|  |  |
| --- | --- |
| **СОГЛАСОВАНО:**Начальник территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Республике Дагестан в Кулинском районе \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Л. Г. Сулейманова/ | Директор МКОУ «Кулинская СОШ № 2 им. Даххаева Г. Р.»\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /А. М. Мурачуев/ |

**Двенадцатидневное меню**

**муниципального общеобразовательного казенного учреждения «Кулинская СОШ № 2 им. Даххаева Г. Р.»**

**для учащихся 1 – 4 классов на 2020/2021 учебный год.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец** | **Прием пищи, наименование блюд** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность****(ккал)**  |  | **Минеральные вещества (мг)** |
| **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **Белки**  | **Жиры**  | **Углеводы**  |
| **1 неделя** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Понедельник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|

|  |
| --- |
| 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 с курицей | 250 | 2,52 | 4,65 | 19,12 | 150 | 0,06 | 0 | 10,29 | 44,38 | 53,23 | 26,25 | 1,19 |
| 0412005 | Рис с подливой из курицы | 200/55 | 30,92 | 36,57 | 51,62 | 457,8 | 0,07 | 58 | 1,08 | 54,7 | 242 | 57,68 | 2,66 |
| 13502002 | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 | 0,05 | - | - | 7,47 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
| 9682005 | Кисель витаминизированный | 200 | 0,14 |  | 24,76 | 94,2 | 0,05 |  |  | 7,47 | 4,29 |  | 0,6 |
| Итого энергетическая ценность |  | **37,12** | **41.69** | **115,52** | **802,03** | **0,266** | **58** | **26,37** | **122,42** | **341,2** | **100,9** | **5,37** |
|  | **Вторник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 33 2010 | Салат из свеклы | 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 | 7,47 | 5,61 | 20,78 | 230,45 | 0,28 | 0,045 | 12 | 150,6 | 218,4 | 52,7 | 2,6 |
| 6862005 | Компот из кураги | 200 | 1.04 | 0 | 26.69 | 107.44 | 0 | 0 | 0.41 | 41.14 | 29.2 | 22.96 | 0,68 |
| 13502002 | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 | 0,05 | - | - | 7,47 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
| Итого энергетическая ценность |  | **25,52** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **20,57** | **77,79** | **621,55** | **0,49** | **14,415** | **26,105** | **239,12** | **44329,31** | **121,58** | **6,24** |

 | **77,79** | **621,55** | **0,49** | **14,415** | **26,105** | **239,12** | **44329,31** | **121,58** | **6,24** |
|  | **77,79** | **621,55** | **0,49** | **14,415** | **26,105** | **239,12** | **44329,31** | **121,58** | **6,24** |

 | **77,79** | **621.55** | **0,49** | **14,416** | **26,105** | **239,12** | **468.51** | **121,58** | **6,24** |
|  | **Среда** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3612002 | Суп-хинкал с говядиной | 250/25/50 | 4.6714.23 | 5.861.91 | 5.90.28 | 99.0975 | 0.050.04 | 0.01 | 0.860.28 | 8.966.56 | 78.64116.6 | 11.7215.13 | 2.371.18 |
| 486 2005 | Рыба запеченная с овощами | 75/75 | 13,87 | 7,85 | 6,53 | 150 | 0,1 | 0,01 | 3,35 | 52,11 | 238,46 | 59,77 | 0,96 |
| 355 2005 | Рис отварной | 150 | 3,6 | 5,85 | 28,35 | 180 | 0,045 | 0,045 | 0,113 | 1,755 | 89 | 27,98 | 0,765 |
| 13502002 | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,88 | 0,35 |  |  | 0,05 | - | - | 7,47 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
| 628 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 13,62 | 50,49 | 0 | 0 | 0 | 0,26 | 0 | 0 | 0,04 |
| Итого энергетическая ценность |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Четверг** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 547-2010 | Салат из моркови с яблоком и изюмом | 50 | 0.44 | 3.6 | 8.53 | 67.36 | 0.025 | 0.285 | 13.025 | 17.85 | 20.3 | 11.71 | 0.745 |
| 208 2005 | Суп картофельный с макаронами | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 | 0,11 |  | 8,25 | 24,6 | 66,65 | 27 | 1,09 |
| 6372005 | Птица отварная | 80 | 16.88 | 10.88 |  | 165 | 0.03 | 16 |  | 31.2 | 114.4 | 16 | 1.44 |
| 6792005 | Каша пшеничная рассыпчатая | 100 | 4.95 | 3.28 | 26.45 | 160.28 | 0.11 | 0.02 |  | 1.22 | 121 | 0.03 | 2.43 |
| 336 2010 | Капуста тушенная | 50 | 0,93 | 2,16 | 11,51 | 71,18 | 0,08 | 10,5 | 10,5 | 7,32 | 39,86 | 14,66 | 0,58 |
| 13502002 | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 | 0,05 | - | - | 7,47 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
| 9682005 | Кисель витаминизированный | 200 | 0,14 |  | 24,76 | 94,2 | 0,05 |  |  | 7,47 | 4,29 |  | 0,6 |
| Итого энергетическая ценность |  | **28,91** | **23.11** | **106,13** | **748,4** | **0,455** | **26,805** | **31,775** | **97,13** | **392,58** | **74,37** | **7,265** |
|  | **Пятница** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 250 | 0,18 | 3,3 | 14,65 | 113 | 0,11 |  | 8,33 | 24,98 | 96,93 | 29,45 | 1,24 |
| 301 2005 | Говядина тушенная | 80/80 | 17,65 | 14,58 | 4,7 | 221 | 0,05 | 43 | 0,02 | 54,5 | 132,9 | 20,3 | 1,62 |
| 688 2005 | Макароны отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0,08 | 28 |  | 6,48 | 9,56 | 23,16 | 1,48 |
| 13502002 | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 | 0,05 | - | - | 7,47 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
| 6862005 | Компот из кураги | 200 | 1.04 | 0 | 26.69 | 107.44 | 0 | 0 | 0.41 | 41.14 | 29.2 | 22.96 | 0,68 |
|  | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44 | 0.06 | 0.2 |  | 38 | 17 | 11 | 0.4 |
| Итого энергетическая ценность |  | **28,97** | **28,94** | **101,75** | **819,12** | **0,41** | **71,2** | **29,24** | **190,15** | **344,5** | **129,63** | **6.64** |
|  | **Суббота**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 42 2010 | Салат из свежей капусты | 60 | 0.85 | 3.05 | 5.19 | 51.54 | 0.05 |  | 16.76 | 18.68 | 34.61 | 16.26 | 0.74 |
| 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 |
| 301 2005 | Говядина тушенная | 80/80 | 17,65 | 14,58 | 4,7 | 221 | 0,05 | 43 | 0,02 | 54,5 | 132,9 | 20,3 | 1,62 |
| 13502002 | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 | 0,05 | - | - | 7,47 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
| 628 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 13,62 | 50,49 | 0 | 0 | 0 | 0,26 | 0 | 0 | 0,04 |
| Итого энергетическая ценность |  | **26,17** | **22.24** | **72.15** | **595,7** | **0.27** | **43.02** | **16,78** | **120.05** | **361,59** | **41,55** | **3,88** |
| 2 неделя |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Понедельник**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45 2010 | Винегрет овощ. | 100 | 0,81 | 3,7 | 4,61 | 54,96 | 0,06 | 0 | 10,25 | 33,55 | 40,17 | 21,35 | 0,88 |
| 71 2005 | Суп –лапша домашняя с птицей | 250/25 | 5,27 | 6,8 | 14,25 | 103,13 |  | 10 |  | 19,5 | 71,5 | 10 | 0,9 |
| 486 2005 | Рыба тушенная с овощами | 75/75 | 13.87 | 7.85 | 6.53 | 150 | 0.1 | 0.01 | 3.35 | 52.11 | 238.46 | 59.77 | 0.96 |
| 628 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 13,62 | 50,49 | 0 | 0 | 0 | 0,26 | 0 | 0 | 0,04 |
| 13502002 | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 | 0,05 | - | - | 7,47 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
| 9682005 | Кисель витаминизированный | 200 | 0,14 |  | 24,76 | 94,2 | 0,05 |  |  | 7,47 | 4,29 |  | 0,6 |
|  | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44 | 0.06 | 0.2 |  | 38 | 17 | 11 | 0.4 |
| Итого энергетическая ценность |  | **23,37** | **19,1** | **91,31** | **582,41** | **0,32** | **10,21** | **13,6** | **150,89** | **397,5** | **107,09** | **4,16** |
|  | **Вторник**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 42 2010 | Салат из свежей капусты | 60 | 0.85 | 3.05 | 5.19 | 51.54 | 0.05 |  | 16.76 | 18.68 | 34.61 | 16.26 | 0.74 |
| 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 |
| 244 2015 | Плов с говядиной | 175 | 9,59 | 22,94 | 39,33 | 380,68 |  | 0,01 | 0,36 | 8,38 |  | 17,1 | 1,09 |
| 6862005 | Компот из кураги | 200 | 1.04 | 0 | 26.69 | 107.44 | 0 | 0 | 0.41 | 41.14 | 29.2 | 22.96 | 0,68 |
| 13502002 | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 | 0,05 | - | - | 7,47 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
| Итого энергетическая ценность |  | **19,85** | **31,62** | **105,28** | **760,04** | **0,2** | **0,01** | **25,86** | **113,75** | **177,07** | **96,5** | **3,92** |
|  | **Среда**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 71 2005 | Салат морковный |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 170/2005 | Борщ с курицей | 250 | 2,52 | 4,65 | 19,12 | 150 | 0,06 | 0 | 10,29 | 44,38 | 53,23 | 26,25 | 1,19 |
| 486 2005 | Рыба тушенная с овощами | 75/75 | 13.87 | 7.85 | 6.53 | 150 | 0.1 | 0.01 | 3.35 | 52.11 | 238.46 | 59.77 | 0.96 |
| 679 2005 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,47 | 5,61 | 20,78 | 230,45 | 0,28 | 0,045 | 12 | 150,6 | 218,4 | 52,7 | 2,6 |
| 628 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 13,62 | 50,49 | 0 | 0 | 0 | 0,26 | 0 | 0 | 0,04 |
| 13502002 | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 | 0,05 | - | - | 7,47 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
| Итого энергетическая ценность |  | **26,74** | **18,46** | **77,79** | **666,57** | **0,49** | **0,055** | **25,64** | **254,82** | **536,17** | **143,69** | **5,17** |
|  | **Четверг**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 332010 | Салат из свеклы с курагой и изюмом | 60 | 0.86 | 3.65 | 5.02 | 56.34 | 0.01 |  | 5.7 | 21.09 | 24.58 | 12.54 | 0.8 |
| 197 2005 | Рассольник на курином бульоне с перловой крупой | 250 | 4,4 | 5,68 | 16,67 | 149,25 | 0,112 |  | 4,74 | 17,36 | 46,74 | 19,4 | 0,62 |
| 6372005 | Птица отварная | 80 | 16.88 | 10.88 |  | 165 | 0.03 | 16 |  | 31.2 | 114.4 | 16 | 1.44 |
|  | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 7,8 | 20,45 | 137,15 | 0,14 | 25,5 | 18,14 | 36,98 | 86,6 | 27,75 | 1,01 |
| 9682005 | Кисель витаминизированный | 200 | 0,14 |  | 24,76 | 94,2 | 0,05 |  |  | 7,47 | 4,29 |  | 0,6 |
| 13502002 | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 | 0,05 | - | - | 7,47 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
| Итого энергетическая ценность |  | **28,22** | **28,36** | **84,64** | **687.57** | **0,392** | **41,5** | **28,58** | **121,57** | **302,69** | **80,66** | **4,85** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Пятница** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 250 | 0,18 | 3,3 | 14,65 | 113 | 0,11 |  | 8,33 | 24,98 | 96,93 | 29,45 | 1,24 |
| 301 2005 | Говядина тушенная | 80/80 | 17,65 | 14,58 | 4,7 | 221 | 0,05 | 43 | 0,02 | 54,5 | 132,9 | 20,3 | 1,62 |
| 688 2005 | Макароны отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0,08 | 28 |  | 6,48 | 9,56 | 23,16 | 1,48 |
| 13502002 | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 | 0,05 | - | - | 7,47 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
| 6862005 | Компот из кураги | 200 | 1.04 | 0 | 26.69 | 107.44 | 0 | 0 | 0.41 | 41.14 | 29.2 | 22.96 | 0,68 |
|  | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44 | 0.06 | 0.2 |  | 38 | 17 | 11 | 0.4 |
| Итого энергетическая ценность |  | **28,97** | **29,34** | **104,75** | **819,12** | **0,41** | **71,2** | **29,33** | **190,15** |  |  |  |
|  | **Суббота**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 42 2010 | Салат из свежей капусты | 60 | 0.85 | 3.05 | 5.19 | 51.54 | 0.05 |  | 16.76 | 18.68 | 34.61 | 16.26 | 0.74 |
| 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 |
| 301 2005 | Говядина тушенная | 80/80 | 17,65 | 14,58 | 4,7 | 221 | 0,05 | 43 | 0,02 | 54,5 | 132,9 | 20,3 | 1,62 |
| 13502002 | Хлеб пшеничный  | 30 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 | 0,05 | - | - | 7,47 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
| 628 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 13,62 | 50,49 | 0 | 0 | 0 | 0,26 | 0 | 0 | 0,04 |
|  | Итого энергетическая ценность |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

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 в школе 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) 35 градусов (для киселя) в количестве до 20 мг непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогреваются.