

"СОГЛАСОВАНО"

Утверждаю:

директор

МБОУ « Изанинская СОШ»

Х.М.Саадуева_____

" ____ " _____ 2020 год

" ____ " _____ 2020год

**Примерное плановое 10 – дневное меню,
перечень блюд и пищевая ценность для обучающихся
МБОУ « Изанинская СОШ»
от 7 -11 лет**

2020-2021 год.

1 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
13 2010	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02		5,70	13,11	24,01	7,98	0,34
688 2005	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	21,00		4,86	37,17	21,12	1,11
536/ 2005	Сосиска отварная	80	8,32	16	16,96	179,20	0,03			19,20	127,20	16,00	1,44
959 2005	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	0,01	1,30	122,0	90,00	14,0	0,56
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,88	0,04			10,00	32,80	13,20	0,60
	Пряник	25	1,1	1,72	19,27	83,25	0,08						
	ИТОГО:		21,96	27,94	109,29	711,36							

2 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
176 2011	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/ 2 2005	Сыр рассольный порционный	10	2,32	2,95		36	0,01	26	0,07	88,00	79	3,50	0,10
424 2005	Яйцо отварное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,1		22,0	76,8	4,8	1
943 2005	Чай с сахаром	200	0,2		14	28				6,0			0,4
1035 2002	Чурек	30	2,88	0,35	17,74	85,63	0,05			7,27	26,08	4,97	0,38
	Яблоко	100	0,35	0,35	8,62	36,6			16,69	16,48			0,2
	Итого		16,7	14,39	82,36	548,59							

3 день

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
694 2005	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137	0,14	25,50	18,17	36,98	28,60	27,75	1,01
591 2005	Гуляш	80	19,72	17,89	4,76	168,20	0,17		1,28	24,36	194,69	26,01	2,32
377 2007	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	0,01	3,67	112,55	185,54	99,8	18,42
	Хлеб ржаной	20	0,08	0,3	57	34,8	5,6	0,08		1,46		2	3,2
45 2010	Винегрет овощной	60	1,35	6,18	5,06	54,96	0,06		10,25		44,97	20,75	0,85
	ИТОГО:		28,72	30,31	94,98	452,29							

4 день

№ ре- цепта	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
14 2010	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,46	0,04		12,25	10,55	19,73	10,67	0,50
679 2005	Каша гречневая	150	7,79	4,26	30,83	187,02	0,09	0,02		39,14	168,0	0,02	0,83
286 2010	Тефтели мясные	80	11,78	12,91	14,90	223	0,07	51	1,13	57,80	141,40	28,40	1,27
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,2
847 2005	Апельсин	100	0,63	0,14	7,29	28	0,028		42	23,08			0,21
943 2005	Чай с сахаром	200	0,2		14	28				6,0			0,4
41 2005	Масло сливочное	5		4,1		37,5		29,5		0,5	1		
	ИТОГО:		22,4	25,36	76,53	577,96							

5 день

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
41/ 2 2005	Сыр рассольный порционный	10	2,32	2,95		36	0,01	26	0,07	88,00	79	3,50	0,10
168 2010	Каша молочная вязкая из манной крупы, масло, сахар	160	3,40	3,96	27,83	161,00	0,03	20,00		8,60	29,40	5,90	0,36
536 2005	Сосиска отварная	80	6,24	12	12,72	134,4	0,02			14,4	95,4	12	1,08
951 2005	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04		24,76	94,20	0,02	0,08		34	45	7	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	11,6		0,16	2,92		4	6,4
	Банан	100	1,11		16,58	67,34	0,06	0,2		38	17	11	0,4
	ИТОГО:		16,11	19,39	95,25	562,54							

6 день

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
43 2004	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02		19,47	22,42	16,57	9,10	0,31
304 2010	Плов из птицы	80/130	20,30	17,00	35,69	377,00	0,06	48,00	1,01	45,10	199,30	47,50	2,19
943 2005	Чай с сахаром	200	0,2		14	28				6,0			0,4
1035 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067			9,69	34,77	6,63	0,51
	ИТОГО:		25,19	20,52	78,75	571,61							

7 день

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
282 2007	Макаронник с мясом	145	14.38	14.87	15.50	249.51	0.08	0.04	0.68	17.90	153.11	18.19	2.07
33 2007	Салат из свеклы	60	0.86	3.65	5.02	56.34	0.01		5.70	21.09	24.58	12.54	0.80
959 2005	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	0,01	1,30	122,0	90,00	14,0	0,56
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	11,6		0,16	2,92		4	6,4
	Зефир пром. Производства	60	0,03		24,7	140							
	ИТОГО:		21,43	22,72	84,07	660,65							

8 день

№ рецептур ы	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
307 2010	Котлеты рубл. из птицы	110	10,36	17,3	15,96	328	0,012		1	52,8			2,18
679-2005	Каша пшеничная рассыпчатая	150	4,79	4,26	30,83	150,02	0,09	0,02		39,14	168	0,02	0,83
1035 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067			9,69	34,77	6,63	0,51
377 2007	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	0,01	3,67	112,55	185,54	99,8	18,42
	ИТОГО:		23,5	23,17	78,15	649,52							

9 день

№ ре- цепта	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
336 2007	Капуста тушеная	150	2,78	6,48	34,52	213,53	0,23	31,50	31,50	21,96	119,59	43,99	1,73
608 2005	Котлеты из говядины	80	12,44	9,24	12,56	183,00	0,08	23,00	0,12	35,00	83,19	25,70	1,20
1035 2002	Чурек	30	2,88	0,35	17,74	85,63	0,05			7,27	26,08	4,97	0,38
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,8		0,8	1,46		2	3,2
377 2007	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	0,01	3,67	112,55	185,54	99,8	18,42
	ИТОГО:		23,93	17,45	79,21	574,29							

Для составления настоящего примерного 10-ти дневного меню использовалась следующая литература:

1. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной защите.
2. САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ, УЧРЕЖДЕНИЯХ НАЧАЛЬНОГО И СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.5.2409-08.
3. Методические рекомендации МР 2.3.1.2432-08 "Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. Утверждены Главным государственным санитарным врачом РФ Г.Г. Онищенко от 18 декабря 2008год.
4. сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельяна 2005г.;
5. справочник «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 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) и 35 градусов (для киселя) в количестве до 20 мг непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогреваются.

Приготовление питания построено по принципам щадящего питания (варка, приготовление на пару, тушение, запекание). Жарение продуктов исключено, даже если в технологической карте прописан такой способ приготовления. Жарение заменяется на запекание или тушение. Предпочтение отдано свежеприготовленным блюдам. Исключены продукты с раздражающими свойствами. Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1марта используют только после термической обработки. Для приготовления блюд используется йодированная соль. Сметана, консервированный горошек и кукуруза готовится в соответствии с правилами СанПин и подается после предварительного кипячения. Супы и борщи, после добавления сметаны вновь доводятся до кипения и после этого подаются на раздачу.