

Согласовано:

Начальник ТО Управления по РД в г Кизляре

Каев Т.Р

2020г



Утверждаю:

И.О директора МКОУ "Бабартовская

СОШ №3 им.З.А Мартункаева»

Девева Д.Я/



Примерное двухнедельное меню

для детей с 7 до 11 лет

МКОУ "Бабартовская СОШ № 3 им З.А Мартункаева".
с Бабанорт ул Ирчи Казака 80

КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЪЕД

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe	
71/2012	Салат морковный	100	1,4	6,4	6,7	90,5	3,9	149	6,7	2,5		7,5	3,7	
170/2005	Борщ из свежей капусты и с мясом птицы	250	9,3	1	9,5	86,5	4,7	18	17	4,1		6,7	5,6	
041/2005	Плов	50/200	30,92	36,57	51,62	457,8	0,07	58	1,08	54,7	242	57,68	2,66	
686/2005	Компот из яблок	200	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68	
847/2005	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	2	0,6	11	1,6		2,3	12	
1035/2005	Хлеб Белый	30	2,2	1,45	17,74	85,63								
	ИТОГО:		45,26	45,82	122,02	874,87								

2 ДЕНЬ

КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мg	Fe
21/2005	Салат из капусты и моркови	80	1	1,8	5,3	42,7	1,9	37	27	2,8		3,9	4,7
39/2012	Суп с мясом с вермишелью	250	6,5	1,5	12	89,3	4,5	15	5,5	2,8		8	5,3
679/2005	Гречка отварная	150	7,46	5,61	20,78	230,45	0,28	0,045	12	150,6	218,4	52,7	2,6
287/2005	Тефтели из говядины	70	5,2	6,4	6,7	105	1,9	4	0,7	1,5		3,3	3,1
686/2005	Компот из яблок	200	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
1035/2005	Хлеб	30	2,2	1,45	17,74	85,63							
	Пряник пром. производства	50	2,2	1,45	38,55	166,5							
	ИТОГО:		25,9	18,21	127,76	827,02							

3 ДЕНЬ

КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe	
31987/2012	Салат с капусты и с морковью	100	1,9	13,9	11,7	176,6	0,06	0,7	11,2	32,8	46,6	21	1,1	
52/2005	Суп рисовый	250	6,8	0,5	18	103,3	0,01	72		13	89	9	0,2	
688/2005	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,08	28		6,48	9,56	23,16	1,48	
591/2005	Гуляш из говядины	70	7,8	10	1,3	126,5	0,6	10		19	172	18	2,3	
874/2005	Компот из сухофруктов	200	0,14		24,76	94,2				18	4,29		0,6	
1035/2005	Хлеб	30	2,2	1,45	17,74	85,63								
619/2003	Банан	100	1,5	0,1	21,8	89	0,04	0,12	10	8	28	42	600	
	ИТОГО:		25,86	30,47	121,75	843,68								

4 ДЕНЬ

КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мg	Fe	
547/2010	Салат из моркови с яблоком	70	1,2	4,8	9,7	85,5	2,5	33	2,2	2,7		2,1	2,1	
38/2005	Суп вермишелевый с мясом птицы	250	8,3	2,8	7,8	90,8	2,1	11	2,7	2,1		3,5	3,8	
694/2005	Картофельное пюре	150	3,06	7,8	30,45	137,15	0,14	25,5	18,14	36,98	86,6	27,75	1,01	
591/2005	Гуляш из говядины	100	11,1	14,3	1,9	180,7	2,7		1,4	1		3,7	9,4	
	Компот из сухофруктов	150	0,75	0,02	18	71								
1035/2005	Хлеб	30	2,2	1,45	17,74	85,63								
	Банан	100	1,5	0,1	21,8	89	0,04	0,12	10	8	28	42	600	
	ИТОГО:		28,11	31,27	107,39	739,78								

5 ДЕНЬ

КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мg	Fe
558/2005	Салат из капусты и моркови	70	1,2	4,3	4,1	59,7	1,9	11	20	2,5		2,4	1,9
204/2005	Суп рисовый с говядиной	250	7,8	5	7,2	105,8	4	5,3	7,9	2,3		6,1	8
688/2005	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,08	28		6,48	9,56	23,16	1,48
454/2005	Соус из мяса птицы	100	3,8	1,5	4,7	47,1	3,4	15	5,5	1,6		3,9	3,3
	Яйцо	1 шт	12,7	11,5	0,6	157	0,07	0,3		29,2	111,0	6,33	1,08
859/2002	Чай с сахаром	200	0,2	0,2	22,3	110			0,2	12,0	2,4		0,8
1035/2005	Хлеб	30	2,2	1,45	17,74	85,63							
	ИТОГО:		33,42	28,47	83,09	733,68							

6 ДЕНЬ

КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe		
42/2004	Салат из капусты	60	1,2	0,2	3,8	22,2	1,9	25	10	2,2		3	2		
170/2005	Плов	250	9,5	7,2	10,8	144,3	3,3	111	14	4,7		8,1	14		
591//2005	Суп с макаронами	150	7,46	5,61	20,78	230,45	0,28	0,045	12	150,6	218, 4	52,7	2,6		
759/2005	Чай с сахаром	50	0,5	4,9	2,5	56,5	1,1	31	2	1,1	2,4	2,4	2		
	Сосиска	50	5,5	12	0,2	130,5	6,3			1,8		2,5	5		
1035/2005	Хлеб	30	2,2	1,45	17,74	85,63									
242/2005	Стушенка	100	2,9	2,9	17,2	102	2	2,2	0,9	8,6		3,1	2,8		
	ИТОГО:		29,6	34,26	57,02	771,58									

7 ДЕНЬ

КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
71/2005	Суп лапша с мясом птицы	250/50	10,27	11,25	21,25	153,13		15		23,5	81,5	15	12
688/2005	Макаронны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,08	28		6,48	9,56	23,16	1,48
	Сосиска	50	5,5	12	0,2	130,5	6,3			1,8		2,5	5
	Яйцо	шт	12,7	11,5	0,6	157	0,07	0,3		29,2	111,0	6,33	1,08
242/2005	Какао	100	2,9	2,9	17,2	102	2	2,2	0,9	8,6		3,1	2,8
	ИТОГО:		36,89	42,17	65,7	711,08							

8 ДЕНЬ

КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мg	Fe
14/2010	Салат из овощей (морковь, капуста)	60	1,2	3,4	3,4	48,9	2,1	17	9,9	1,9		3,1	2,6
200/2005	Борщ	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23		5,81	38,08	87,18	35,3	2,03
041/205	Плов из мяса птицы	50/200	30,92	36,57	51,62	457,8	0,07	58	1,08	54,7	242	57,68	2,66
	Чай с сахаром	150	0,75	0,02	18	71							
	Банан	100	1,5	0,1	21,8	89	0,04	0,12	10	8	28	42	600
1035/2005	Хлеб	30	2,2	1,45	17,74	85,63							
	сыр	20	4,5	5,4		66,6	0,03	238	0,07	500	120	10,1	0,014
	ИТОГО:		46,97	52,22	128,89	953,68							

9 ДЕНЬ

КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мg	Fe
13/2010	Салат из капусты	60	1,2	0,2	3,8	22,2	1,9	25	10	2,2		3	2
203/2005	Суп рисовый с мясом птицы	250	19,2	7,2	9,7	179,8	5,2	39		4,1		15	11
681/2005	Гречка отварная	150	7,46	5,61	20,78	230,45	0,28	0,045	12	150,6	218,4	52,7	2,6
287/2005	Тефтели из говядины	100	7,4	9,1	9,6	150	2,7	5,8	1	2,2		4,8	4,4
1035/2005	Хлеб	30	2,2	1,45	17,74	85,63							
686/2005	Компот из яблок	200	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
	яблоко	50	0,4	0,4	9,8	47	2	0,6	11	1,6		2,3	12
	ИТОГО:		38,9	23,56	45,73	822,52							

10 ДЕНЬ

КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
33/2005	Салат морковный	80	1,8	2,7	10,2	68,8	2,4	0,3	5,7	3,2		5,1	4,5
71/2005	Суп куриный	250	5,5	0,5	8,5	59,3	3,5	18	5,3	1,9		6,2	3,9
688/2005	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,08	28		6,48	9,56	23,16	1,48
591//2005	Гуляш из говядины	100	11,1	14,3	1,9	180,7	2,7		1,4	1		3,7	9,4
1035/2005	Хлеб	30	2,2	1,45	17,74	85,63							
874/2005	Компот из яблок	200	0,14		24,76	94,2				18	4,29		0,6
	Пряник	50	2,2	1,45	38,55	166,5							
	ИТОГО:		28,46	24,92	128,1	823,58							

11 ДЕНЬ

КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe			
71/2012	Салат морковный	100	1,4	6,4	6,7	90,5	3,9	149	6,7	2,5		7,5	3,7			
170/2005	Борщ из свежей капусты и с мясом птицы	250	9,3	1	9,5	86,5	4,7	18	17	4,1		6,7	5,6			
041/2005	Плов	50/200	30,92	36,57	51,62	457,8	0,07	58	1,08	54,7	242	57,68	2,66			
686/2005	Компот из сухофруктов	200	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68			
847/2005	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	2	0,6	11	1,6		2,3	12			
1035/2005	Хлеб белый	30	2,2	1,45	17,74	85,63										
	ИТОГО:		45,26	45,82	122,02	874,87										



12 ДЕНЬ

КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
21/2005	Салат из капусты	80	1	1,8	5,3	42,7	1,9	37	27	2,8		3,9	4,7
39/2012	Суп фасолевый с макаронами	250	6,5	1,5	12	89,3	4,5	15	5,5	2,8		8	5,3
679/2005	Гречка отварная	150	7,46	5,61	20,78	230,45	0,2 8	0,04 5	12	150,6	218,4	52,7	2,6
287/2005	Тефтели из говядины	70	5,2	6,4	6,7	105	1,9	4	0,7	1,5		3,3	3,1
686/2005	Чай	200	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
1035/2005	Хлеб	30	2,2	1,45	17,74	85,63							
	Пряник пром. производства	50	2,2	1,45	38,55	166,5							
	ИТОГО:		25,9	18,21	127,76	827,02							

Составлено на основании:

-сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания .

Авторы: А. И. Злобный, В. А. Циганенко, М. И. Пересичный, 2005.;

-сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей школьников под редакцией М.П.Могильног, В. А. Тутельяна, 2005;

- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных организациях по редакцией М.П.Могильного, В. А. Тутельяна, - 2011;

-справочника «Химический состав пищевых продуктов» под редакцией И.М. Скурихина, М.П.Волгарева 1987.

Примечание:

1. Согласно п. 10.3 СанПин 2.4.4.2599-10 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли.