МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«БУРДЕКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
СЕРГОКАЛИНСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН

368516 РД Сергокалинский район с. Бурдеки

ОГРН 1030502332585 **ИНН** 0527002910 **КПП**052701001

Утверждаю
Директор МКОУ «Бурдекинская Сош»
Сергокалинский район.Р.Д.
«___»_____2024г.
_____ А.А.Ахмедханов

Примерное 12-дневное меню для учащихся 1-4-х классов МКОУ «Бурдекинская сош» обучающихся во 2-ю смену в 2024-2025 учебном году

Возрастная категория 7-11 лет

1 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B_1	A	C	Ca	P	Mg	Fe
208 2005	Суп макаронными изделиями	250	3	7	11	160	0,11		2	24,6	66,65	27	1,09
246 2005	Гуляш из курицы	90	14	17	7	168	0,17		1,28	24,36	194,69	26,01	2,32
681 2005	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	8	34	166	0,37	0,06	12	150,6	218,85	52,7	2,6
874 2005	Компот из сухофруктов	200	0.2	0,0	32,6	132,8			0,5	18	4,29		0,6
	Яблоки	**100**	**0,4**	**0,3**	**10**	**41**			10				
1035 2005	Хлеб пшеничный	40	2		14	80	0,067			9,69	34,77	6,63	0,51
	Салат из зеленого горош	60	5,5	0,7	7,4	73							

2 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B_1	A	C	Ca	P	Mg	Fe
58 2006	Салат из моркови	60	3	4	8	85			2,89	21,9	24,04	12,9	0,81
200 2005	Суп гороховый	250	5,49	5,28	16,33	**134,75**	0,1		8,33	38,08	87,18	35,3	1,03
	Тефтели мясные	90	6	6	5	180			2				
	Макароны отварные с маслом	150	5	9	30	190							
	Компот из сухофруктов	200	0.2	0,0	32,6	132,8	0,08	66	114	7,0	9	5	0,4
1035 2005	Хлеб пшеничный	40	2		14	80	0,067			9,69	34,77	6,63	0,51
	ИТОГО:												

3 ДЕНЬ													
№ рецептуры	**Наименование блюд**	**Масса, г**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность, ккал**	**Витамины, мг**			**Минеральные вещества, мг**			
			Б	**ж**	**у**		**B_1**	**A**	**B_1**	**A**	**B_1**	**A**	**B_1**
187 2005	Борщ	250/10	2	4	15	140			18,46	43,33	47,63	22,25	0,8
608 2005	Котлеты из говядины	90	19	19	17,92	114,38	0,05	14,37	0,075	21,88	83,07	16,07	0,75
694 2005	Пюре из картофеля	150	3,06	7,8	20,45	137,15	0,14	25,5	18.14	36,98	86,6	27.75	1,01
968 2005	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,14		24,76	94,2			0,5	18	4,29		0,6
1035 2005	Хлеб пшеничный	40	2		14	80	0,067			9,69	34,77	6.63	0,51
847 2005	Банан	100	1,5	0,5	21	95	2,7	2,2	11	0,8		11	3,3

4 день

Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B_1	A	C	Ca	P	Mg	Fe
39	Суп фасолевый с овощами	250	2	3	5	135							
486 2005	Рыба тушенная	90	18	5	4	200	0,075	5,63	1,44	19,32	126,38	15	0,81
681 2005	Макароны отварные	150	5	9	30	190	0,37	0,06	12	150,6	218,85	52,7	2,6
859 2002	Сок- нат	200	0,2	0,2	22,3	110			0,02	12,0	2,4		0,8
42 2010	Салат из капусты с горошком	60	1	5	5	52	0,05		14	18,68	34,61	16,26	0,74
1035 2005	Хлеб пшеничный	40	2		14	80	0,067			9,69	34,77	6,63	0,51
	Груши	100	0,44	0,34	10,38	47	0,06		10	12	28	8	0,5

5 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B_1	A	C	Ca	P	Mg	Fe
361 2002	Суп-хинкал с говядиной	250/25/25	4,67 7,37	5,86 0,96	5,9 0,14	99,09 37,5	0,05 0,02	0,1	0,86 0,14	8,96 3,28	78,64 58,25	11,72 7,57	2,37 0,59
	Салат из зеленого горошка и кукурузы	60	5,5	0,7	7,4	73							
	Картофель отварной	150	8	1	91	360							
874 2005	Сок фруктовый	200	0.2	0,2	22,3	110			0,5	18	4,29		0,6
1035 2005	Хлеб пшеничный	40	2		14	80	0,067			9,69	34,77	6,63	0,51

6 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B_1	A	C	Ca	P	Mg	Fe
58 2006	Салат из кукурузы с горошком	60	3	4	8	85			2,89	21,9	24,04	12,9	0,81
52	Суп рисовый	250	5	7	12	140			6				
679 2005	Каша гречневая рассыпчатая	150/7	4,79	4,26 5,74	30,9 0,07	187,04 52,5	0,12	0,02		39,14	168	0,02	1,1
246 2005	Курица тушеная	90	32	38	16	373			6				
859 2005	Сок натуральный	200	0,2	0,2	22,3	110							
847 2005	Банан	100	1,5	0,5	21	95	2,7	2,2	11	0,8		11	3,3
1035 2005	Хлеб пшеничный	40	2		14	80	0,067			9,69	34,77	6,63	0,51

7 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B_1	A	C	Ca	P	Mg	Fe
39,1	Суп чечевичный с овощами	250	2	3	5	127			11				
608 2005	Котлеты из говядины	90	7,78	5,68	17,92	114,38	0,05	14,37	0,075	21,88	83,07	16,07	0,75
679 2005	Макароны отварные	150	6	6	25	220	0,11	0,02		1,22	121	0,03	2,43
874 2005	Компот из сухофруктов	200	0.2	0,0	32,6	132,8			0,5	18	4,29		0,6
42 2010	Салат из капусты с горошком	60	1	5	5	52	0,05		14	18,68	34,61	16,26	0,74
1035	Хлеб пшенич	40	2		14	80	0,067			9,69	34,77	6,63	0,51

8 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B_1	A	C	Ca	P	Mg	Fe
	Салат из зеленого горошка и кукурузы	60	5,5	0,7	7,4	73							
187 2005	Ши из капусты с картофелем	250/10	5	9	6	181			18,46	43,33	47,63	22,25	0,8
244 2015	Плов с мясом	200	9,59	22,94	39,33	380,68		0,01	0,36	8,38		17,1	1,09
859 2005	Сок натуральный	200	0,2	0,2	22,2	110							
847 2005	Банан	100	1,5	0,5	21	95	2,7	2,2	11	0,8		11	3,3
1035 2005	Хлеб пшеничный	40	2		14	80	0,067			9,69	34,77	6,63	0,51

9 ДЕНЬ

Комплексный обед													
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B_1	A	C	Ca	P	Mg	Fe
197 2005	Суп с макаронными изделиями	250	2,1	5,11	16,59	120,75	0,1		7,54	26,45	71,95	25,9	0,98
486 2005	Рыба тушенная	90	18	5	4	200	0,075	5,63	1,44	19,32	126,38	15	0,81
694 2005	Пюре из картофеля	150	5	13	36	182	0,14	25,5	46	36,98	86,6	27,75	1,01
	Сок (нектар) фруктовый	200	1	0,2	25	110	66	114	7,0	9	5	0,4	
54 2005	Салат из моркови	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02		9,5	35,15	40,97	20,9	1,33
1035 2005	Хлеб пшеничный	40	2		14	80	0,067			9,69	34,77	6,63	0,51

10 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B_1	A	C	Ca	P	Mg	Fe
361 2002	Суп-хинкал с говядиной	250/25/25	4,67 7,37	5,86 0,96	5,9 0,14	99,09 37,5	0,05 0,02	0,1	0,86 0,14	8,96 3,28	78,64 58,25	11,72 7,57	2,37 0,59
	Салат из зеленого горошка и кукурузы	60	5,5	0,7	7,4	73							
	Картофель отварной	150	8	1	91	360							
874 2005	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,0	32,6	132,8			0,5	18	4,29		0,6
1035 2005	Хлеб пшеничный	40	2		14	80	0,067			9,69	34,77	6,63	0,51
			3,84	0,47	23,65	114,17	0,067		10	12			

Сводная таблица по 2-й смене

Дни	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность, ккал
1 день	33,1	33	114	820,8
2 день	21,58	24,65	87,72	785,75
3 день	30,64	29,5	117,68	743,48
4 день	26,17	23,36	82,93	812,6
5 день	19,79	29,05	119,92	828,23
6 день	48,49	53,76	122,57	1092,84
7 день	19,18	19,98	78,92	628,38
8 день	23,99	33,44	106,95	726,65
9 день	23,53	33,4	106,95	726,65
10 день	45,66	58,44	116,56	873,4

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.
- справочника «Химический состав пищевых продуктов» под редакцией
М.П. Могильного (ГОУ ВПО ПГТУ), В.А. Тутельяна (ГУ НИИ питания РАМН РФ) 2005 год

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 школьных столовых 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 подогреваются.