

«СОГЛАСОВАНО»:

**ВРИО Начальника ТО
Управления Роспотребнадзора
РД по г. Каспийск
Т.В Раджабханова**

« _____ » _____ 2020 г.

«УТВЕРЖДАЮ»:

**Директор МБОУ «СОШ №1»
городского округа
«город Каспийск»**

Ф.Г. Алиева
« _____ » _____ 2020 г.



12-дневный обед

для учащихся 1-4 классов, обучающихся во 2 смену

г. Каспийск, 2020-2021 гг.

Возрастная категория 7-11 лет

Обед, 1 день

№	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Э		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe	
69 2005	Винегрет овощной	75	1,01	4,62	5,77	68,7	0,045		7,69	17,4	33,72	15,56	0,64		
113 /2005	Суп лапша домашняя	250	2,58	5,55	13,4	113,75	0	10	0	19,5	71,5	10	0,9		
537 2002	Каша рисовая вязкая	100	4,7	4	24,8	156				4,02			0,4		
246 2005	Биточки из говядины	50/50	15,1	6,4	3,3	131	0,17		1,28	24,36	194,69	26,01	2,32		
968 2005	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,14		24,76	94,2				18	4,29		0,6		
	Зефир пром. произ-ва	50	0,05		37,25	192,5									
	Хлеб ржаной	10	2,64	0,48	13,36	69,6	11,6		0,16	2,92		4	6,4		
	Чурек пшеничный	30													
	ИТОГО:		26,22	21,05	122,64	825,75									

Обед, 2 день

№	Наименование блюд	масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества		
33 2010	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	21,09	24,58	12,54	0,8
200 2005	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,1	8,33	38,08	87,18	35,3	1,03
608 2005	Котлеты из говядины	80	7,78	5,68	17,92	114,38	0,05	14,37	21,88	83,07	16,07	0,75
679 2005	Каша гречневая вязкая	100	4,97	3,74	13,85	153,63	0,28	0,045	150,6	218,4	52,7	2,6
686 2005	Компот из кураги	200	1,04		26,69	107,44		0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
1035 2005	Чурек пшеничный	30	2,88	0,35	17,74	85,63	0,05		7,47	26,08	4,97	0,38
	Пряник пром. производства	50	2,2	1,45	38,55	166,5	0,08	0				
	Хлеб ржаной	10										
	ИТОГО:		25,22	20,15	136,1	818,67						

Обед, 3 день

№	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества			
361 2002	Суп-хинкал с говядиной	250/2 5/25	4,67	5,86	5,9	99,09	0,05	0,01	0,86	8,96	78,64	11,72	2,37
54 2005	Салат из свеклы	100	7,37	0,96	0,14	37,5	0,02	0,14	0,14	3,28	58,25	7,57	0,59
244 2010	Курин.биточки из филе курицы	80	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	0	9,5	35,15	40,97	20,9	1,33
355 2005	Рис отварной	100	13,87	7,85	6,53	150	0,1	0,01	3,35	52,11	238,4 6	59,77	0,96
859 2002	Компот из свежих яблок	200	2,7	4,39	21,26	135	0,045	0,045	0,11 3	1,755	89	27,98	0,765
1035 2005	Чурек пшеничный	40	0,2	0,2	22,3	110			0,02	12,0	2,4		0,8
	яблоко	100	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067		10	12	28	8	0,5
	ИТОГО:		34,08	25,82	88,14	739,66							

Обед, 4 день

№	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества		
208 2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	24,6	66,65	27	1,09
547- 2010	Салат из моркови с яблоком и изюмом	50	0,44	3,6	8,53	67,36	0,025	13,02 5	17,85	20,3	11,71	0,745
637 2005	Птица тушен с овощами	50/80	10,55	6,59		103,13	0,03	16	31,2	114,4	16	1,44
679 2005	Каша пшеничная рассыпчатая	100	4,95	3,28	26,45	160,28	0,11	0,02	1,22	121	0,03	2,43
686 2005	Компот из кураги	150	0,78		20,02	80,58	0,01	1,08	6,4	3,6		0,18
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	11,6	0,16	2,92		4	6,4
847 2005	Банан	100	1,5	0,5	21	95	2,7	11	0,8		11	3,3
	Итого:		24,48	19,45	118,01	751,88						

Обед, 5 день

№	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества		
№ 14 2010	Салат из свежих помидоров с луком	60	1,3	6,19	4,72	79,6	0,06	20,48	17,58	32,88	17,79	0,84
204 2005	Суп рисовый с говядиной (харчо)	250/15	0,18	3,3	14,65	113	0,11	8,33	24,98	96,93	29,45	1,24
301 2005	Биточки из филе кур	50/80	17,65	14,58	4,7	221	0,05	43	54,5	132,9	20,3	1,62
688 2005	Макароны отварные	130	5,52	4,52	26,45	168,45	0,08	28	6,48	9,56	23,16	1,48
859 2005	Компот из свежих груш	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02		12	2,4		0,8
1035 2005	Чурек пшеничный	30	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067		9,69	34,77	6,63	0,51
	Хлеб ржаной	10										
	ИТОГО:		28,69	29,26	96,48	806,22						

Обед, 6 день

№	Наименование блюд	масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества		
42 2010	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	0,05	16,76	18,68	34,61	16,26	0,74
197 2005	Рассольник петербургский с перловой крупой	250	2,1	5,11	16,59	120,75	0,1	7,54	26,45	71,95	25,9	0,98
679 2005	Каша ячневая рассыпчатая	150/7	4,79	4,26 5,74	30,9 0,07	187,04 52,5	0,12	0,02	39,14	168	0,02	1,1
486 2005	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами.	75/75	13,87	7,85	6,53	150	0,1	0,01	52,11	238,4 6	59,77	0,96
	Чурек пшеничный	30										
686 2005	Чай с лимоном	200	1,04		26,69	107,44		0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,36	69,6	11,6	0,16	2,92		4	6,4
847 2005	яблоко	100	0,44	0,34	10,38	47	0,06	10	12	28	8	0,5

Обед, 7 день

№	Наименование блюд	масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества			
45 2010	Винегрет овощ.	75	0,81	3,7	4,61	54,96	0,06	0	10,25	33,55	40,17	21,35	0,88
71 2005	Суп-лапша домашняя с птицей	250/2 5	5,27	6,8	14,25	103,13		10		19,5	71,5	10	0,9
486 2005	Шницель из говядины	80	13,87	4,85	6,53	150	0,075	5,63	1,44	19,32	126,3 8	15	0,81
692 2005	Картофель отварной	150/1 0	2,86	4,32 8,2	23,01	142,35 75	0,15	21 59	21	14,64 1	79,73 2	29,33	1,16
	Сок (нектар) фруктовый пром. произ-ва	200	0,09	0,37	14,39	116	0,08	66	114	7,0	9	5	0,4
1035 2005	Чурек пшеничный	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067		10	8	28	42	0,002
	Хлеб ржаной	10	1,32	0,24	6,68	34,8	5,8		0,08	1,46		2	3,2
	банан	100											
	Итого:		28,06	28,95	93,12	790,41							

Обед, 8 день

№	Наименование блюд	масса	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества				
14 2010	Помидоры свежие порц.	60	0,66	0,12	2,28	0,036	15	8,4	15,6	12	0,54		
202 2005	Суп картофельный с горохом	250/2 5	2,1 5,35	7,48 3,4	11,69	0,14 0,01	5 8,5	32,14 9,75	86,84 35,75	53,78 5	0,09 0,45		
244 2015	Плов с мясом	175	9,59	22,94	39,33	0,37	0,01	8,38	17,1	1,09			
859 2005	Компот из плодов свежих	200	0,2	0,2	22,3	0,26	0,1	20,3	14,72	4,4	0,9		
1350- 2005	Чурек пшеничный	20	2,88	0,35	17,74	0,05		7,47	43,47	8,28	0,63		
	Хлеб ржаной	10											
	ИТОГО:		20,78	34,49	93,34	765,23							

Обед, 9 день

№	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества		
58 2006	Салат из свеклы с яблоками	60	0,9	4,08	5,52	62,4		2,89	21,9	24,04	12,9	0,81
187 2005	Щи из свежей капусты с карт.	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	43,33	47,63	22,25	0,8
252 2011	Рыба запечённая	100/100	20,56	15,16	4,96	230,2	0,075	1,24	9,32	168,5	13,4	0,51
681 2005	Каша гречневая вязкая	150	4,53	9,82	22,25	188,6	0,37	12	150,6	218,85	52,7	2,6
	Сок (нектар) фруктовый пром. произ-ва	200	0,09	0,37	14,39	116	0,08	114	7,0	9	5	0,4
1035 2005	Чурек	30	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067	10	8	28	42	0,002
	Хлеб ржаной	10										
	ИТОГО:		33,36	35,79	96,81	801,13						

Обед, 10 день

№	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества			
51 2005	Огурцы свежие порции	70	1,08	3,0	15	91,32	0,028	0,84	4,51	29,57	0,28	16,54	1,12
197 2005	Рассольник петербургск ий с перловой крупой	250	2,1	5,11	16,59	120,75	0,1	7,54	26,45	71,95	25,9	0,98	
679 2005	Рыба тушен с овощами	75/75	4,79	4,26 5,74	30,9 0,07	187,04 52,5	0,12	0,02	39,14	168	0,02	1,1	
	Пюре из картофеля	110											
874 2005	Чай с лимоном	200	0,2	0,0	32,6	132,8				18	4,29		0,6
	Хлеб ржаной	10	1,32	0,24	6,68	34,8	5,8	0,08	1,46		2	3,2	
1035 2005	Чурек	30	2,88	0,35	17,74	85,63			7,47	26,08	4,97	0,38	
	ИТОГО:		22,51	25,52	113,47	749,95							

Обед, 11 день

№	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества			
361 2002	Суп-хинкал с говядиной	250/ 25/2 5	4,67	5,86	5,9		99,09	0,05	0,01	0,86	8,96	78,64	11,72
			7,37	0,96	0,14		37,5	0,02		0,14	3,28	58,25	7,57
54 2005	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	0	9,5	35,15	40,97	20,9	1,33
244 2010	Курин котлеты с подливой	80	13,87	7,85	6,53	150	0,1	0,01	3,35	52,11	238,4 6	59,77	0,96
355 2005	Рис отварной	100	2,7	4,39	21,26	135	0,045	0,045	0,113	1,755	89	27,98	0,765
859 2002	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110			0,02	12,0	2,4		0,8
1035 2005	Чурек пшеничный	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067		10	12	28	8	0,5
	ИТОГО:		34,08	25,82	88,14	739,66							

Обед, 12 день

№	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества		
69 2005	Винегрет овощной	75	1,01	4,62	5,77	68,7	0,045	7,69	17,4	33,72	15,56	0,64
537 2002	Каша рисовая вязкая	100	4,7	4	24,8	156			4,02			0,4
301 2005	Биточки из филе кур	50/80	17,65	14,58	4,7	221	0,05	0,02	54,5	132,9	20,3	1,62
688 2005	Макароны отварные	130	5,52	4,52	26,45	168,45	0,08	28	6,48	9,56	23,16	1,48
	Сок фруктовый пром.ш.произ	200	0,05		37,25	192,5						
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,36	69,6	11,6	0,16	2,92		4	6,4
847 2005	Банан	100	1,5	0,5	21	95	2,7	11	0,8		11	3,3
	ИТОГО:		26,22	21,05	122,64	825,75						

Составлено на основании:

- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Авторы: А.И. Здобный, В.А. Циганенко, М.И. Пересичный, 2005г.;
- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельяна 2005г.;
- сборника рецептов 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.
- справочника «Химический состав пищевых продуктов» под редакцией М.П. Могильного (ГОУ ВПО ПГТУ), В.А. Тутельяна (ГУ НИИ питания РАМН РФ) 2005 год

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 в школьных столовых 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.

Инженер-технолог

А.М. Ардаева