

Утверждаю:

Директор МБОУ «Бабаяртовская

СОШ №3 им.З.А.Мартункаева»

С.К.Мурзаева /



Примерное двухнедельное меню

для детей с 7 до 11 лет

МБОУ «Бабаяртовская СОШ №3 им.З.А.Мартункаева»

с.Бабаярт ул.Ирчи Казака 80

2022-2023уч.год

Примерное двухнедельное меню
в МБОУ «Бабаюртовская СОШ № 3 им З.А. Мартункаева»

1 неделя

1 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	В1	А	С	Са	Р	Мg	Fe
11/2012	Салат Мозаика	100	0,35	1,90	14,50	97,90	0,03	0,02	2,74	33,60	28,00	3,94	0,3							
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 с витамином С	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														
	Печенье	26	2,93	1,82	2,13	19,80	0,10	0,02	5,00	11,50	21,00	7,00	1,30							
	Йогурт	110	3,4	2,9	13,9	176		28	182	0,2		1,2	0,04							
	ИТОГО:		50,54	46,04	145,88	1078,07														

2 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	В1	А	С	Са	Р	Мg	Fe
21/2005	Винегрет овощной	100	1,23	8,12	10,3	106,67	0,03	0	9,35	19,5	40,58	13,47	0,77							
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	Тфтели из говядины	70	5,2	6,4	6,7	105	1,9	4	0,7	1,5		3,3	3,1							
686/2005	Кисель фруктовый с витамином С	200	0,00	1,63	9,98	1,59	0,00	0,00	0,07	0,20	0,00	0,00	0,03							
1035/2005	Хлеб	30	2,2	1,45	17,74	85,63														
	Пряник пром. Производства	50	2,2	1,45	38,55	166,5														
338	Мандарины	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	0,00	38,00	35,00	17,00	11,00	0,10							
	ИТОГО:		25,59	26,36	123,55	823,14														

5 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	Мг	Fe					
538/2005	Салат из моркови с яблоком	70	1,2	4,3	4,1	59,7	1,9	11	20	2,5		2,4	1,9					
204/2005	Овощной суп	250	7,8	5	7,2	105,8	4	5,3	7,9	2,3		6,1	8					
688/2005	Макаронные отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,08	28		6,48	9,56	23,16	1,48					
454/2005	Солс из мяса птицы	100	3,8	1,5	4,7	47,1	3,4	15	5,5	1,6		3,9	3,3					
859/2002	Чай с сахаром и с лимоном	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												
338	Мандарины	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	0,00	38,00	35,00	17,00	11,00	0,10					
	Пряник пром. Производства	50	2,2	1,45	38,55	166,5												
	ИТОГО:		23,72	18,62	128,54	781,18												

6 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	Мг	Fe					
42/2004	Винегрет	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	Компот из сухофруктов с витамином С	50	0,5	4,9	2,5	56,5	1,1	31	2	1,1	2,4	2,4	2					
1035/2005	Хлеб	30	2,2	1,45	17,74	85,63												
847/2005	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	2	0,6	11	1,6		2,3	12					
	Зефир	25	6,58	0,03	19,57	79,31	6,25			6,25		1,5	0,35					
	ИТОГО:		27,84	19,79	84,99	665,39												

Составлено на основании:

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

Авторы: А.И.Здобный, В.А.Цитаненко, М.И.Лерсечный, 2005.;

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

-борника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных организациях по редакции М.П.Могильной, В.А.Тутельяна, - 2011.;

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

Примечание:

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

№ Категория работников

1	Инспектор школ
2	Заместитель инспектора по УИР
3	Заместитель инспектора по ИР
4	Учитель математики
5	Учитель начальных классов
6	Учитель технологии
7	Учитель русского языка и литературы
8	Учитель иностранного языка
9	Учитель географии
10	Учитель истории и обществознания
11	Учитель музыки
12	Учитель ИЗО и черчения
13	Преподаватель ОБЖ
14	Учитель биологии
15	Учитель химии
16	Учитель физики
17	Учитель информатики
18	Учитель физической культуры
19	Библиотекарь
20	Освобожденные классные руководители
21	Учитель родного языка
22	Руководители ДОУ