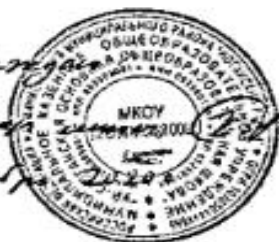


Утверждаю
Директор МКОУ «Уй-Салганской ООШ»
З. С. С. /Коташ 3 К.1



Согласовано:
Начальник РО Управления
Роспотребнадзора по РК
К. И. С. /Коташ 3 К.1
03.09.2010

ПРИМЕРНОЕ Ю-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4-х КЛАССОВ
Обучающихся в 1-ю смену
МКОУ «Уй-Салганской ООШ»

Возрастная категория 7-11 лет

Завтрак в школе

326,51 – 740,34 ккал.

№ ре- цептуры	Наименование блю д	М асса	П ищ евые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины, мг			М инеральные вещ ества, мг			
			Б	Ж	У		Вi	А	С	С а	Р	__Mg .	Fe
1 Д Е Н Ь													
41/2 2005	Сыр рассольный порц.	10	2,32	2,95		36	0,01	39	0,11	13,2	79	5,25	0,15
420 /1 2005	Макароны отварные	150	7,44		22,62	232,22	0,08	21,01		26,81	111,92	24,81	2,01
536/1 2010	Сосиска отварная	40	5,2	10	10,6	89,6	0,02			12,8	84,8		0,96
959/1 2005	Какао с молоком сгущ.	150	2,64	2,79	19,12		0,03	0,075	0,975	91,5	67,5	10,5	0,56
	Хлеб ржаной	100	6,5	1,2	33,3	17,4							
	ИТОГО:		24,1	16,94	85,64	375,22							
2 Д Е Н Ь													
14/2010	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	0,06	0,2	-	38	17	11	0,4
041 2005	Плов из птицы	55/200	30,92	36,57	51,62	457,8	0,07	58	1,08	54,7	242	57,68	2,66
968 2005	Компот из смеси сухофруктов	200	0,14		24,76	94,2				18	4,29		0,6
	Хлеб ржаной	100	6,5	1,2	33,3	17,4							
33 2010	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01		5,7	21,09	24,58	12,54	
	ИТОГО:		37,96	38,17	119,48	613,4							

№ ре- цептуры	Наименование блю д	М асса	Пищ евые вещ ества			Энергети- ческая ценность	Витамины, мг			М инеральны е вещ ества, мг			
			Б	Ж	У		В!	А	С	С а	Р	Mg	Fe
3ДЕНЬ													
608 2005	Котлеты из говядины	1/50	7,78	5,68	17,92	114,38			0,075	21,88	83,07	16,07	0,75
679 2005	Каш а гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	20,78	230,45	0,28	0,045	12	150,6	218,4	52,7	2,6
943 1 2005	Чай с сахаром	200	0,2		14	28				6,0			0,4
	Пряник пром. производства	50	2,2	1,45	38,55	166,5							
	Хлеб ржаной	100	6,5	1,2	33,3	17,4							
	Итого		24,14	13,94	124,55	556,73							
4ДЕНЬ													
204 2005	Суп рисовый с говядиной	250/15	0,18	3,3	14,65	113	0,11	-	20,48	17,58	32,88	17,79	0,84
469	творог	150/15	20,7	18,89	24,49	336							
2005	со сметаной						0,108	0,35	0,89	271,68	413,9	58,7	1,01
686 2005	Компот из кураги	200	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
	Хлеб ржаной	100	6,5	1,2	33,3	17,4							
	Кекс пром. производства	50	2,2	1,45	38,55	166,5							
	ИТОГО:		30,62	24,84	137,68	740,34							

№ ре- цепта	Наименование блюд	М асса	П ищ евые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины, мг			М инеральны е вещества, мг			
			Б	Ж	У		Вi	А	С	С а	Р	Mg	Fe
5ДЕНЬ													
10 ср 2010	Салат из зеленого горошка	100	2,98	5,19	6,25	83,6	0,11		11	21,45	59,95	20,8	0,68
79 2005	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
608 2005	Биточки из говядины	50	7,59	5,78	7,85	114,38	0,1	23	0,12	35	83,19	25,7	1,2
41 2005	Хлеб ржаной	100	6,5	1,2	33,3	17,4							
	Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	75,1		59		1	2		
945 2005	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,08		33	67,5	10,5	0,4
	ИТОГО:		21,78	25,53	84,72	515,98							
6ДЕНЬ													
547-2010	Салат из моркови с яблоком и изюмом	50	0,44	3,6	8,53	67,36	0,025	0,285	13,025	17,85	20,3	11,71	0,745
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
637 2005	Птица отварная	80	16,88	10,88		165	0,03	16		31,2	114,4	16	1,44
686 2005	Компот из кураги	150	0,78		20,02	80,58	0,01		1,08	6,4	3,6		0,18
	Хлеб ржаной	100	6,5	1,2	33,3	17,4							
	Итого:		27,29	18,52	78,99	435,09							

№ ре- цептуры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		Вi	А	С	Са	Р	Mg	Fe
7ДЕНЬ													
12 2010	Салат из кукурузы (консерв.)	60	1,73	3,71	4,82		0,06		5,58	П,2		11,72	0,4
591 2005	Гуляш из говядины 1	50/38	11,9	9,76	2,87	101,5	0,17	1,28	24,36	194,69	26,01	2,32	591 2005
420 /1 2005	Макароны отварные	150	7,44		22,62	232,22	0,08	21,01		26,81	111,92	24,81	2,01
959 2005	Какао с молоком	150	2,64	2,79	19,12	108,9	0,04	0,01	1,3	91,5	67,5	14	0,56
1035 2005	Хлеб ржаной	100	6,5	1,2	33,3	17,4	0,067			9,69	34,77	6,63	0,51
	ИТОГО:		30,21	17,46	82,73	460,02							
8ДЕНЬ													
42 2010	Салат из белокачанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	0,05		16,76	18,68	34,61	16,26	0,74
71 2005	Суп-лапша с Мясом птицы	250/25	5,27	6,8	14,25	103,13		10	-	19,5	71,5	10	0,9
686 2005	Компот из кураги	200	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
847 2005	Хлеб ржаной Груша свежая	100 100	6,5 0,44	1,2 0,34	33,3 10,38	17,4 47							
	ИТОГО:		14,1	11,39	89,81	326,51	0,06		10	12	28	8	0,5

№ ре- цепта	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		Вх	А	С	Са	Р	Mg	Fe
9 день													
694 2005	Пюре из картофеля	150	3,06	7,8	20,45	137,15	0,14	25,5	18,14	36,98	86,6	27,75	1,01
608 2005	Шницель из говядины	80	12,22	9,24	12,56	183,5	0,08	23	0,12	35	133,1	25,7	1,2
45 2010	Винегрет овощ.	100	0,81	3,7	4,61	54,96	0,06	0	10,25	33,55	40,17	21,35	0,88
41-2005	Масло слив.	5		4,1	0,05	37,5		29,5		0,5	1		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8							
944 2005	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	17,2	91			2,86	15,74	7,3	5,96	0,64
	ИТОГО:		17,61	25,08	61,55	538,91							
10 день													
558 2005	Салат из свеклы, моркови и зелен.горошка	60	0,84	4,85	3,38	60,91	0,024		3,35	18,09	24,04	12,59	0,45
244 2015	Плов с мясом	175	9,59	22,94	39,33	380,68		0,01	0,36	8,38		17,1	1,09
	Зефир пром. произв.	40	0,04		29,8	154							
	Сок (нектар) фруктовый пром. произ-ва	200	1,0	0,03	24	94							
1035 ' 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067		10'	8	28'	42	0,002'
	ИТОГО:		15,31	28,29	120,16	803,76							

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.

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 пришкольных лагерях 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 п

