**Утверждаю директор МКОУ «Дулдугская СОШ»**

 **Э.Р.Фейзулаев**

 **ПРИМЕРНОЕ 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4-хКЛАССОВ,**

 **в МКОУ «Дулдугская СОШ» МО «Агульский район»**

 **на2021-2022учебный год.**

 **Возрастная категория 7-11 лет**

1 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ ре-цеп туры** | **Наименование блюд** | **Масса** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
|  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** |  **Fe**  |
|  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 702005 | Овощи свежие(огурцы) | 70 | 0,56 | 0,07 | 1,82 | 9,8 | 0,021 |  | 3,5 | 16,1 | 29,4 | 9,8 | 0,42 |
| 6882005 | Макароны отварные | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202,14 | 0,07 | 25,2 |  | 5,83 | 44,6 | 25,34 | 1,33 |
| 536/1 2010 959/1 2005 1722002 | Сосиска отварная | 40 | 5,2 | 10 | 10,6 | 89,6 | 0,02 |  |  | 12,8 | 84,8 | 10,67 | 0,96 |
| Какао с молоком сгущ. | 150 | 2,64 | 2,79 | 19,12 | 108,9 | 0,03 | 0,075 | 0,975 | 91,5 | 67,5 | 10,5 | 0,56 |
| Булочка«Веснушка» | 50 | 4 | 2,6 | 27,1 | 149 |  |  |  | 0,97 |  |  | 11,8 |
|  | **ИТОГО:** |  |  **19,02**  |  **20,88**  |  **90,37**  |  **559,44**  |  |  |  |  |  |  |  |

2 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ ре-цептуры** | **Наименование блюд** | **Масса** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1762011 | Каша рисовая вязкая с изюмом и маслом | 200\5 | 5,92 | 6,14 | 41,7 | 299,36 | 0,26 | 81 | 1,2 | 37,7 | 135,1 | 46,4 | 0,9 |
| 41/220054242005 | Сыр рассольный порционный | 10 | 2,32 | 2,95 |  | 36 | 0,01 | 39 | 0,11 | 13,2 | 79 | 5,25 | 0,15 |
| Яйцо отварное | 1шт. | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,03 | 0,1 |  | 22,0 | 76,8 | 4,8 | 1 |
| 9431200510352002 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 |  | 14 | 28 |  |  |  | 6,0 |  |  | 0,4 |
| ЧурекХлеб | 30 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 | 0,05 |  |  | 7,27 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
| 20 | 0,08**16,5** | 0,3**14,34** | 5,7**79,44** | 34,8**546,79** | 5,6 |  | 0,08 | 1,46 |  | 2 | 3,2 |
|  | **Итого** |

|  |
| --- |
| 3 день |
| **№ре-цептуры** | **Наименованиеблюд** | **Масса** | **Пищевыевещества** | **Энергети-ческаяценность** | **Витамины,мг** | **Минеральныевещества,мг** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4692005 | Плов с курицей | 55/200 | 30,92 |  | 26,69 | 107,44 |  |  | 0,41 | 41,14 | 29,2 | 22,96 | 0,68 |
| 9592005 | Чай со сгущенныммолоком | 200 | 1,4 | 1,6 | 16,4 | 86 | 0,02 | 0,08 |  | 33 | 67,5 | 10,5 | 0,4 |
|  | Хлеб |  20 60 |  0,08 1,35 |  0,3 6,18 |  57 5,06 |  34,8 54,96 |  5,6 0,06 | 0,08 |  10,25 |  1,46  |  44,97 |  2 20,75 |  3,2 0,85 |
| 452010 | Винегретовощной |
|  | **ИТОГО:** |  |  **23,53**  |  **26,97**  |  **102,95**  |  **511,76**  |  |  |  |  |  |  |  |

4 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ре-цепта** | **Наименованиеблюд** | **Масса** | **Пищевыевещества** | **Энергети-ческаяценность** | **Витамины,мг** | **Минеральныевещества,мг** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10ср 2010 792005 | Салат с зеленым горошком | 100 | 2,98 | 5,19 | 6,25 | 83,6 | 0,11 |  | 11 | 21,45 | 59,95 | 20,8 | 0,68 |
| Каша гречневая вязкая | 150 | 3,23 | 4,5 | 20,78 | 139,5 | 0,28 | 0,045 | 12 | 150,6 | 218,6 | 52,7 | 2,6 |
| 536/12010 | Сосиска отварная | 40 | 5,2 | 10 | 10,6 | 89,6 | 0,02 |  |  | 12,8 | 84,8 | 10,67 | 0,96 |
|  | Хлеб |  20  100  200  |  1,32  1,5  1,4  **18,02**  |  0,24  0,5  1,6  **17,81**  |  6,68  21  16,4  **78,96**  |  34,8  95  86  **553,28**  |  5,6  0,04  0,02  |  |  0,08  10   |  1,46  8  33  |   28  67,5  |  2  42 10,5 |  3,2  0,02  0,4  |
| 84720059452005 |  Банан |  0,08 |
| Чай с молоком |
| **ИТОГО:** |

5 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ре-цептуры** | **Наименованиеблюд** | **Масса** | **Пищевыевещества** | **Энергети-ческаяценность** | **Витамины,мг** | **Минеральныевещества,мг** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  422005 3902005 | Сыр порциями |  15 150/5 |  3,48 4,68 |  4,43 4,58 |  0 14,55 |  54,6 118,98 |  0,01 0,08 |  39 36,72 |  0,11 1,09 |  132 144,13 |  75 117,04 | 5,2517,64 |  0,15 0,3 |
| Каша молочная из манной крупы,масло,сахар |
| 53620059512005 | Сосиска отварная |  60 200 |  6,24 1,4 |  12 2,0 |  12,72 22,4 |  134,4 116 |  0,02 0,02 |  0,08 |   |  14.4 34 |  95,4 45 |  12 7 |  1.08  |
| Кофейныйнапиток |
|  | Хлеб |  40  100  |  2,64  0,4  **18,84**  |  0,48  0,4  **23,89**  |  13,36  9,8  **72,83**  |  69,6  44  **537,58**  |  11,6  0,06  |  |  0,16   |  2,92  38  |   17  |  4  11  |  6,4  0,4  |
|  | Яблоко |  0,2  |
|  | **ИТОГО:** |

6 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ре-цептуры** | **Наименованиеблюд** | **Масса** | **Пищевыевещества** | **Энергети-ческаяценность** | **Витамины,мг** | **Минеральныевещества,мг** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 122010 | Салат из кукурузы (консерв.) | 60 | 1,73 | 3,71 | 4,82 | 59,58 | 0,06 |  | 5,58 | 11,2 | 3,48 | 11,72 | 0,4 |
| 4382005 | Блины с повидлом. | 100/3 | 9,46 | 14,16 | 1,76 | 172,95 | 0,1 | 339 | 0,25 | 85,34 | 194,9 | 14,61 | 2,93 |
| 95920051035 2005 8472005 | Какао с молоком |  150 40 |  2,64 3,84 |  2,79 0,47 |  19,12 23,65 |  108,9 114,17 |  0,04 0,067 | 0,01 |  1,3  |  91,5 9,69 |  67,5 34,77 |  14 6,63 |  0,56 0,51 |
| Чурек |
| Груша |  100   |  0,4   **19,39**  |  0,3   **21,67**  |  10,3   **66,33**  |  47   **537,4**  |  0,06   |  |  10   |  12   |  28  |  8  |  0,5  |
|  |   |
|  | **ИТОГО:** |  |

7 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ре-цепурыа** | **Наименованиеблюд** | **Масса** | **Пищевыевещества** | **Энергети-ческаяценность** | **Витамины,мг** | **Минеральныевещества,мг** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4632005 | Суп картофельный с горохом (мясной) | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 0,1 |  | 8,33 | 38,08 | 87,18 | 35,3 | 1,03 |
| 9442005 | Чай с лимоном | 200/15/7 40 60 |  0,2  2,64 0,06 |  0  0,48  |  17,2  13,36 44,7 |  91  69,6 154 |   11,6  |    |  2,86  0,16  | 15,74 2,92  |  7,3   | 5,96 4  |  0,64  6,4  |
| Хлеб |
|  | Зефир пром.произв. |
|  | **ИТОГО:** |  | **23,55** | **14,73** | **88,08** | **578,15** |  |  |  |  |  |  |  |

8 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№рецептуры** | **Наименованиеблюд** | **Масса** | **Пищевыевещества** | **Энергети-ческаяценность** | **Витамины,мг** | **Минеральныевещества,мг** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3072010 | Котлеты рубл.из птицы | 80 | 9,7 | 13,92 | 7,89 | 196 | 0,04 | 64 | 0,26 | 56 | 105,9 | 15,4 | 1,01 |
| 422005 | Сыррассольныйпорц. | 10 | 2,32 | 2,95 |  | 36,4 | 0 | 26 | 0,07 | 88 | 50 | 3,5 | 0,1 |
| 679-2005 | Каша овсяная рассыпчатая | 150 | 4,79 | 4,26 | 30,83 | 187,02 | 0,09 | 0,02 |  | 39,14 | 168 | 0,02 | 0,83 |
|  | Хлеб |  20 200  |  1,32 1,6  |  0,24 1,5  |  6,68 12,4  |  34,8 86 |  5,6 0,01 |   |  0,08 0,6 |  1,46 67.4 |  45,2 |  2 8,62 |  3,2 0,08 |
| 1205 2002  | Чай с молоком  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  |  **19,73**  |  **22,87**  |  **57,8**  |  **540,22**  |  |  |  |  |  |  |  |

9 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ре-цепта** | **Наименованиеблюд** | **Масса** | **Пищевыевещества** | **Энергети-ческаяценность** | **Витамины,мг** | **Минеральныевещества,мг** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23 | Пюре из картофеля | 150 | 3,05 | 5,32 | 11,6 | 119,9 | 0,16 | 25,7 | 67,13 | 37,11 | 90,28 | 31,63 | 1,22 |
|  | Котлеты из говядины | 50 | 7,59 | 5,78 | 7,85 | 114,38 | 0,1 | 23 | 0,12 | 35 | 83,19 | 25,7 | 1,2 |
| 1107 1995 1312005 | Булочкишкольные | 60 | 5,01 | 11,92 | 33,57 | 172 | 0,04 |  | 13,5 |  | 44,97 | 20,75 | 0,85 |
| Горошек зеленый отварной | 60 | 4,4 | 0,2 | 3,3 | 32 | 0,07 |  | 6,6 | 12,87 | 35,97 | 12,48 | 0,41 |
|  | Хлеб |  40  200  |  2,64  0,2  **22,82**  |  0,48   **23,24**  |  13,36  14 **97,97**  |  69,6  28  **576,13**  |  11,6  |   |  0,16  |  2,92  6  |    |  4   |  6,4  0,4  |
| 9452005 | Чай сладкий |
| **ИТОГО:** |  |  |  |

10 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ре-цепта** | **Наименованиеблюд** | **Масса** | **Пищевыевещества** | **Энергети-ческаяценность** | **Витамины,мг** | **Минеральныевещества,мг** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 63720054202005 | Птица отварная |  50 130 |  10,55 6.45 |  6,8 7,27 |  19,6 |  103,13 201,26 |  0,02 0,08 |  10 21,01 |   |  19,5 26,81 |  71,5 111,92 |  10 24,81 |  0,9 2,01 |
| Макароны запечённые с яйцом |
| 9592005 | Какао со сгущ.молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 0,09 | 0,01 | 0,54 | 63,65 | 50 | 10,5 | 0,24 |
| 1312005 | Хлеб  | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 5,6 |  | 0,08 | 1,46 |  | 2 | 3,2 |
| 8472005 | бананы | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 | 0,04 |  | 10 | 8 | 28 | 42 | 0,02 |
|  | **ИТОГО:** |  100  200  |  **1,5**  0,2  **22,82**  |  0,5   **23,24**  |  72,77  14 **97,97**  | 579,39 28  **576,13**  |   |   |   |   6  |    |    |   0,4  |
|  | **Всего**  |  | 23,34 | 18,53 | 72,77 | 579,39 |  |  |  |  |  |  |  |
| **На учащегося** |  | 20,47 | 20,49 | 80,75 | 552,01 |  |  |  |  |  |  |  |

11 день

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименованиеблюд** | **Масса** | **Пищевыевещества** | **Энергети-ческаяценность** | **Витамины,мг** | **Минеральныевещества,мг** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|

|  |
| --- |
| 041 2005 |

 | Плов из курицы | 55/200 | 30,92 |  | 26,69 | 107,44 |  |  | 0,41 | 41,14 | 29,2 | 22,96 | 0,68 |
| 9592005 | Компот из кураги | 200 | 1,04 | 1,6 | 16,4 | 86 | 0,02 | 0,08 |  | 33 | 67,5 | 10,5 | 0,4 |
| 847 2005 | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 | 0,04 |  | 10 | 8 | 28 | 42 | 0,02 |
|  |  Хлеб |  20 60 |  0,08 1,35 |  0,3 6,18 |  57 5,06 |  34,8 54,96 |  5,6 0,06 | 0,08 |  10,25 |  1,46  |  44,97 |  2 20,75 |  3,2 0,85 |
| 452010 | Винегретовощной |
|  | **ИТОГО:** |  |  **23,53**  |  **26,97**  |  **102,95**  |  **511,76**  |  |  |  |  |  |  |  |

12 день

|  |
| --- |
|  |
| **№ре-цепта** | **Наименованиеблюд** | **Масса** | **Пищевыевещества** | **Энергети-ческаяценность** | **Витамины,мг** | **Минеральныевещества,мг** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 361 2002 | Суп-хинкал с говядиной |  250/25/50 |  4,67/14,23 |  5,86/1,91 |  5,9/0,28 |  99,09/75 |  0,05/0,04 | 0,01 |  0,86/ 0,28 |  8,96/ 6,56 | 78,64/116,5 | 11,72/15,13 | 2,37/1,18 |
| 42 2010 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,68 | 3,05 | 5,19 | 51,54 | 0,05 |  | 16,76 | 18,68 | 34,61 | 16,26 | 0,74 |
|  | Хлеб |  20  100  200  |  1,32  1,5  0,2 **18,02**  |  0,24  0,5  0,2  **17,81**  |  6,68  21  22,3  **78,96**  |  34,8  95  110 **553,28**  |  5,6  0,04   |  |  0,08  10 0,02  |  1,46  8  12,0  |   28  2,4  |  2  42  |  3,2  0,02  0,8  |
| 8472005 | Банан |   |
| Компот из свежих яблок |
|  |  |
| **ИТОГО:** |
|  |  |  |  |  |  |

**Составлено на основании:**

-сборник арецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.

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

-сборникарецептурблюдикулинарныхизделийдляпитанияшкольниковподредакцией

М.П.Могильного,В.А.Тутельяна2005г.;

-сборникарецептурблюдикулинарныхизделийдляпитаниядетейвдошкольныхорганизацияхподред.М.П.Могильного,В.А.Тутельяна2011г.

-справочника«Химическийсоставпищевыхпродуктов»подред.И.М.Скурихина,М.П.Волгарёва1987г.

Примечание:

1.согласноп.10.3СанПиН2.4.4.2599-10блюдаприготавливаютсясиспользованиемйодированнойсоли.

2.согласноп.10.3СанПиН2.4.4.2599-10вцеляхпрофилактикинедостаточностивитаминаСпроводитсяискусственноеС-витаминизацияготовыхтретьихблюдаскорбиновойкислотой.Препаратвводятвкомпоты,киселиит.д.,послеихохлаждениядо15градусов(длякомпота)и35градусов(длякиселя)вколичестведо20мгнепосредственнопередреализацией.Витаминизированныеблюданеподогреваются.