



Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №18

имени Р.С. Рамазанова»

Абдулкадыров С.А.

« 7 » 09 2022г.

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4-х КЛАССОВ,
обучающихся во вторую смену МБОУ «СОШ №18 имени Р.С. Рамазанова»
г. Махачкала 2022-2023 учебный год.**

Возрастная категория 7-11 лет

1 день

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe	цена
	Обед													
43 2017	Салат из овощей	100	2,6	7,4	3,2	89,8	0,11	29,6	23,77	25,17	57,13	15,41	1,16	6-06
679/2005	Каша гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0,02		12,98	208,5	67,5	3,95	6-69
170/2005	Борщ из свежей капусты с картелем	250	1,81	4,91	125,5	102,5	0,05		10,29	44,38	53,23	26,25	1,19	7-55
301/2010	Птица тушеная	80/80	17,65	14,58	4,7	221	0,05	43	0,02	54,5	132,9	20,3	1,62	17-98
1035/2002	Чурек	50	3,84	0,47	23,65	114,17	0,06			9,69	35,73	6,63	0,51	1-92
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,016		0,6	20,32	12,5	17,12	0,45	6-47
	ИТОГО:		33,27	29,33	222,14	839,5								46-67

6 день

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				цена
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe	
	Обед													
49/2017	Салат витаминный	60	2,6	6,22	22,15	95,7	0,05		3,29	31,96	33,86	16,64	0,57	7-21
688/2005	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	21		4,86	37,17	21,12	1,11	8-00
591/2005	Гуляш из говядины	100	19,72	17,89	4,76	168,2	0,17		1,28	24,36	194,69	26,01	2,32	38-35
96/2015	Рассольник ленинградский	250	2,85	5,5	21,28	146,7	0,01		21,45	33,1	56,73	27,1	1,25	7-83
350/2017	Кисель из апельсинов	200	0,44	0,07	34,28	139,51	0,02		30	21,06	17,4	6,43	0,21	12-79
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,2	0-97
	ИТОГО:		32,45	34,44	115,6	753,36								75-15

8 день

№ рецептур ы	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				цена
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe	
	Обед													
56/2015	Салат овощной с яблоками	80	1,58	0,28	10	35,1	1,003		32,48	46,77	29,02	17,42	1,8	7-54
102/2017	Суп картофельный с фасолью	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23		5,83	42,68	88,1	35,58	2,05	6-10
627/2006	Рыба запеченная, с томатным соусом (минтай)	100/10	20,66	5,38	3,52	145,7	0,12	49	0,69	54,48	94,56	70,07	1,4	28-49
688/2005	Макароны отварные с маслом	150\10	5,52	14,52	26,45	168,45	0,06	21		4,86	37,17	21,12	1,11	8-00
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,2	0-97
342/2017	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01		1,8	6,4	4,4	3,6	0,18	3-62
338/2017	Груша	100	0,4	0,31	10,31	45,51	0,03		5	19	16	12	2,31	12-00
	ИТОГО:		35,13	26,16	97,38	675,41								66-72

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.

- сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях

М.П. Могильного, В.А. Тутельяна 2017г.;

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 проводится искусственная 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.

3. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения». гл.8. п.8.1..3

Инженер-технолог

Л.М. Ардаева

