

«Согласованно»

Начальник ТО Управления

Роспотребнадзора по РД

№2 в г. Буйнакске

Исаев А.Н.

«Утверждено»

Директор МБОУ

«Верхнекаранайская СОШ»

Салахутдинов Н.М.



Примерное двухнедельное меню
Для организации горячего обеда в МБОУ
«Верхнекаранайская СОШ»
На 2022-2023 учебный год.

Возрастная категория: 7-11 лет.

№ реп	Наименование блюда	цена	выхо	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			
				Белки г	Жирг	Угл, г	Энерг, Цен,	Са	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	E
	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1 НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК 1 ДЕНЬ															
15	Салат из помидоров и огурцов		60	0,59	3,69	2,24	44,53	11,21	9,76	20,77	0,44	0,03	10,06	0	0
62	Борщ из свежей капусты с мясом, картофелем и со сметаной		200	7,92	5,81	10,98	128,02	49	18,44	45,16	1,7	0,09	12,4	0,2	0,4
492	Плов из птицы		150	14,5	13,8	25,09	283,1	56,38	43,2	64,7	1,2	0,18	0,28	0	1,69
342	Компот из свежих яблок		200	0,16	0,16	27,88	113,60	14,18	5,14	241,4	0,95	0,2	0,90	0	0
24	Конфеты шоколадные		30	0,87	3,15	22,98	123,75	59,7	0	23,7	0	0,12	0	0	1,5
1	Хлеб пшеничный		50	3,07	1,07	20,9	105,51	11,5	14,1	35,1	1,05	0,05	0	0	0,34
1/7	Хлеб ржаной		40	2,6	0,48	15,84	78,24	14	1,0	67,2	0,31	0,	0	0	0,5
	ИТОГО:			26,82	26,63	102,41	757,26	182,07	90,64	498,03	5,34	0,63	23,64	0,2	3,43
	НОРМА			23,1- 26,9	23,7- 27,7	100,5- 117,3	705- 822,5	330- 385	75- 87,5	495- 577,5	3,6- 4,2	0,4- 0,42	18- 21	0,21- 0,25	3-3,5
ВТОРНИК 2 ДЕНЬ															
38	Салат из моркови с яблоками		60	0,65	0,11	5,17	24,27	14,57	18,45	26,40	0,65	0,03	3,75	0	0,43
204	Суп крестьянский с мясом, пшеничной крупой и со сметаной		200	2,01	4,42	13,11	100,22	21,73	0,8	34,98	0,85	0,06	8,66	0	0
286	Тефтели из говядины« Ежики»		100	16,56	18,15	20,95	285,62	135,28	39,93	265,13	0,9	0,11	1,59	0	3
692	Картофель отварной		150	3,0	0,60	23,7	112,2	18,0	0	129,9	1,2	0,15	6,75	0,3	0
868	Компот из смеси сухофруктов		200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0	1,08	0	0
1	Хлеб пшеничный		50	3,07	1,07	20,9	105,51	11,5	14,1	35,1	1,05	0	0	0	0,3
	итого			25,33	24,35	108,59	722,02	207,48	73,28	495,11	4,83	0,35	21,83	0,3	3,73
	норма			23,1- 26,9	23,7- 27,7	100,5- 117,3	705- 822,5	330- 385	75- 87,5	495- 577,5	3,6- 4,2	0,4- 0,42	18- 21	0,21- 0,25	3-3,5
СРЕДА 3 ДЕНЬ															
40	Салат витаминный		60	0,9	2,7	26,3	133,1	20,71	9,5	102	0,54	0,01	3,78	0,23	2,7
5520	Суп –хинкал с говядиной		200	12,4	12,2	15,6	250,2	27	23,4	97,4	1,4	0,08	0,6	0,4	0,7
151	Рыба, запеченная в сметанном соусе с картофелем отварным		150	10,31	10,58	14,93	196,18	45	20,28	220,5	0,6	0,08	6,08	0,02	0,10
352,09	Банан		150	1,5	0,5	24	96	42	31	28	0,6	0	10	0	0
1/7	Хлеб ржаной		40	2,6	0,48	15,84	78,24	14	1,0	67,2	0,31	0,	0	0	0,5
943	Чай с сахаром		200	0,2	0	14,0	56,8	6	0	0	0,4	0,	0	0	0
	ИТОГО:			27,91	26,46	110,67	810,52	154,71	85,18	515,1	3,85	0,17	20,46	0,65	4
	НОРМА			23,1- 26,9	23,7- 27,7	100,5- 117,3	705- 822,5	330- 385	75- 87,5	495- 577,5	3,6- 4,2	0,4- 0,42	18- 21	0,21- 0,25	3-3,5
ЧЕТВЕРГ 4 ДЕНЬ															
66	Салат из свеклы отварной с рас.м.		60	0,77	3,6	5,14	56,34	21,85	12,53	25,43	0,79	0	5,7	0	0
206	Суп картофельный с бобовыми (горох)		200	4,39	4,22	13,06	107,78	30,46	8,24	69,74	1,62	0,18	4,65	0	2,9
301	Курица, тушенная в томатном соусе		70	19,46	21,8	10,2	318,5	54,8	42,2	270	1,6	0,15	0,1	3,1	0
	Сок натуральный персик		200	0,6	0	34,4	136	50	0	30	0	0,01	12	0	

1	Хлеб ржаной	60	3,9	0,72	23,76	117,36	28	1,5	100,8	0,47	0	0	0	0,7
1	Хлеб пшеничный	30	1,83	0,27	12,54	63,3	6,9	8,46	21,06	0,61	0,03	0	0	0,1
	ИТОГО:		30,95	30,61	99,1	799,28	192,01	72,93	517,03	5,09	0,37	22,45	3,1	6,5
	НОРМА		23,1- 26,9	23,7- 27,7	100,5- 117,3	705- 822,5	330- 385	75- 87,5	495- 577,5	3,6- 4,2	0,4- 0,42	18- 21	0,21- 0,25	3-3,5
ПЯТНИЦА 5 ДЕНЬ														
43	Салат из капусты белокоч. с морк.	60	1,2	2,7	5,5	51,1	54,3	7,4	86	0,16	0,01	3,25	0	0,1
206	Суп картоф. с бобовыми (чечевица)	200	4,39	4,22	13,06	107,78	30,46	28,24	69,74	1,62	0,18	4,65	0	3
378	Каша пшеничная рассыпчатая	150	4,40	2,92	23,51	137,92	0,81	0	0	1,62	0,07	0	0,2	0
437	Гуляш из говядины	100	7,54	13,87	6,24	156,9	9,78	3,5	280	2,08	0,09	0,72	0,07	0
348	Компот из кураги с витамином С	200	0,78	0,05	27,63	114,09	32,32	17,56	0	0,48	0	1,8	0	0
1	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	105,51	11,5	14,1	35,1	1,05	0,05	0	0	0,34
66	Йогурт фруктовый	115	2,3	1,7	3,5	38,5	138	16,1	109,3	0	0	0,8	0	0
	ИТОГО:		23,68	26,53	100,34	712,52	277,17	86,9	580,14	7,01	0,4	18,52	0,27	3,44
	НОРМА		23,1- 26,9	23,7- 27,7	100,5- 117,3	705- 822,5	330- 385	75- 87,5	495- 577,5	3,6- 4,2	0,4- 0,42	18- 21	0,21- 0,25	3-3,5
СУББОТА 6 ДЕНЬ														
14	Салат из свежих помидоров с лук	60	0,68	3,71	2,83	47,43	10,55	10,67	19,73	0,5	0,04	2,25	0	0
204	Суп рисовый с говядиной (харчо)	200	7,18	2,94	11,76	102,22	21,01	25,93	95,87	1,18	0,1	6,70	0	0
642	Рагу из птицы	100	12,4	14,2	17,8	248,6	36	11,88	164,86	1,3	0,14	9,2	0	0
688	Макароны отварные	150	3,40	5	19,0	134,6	8,0	13,8	116	0,50	0,04	0	0,02	0,63
342	Компот из свежих груш	200	0,16	0,12	28,08	114,04	15,38	6,38	20	0,99	0	0,9	0,2	3
1/7	Хлеб ржаной	60	3,9	0,72	23,76	117,36	28	1,5	100,8	0,47	0	0	0	0,7
	ИТОГО:		27,72	26,69	103,23	764,25	118,94	70,16	517,26	4,94	0,32	19,05	0,22	4,33
	НОРМА		23,1- 26,9	23,7- 27,7	100,5- 117,3	705- 822,5	330- 385	75- 87,5	495- 577,5	3,6- 4,2	0,4- 0,42	18- 21	0,21- 0,25	3-3,5
ПОНЕДЕЛЬНИК 7 ДЕНЬ														
45	Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	13,92	12,45	26,98	0,51	0,04	6,15	0	0
86	Суп-лапша домашняя с птицей	200	15,52	4,72	73,17	397,32	15,6	8	98,4	0	0,3	0	0	0
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	4,58	4,14	3,74	82,78	35,49	34,14	129,61	0,66	0,06	2,36	0,2	1,81
424	Яйцо вареное вкрутую	40	5,10	4,60	0,30	63	22	0	198	1,0	0,03	0	0,04	0,2
648	Кисель из концентрата	200	0	0	15,3	61,2	3,2	2,0	15,8	0	0,02	5,6	0,03	0
1	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	11,5	14,1	35,1	1,05	0,05	0	0	0,34
	ИТОГО:		29,09	18,24	118,47	768,38	101,71	70,69	503,89	3,22	0,5	14,11	1,27	2,35
	НОРМА		23,1- 26,9	23,7- 27,7	100,5- 117,3	705- 822,5	330- 385	75- 87,5	495- 577,5	3,6- 4,2	0,4- 0,42	18- 21	0,21- 0,25	3-3,5

ВТОРНИК			8 ДЕНЬ												
	Салат из моркови с чесноком		60	0,69	5,05	3,16	60,87	25,87	0	0	0,31	0,02	13,9	0	0
206	Суп картофельный с фасолью		250	5,41	5,28	16,33	134,8	38,08	35,30	87,18	1,62	0,23	5,81	0	0
265	Плов с мясом		180	16,97	14,04	16,76	261,29	27,13	35,25	273,68	2,79	0,18	0,8	0,36	1,05
389	Сок натуральный абрикосовый		200	1	0	24,5	102,6	140	2,0	30	0	0	0,80	0	0,7
1	Хлеб пшеничный		50	3,07	1,07	20,9	105,51	11,5	14,1	35,1	1,05	0,05	0	0	0,34
1/7	Хлеб ржаной		40	2,6	0,48	15,84	78,24	14	1,0	67,2	0,31	0,	0	0	0,5
	ИТОГО:			29,74	25,92	97,49	743,31	256,58	87,65	493,16	6,08	0,48	21,31	0,36	2,59
	НОРМА			23,1- 26,9	23,7- 27,7	100,5- 117,3	705- 822,5	330- 385	75- 87,5	495- 577,5	3,6- 4,2	0,4- 0,42	18- 21	0,21- 0,25	3-3,5

СРЕДА			9 ДЕНЬ													
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью		60	1,81	3,82	14,23	98,54	11,62	15,17	0	0,72	0,02	3,47	0	0	
104	Суп картофель,смяс, фрикадельками		250	1,55	8,29	12,62	131,29	90,17	26,72	162,4	1,45	0	1,48	0	0	
621	Рагу из овощей с мясом		200	13,24	7,36	18,26	242,24	78,87	0	122,85	0	0,1	5,2	0,2	2,9	
380	Какао со сгущенкой		200	2,94	1,99	20,92	113,4	128,78	12,88	103,23	0,078	0,03	0,38	0,01	0	
1	Хлеб пшеничный		50	3,07	1,07	20,9	105,51	11,5	14,1	35,1	1,05	0,05	0	0	0,34	
847	Яблоко		100	0,4	0,4	9,8	44,4	16	8	11	2,2	0	10	0	0,6	
1/7	Хлеб ржаной		40	2,6	0,48	15,84	78,24	14	1,0	67,2	0,31	0,	0	0	0,5	
	ИТОГО:			25,61	23,41		112,57	813,62	350,94	77,87	501,78	5,8	0,2	20,53	0,21	4,34
	НОРМА			23,1- 26,9	23,7- 27,7	100,5- 117,3	705- 822,5	330- 385	75- 87,5	495- 577,5	3,6- 4,2	0,4- 0,42	18- 21	0,21- 0,25	3-3,5	

ЧЕТВЕРГ			10 ДЕНЬ												
13	Салат из свежих огурцов		60	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,98	24,01	0,34	0,02	5,70	0	0
201	Суп крестьянский с ячневой крупой и куриным мясом		250	5,99	7,54	15,53	148,28	40,09	6,78	43,73	0,38	0,08	0,04	0,28	0
694	Пюре из картофеля		160	3,2	5,12	21,8	146,38	39,4	29,6	177,3	1,07	0,4	16,3	0,24	0,34
413	Сосиски отварные		80	5,23	6,48	11,5	125,24	12,44	10	143,0	0,07	0,23	0,99	0	0
648	Компот из смеси сухофруктов с витамином С		200	0	0	21,5	86	8,3	1,7	0	0	0	1,8	0	0
1	Хлеб пшеничный		50	3,07	1,07	20,9	105,51	11,5	14,1	35,1	1,05	0,05	0	0	0,34
1/7	Хлеб ржаной		40	2,6	0,48	15,84	78,24	14	1,0	67,2	0,31	0	0	0	0,5
	ИТОГО:			20,55	24,3	108,5	730,03	138,84	71,16	490,34	3,22	0,78	24,83	0,52	1,18
	НОРМА			23,1- 26,9	23,7- 27,7	100,5- 117,3	705- 822,5	330- 385	75- 87,5	495- 577,5	3,6- 4,2	0,4- 0,42	18- 21	0,21- 0,25	3-3,5

ПЯТНИЦА			11 ДЕНЬ												
53	Салат из свеклы, моркови, зеленого горошка		60	6,93	5,04	18,05	145,32	44,19	29,39	102	3,28	0,24	2,43	0	4,7
67	Суп из свежей капусты с картофелем и говядиной		250	1,74	4,88	8,48	84,84	43,32	0	0	0,79	0,05	18,46	0	0
244	Рыба, припущенная с овощами ми		80	6,12	0,81	2,54	42	10,3	8	67,40	0,43	0,04	0,77	2,0	0

	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	7,92	39,12	7	0,5	33,6	0,16	0,	0	0	0,2
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	105,51	11,5	14,1	35,1	1,05	0,05	0	0	0,34
66	Йогурт фруктовый	115	2,3	1,7	3,5	38,5	138	16,1	109,3	0	0	0,8	0	0
	ИТОГО		30,26	19,58	108,41	740,23	255,93	68,13	563,4	8,95	0,52	22,46	2,02	5,24
	НОРМА		<i>23,1- 26,9</i>	<i>23,7- 27,7</i>	<i>100,5- 117,3</i>	<i>705- 822,5</i>	<i>330- 385</i>	<i>75- 87,5</i>	<i>495- 577,5</i>	<i>3,6- 4,2</i>	<i>0,4- 0,42</i>	<i>18- 21</i>	<i>0,21- 0,25</i>	<i>3-3,5</i>
СУББОТА		12 ДЕНЬ												
11	Салат из свежей капусты с морковью с раст, маслом	60	1,13	4,86	3,36	61,70	31,88	12,94	22,97	0,4	0,01	17,6	0	0
100	Суп картофельный с макаронными изделиями и говядиной	200	5,2	4,56	18,88	137,36	26,32	22,24	72,08	1,36	0,08	5,28	0,1	0,56
608	Котлеты из говядины	80	12,44	9,24	12,56	183,16	35,0	25,7	133,1	1,2	0,08	0,12	0,23	0
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	223,69	12,98	7,50	208,5	0,05	0,18	0	0,02	0
389	Натуральный сок из яблок	200	1	0	20,2	81,8	14	10	22	0	0	0,4	0	0,1
1	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	105,51	11,5	14,1	35,1	1,05	0,05	0	0	0,34
	ИТОГО:		30,3	25,34	111,74	793,22	131,68	92,48	493,75	4,06	0,4	23,4	0,35	1
	НОРМА		<i>23,1- 26,9</i>	<i>23,7- 27,7</i>	<i>100,5- 117,3</i>	<i>705- 822,5</i>	<i>330- 385</i>	<i>75- 87,5</i>	<i>495- 577,5</i>	<i>3,6- 4,2</i>	<i>0,4- 0,42</i>	<i>18- 21</i>	<i>0,21- 0,25</i>	<i>3-3,5</i>

Примечание:

1. Согласно п. 9,3 СанПиН 2,4,5,2409-08 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли.
2. Недостаток кальция восполнить дополнительной витаминизацией.

Разработано на основе:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах /Под общей редакцией В.,Лапшиной.- М.: «Хлебпродинформ». 2004 г.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт,-сост.; А,И,Здобнов, В.А.Цыганенко. М,И, Пересичный, – К.: А.С.К.. 2005
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий общественного питания при общеобразовательных школах
4. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред,М,П,Могильного и В,А,Тутельяна, - М.: ДеЛи плюс. 2015г.
5. «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников». под ред, Могильного М,П., 2007 г,
6. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред,М,П,Могильного и В.А.,Тутельяна,- М.:ДеЛи плюс. 2015г.