0,08	0,12	0,23	0
24	Фрукты	150	7,46	5,61	35,84	223,69	12,98	7,50	208,5	0,05	0,18	0	0,02	0
389	Сок	200	1	0	20,2	81,8	14	10	22	0	0	0,4	0	0,1
1/5	Булка	50	1,5	0,5	24	96	42	31	28	0,6	0	10	0	0
1	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	105,51	11,5	14,1	35,1	1,05	0,05	0	0	0,34
	ИТОГО:		30,3	25,34	111,74	793,22	131,68	92,48	493,75	4,06	0,4	23,4	0,35	1
	НОРМА		23,1-	23,7-	100,5-	705-	330-	75-	495-	3,6-	0,4-	18-	0,21-	3-3,5
			26,9	27,7	117,3	822,5	385	87,5	577,5	4,2	0,42	21	0,25	3-3,5

Примечание:

1. Согласно п. 9,3 СанПиН 2,4,5,2409-08 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли.
2. Недостаток кальция восполнить дополнительной витаминизацией.

Разработано на основе:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под общей редакцией В., Лапиной. - М.: «Хлебпродинформ». 2004 г.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт., -сост.: А,И,Здобнов, В,А,Цыганенко. М,И, Пересичный, - К.: А.С.К.. 2005
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий общественного питания при общеобразовательных школах
4. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред,М,П,Могильного и В,А,Тутельяна, - М.: ДеЛи плюс. 2015г.
5. «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников». под ред, Могильного М,П., 2007 г,
6. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред,М,П,Могильного и В,А,Тутельяна,- М.;ДеЛи плюс. 2015г.