Согласовано: Утверждаю:

Начальник ТОУ Роспотребнадзора Директор МКОУ «Хидибская СОШ»

по Тляратинского района Республике Дагестан \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Адалов А.Ш.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ «01» сентябрь 2020 год

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**

**для организации горячих обедов ФГОС**

**возрастная категория 7-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ ре-цептуры** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | | **Минер. вещества, мг** | | | | **Витамины, мг** | | |
| **Белки г** | **Жиры г** | **Угле-воды, г** | **Энерг. ценность, ккал** | **Са** | **Mg** | **Р** | **Fe** | **В1** | **С** | **А** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| ***1 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | |
| 81 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,85 | 3,05 | 5.19 | 51.54 | 26,80 | 7,90 | 14,83 | 0,32 | 0,01 | 20.97 | 0,00 |
| 206 | Суп картофельный | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 38,08 | 35,30 | 87,18 | 2,03 | 0,23 | 5,81 | 0,00 |
| 694 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,45 | 137,82 | 36,98 | 27,27 | 86,80 | 1,01 | 0,15 | 18,17 | 0,20 |
|  | Сок натуральный фруктовый промышленного производства | 200 | 1,00 | 0,00 | 23,46 | 94,25 | 16,04 | 20,12 | 1,01 | 0,40 | 0,03 | 4,01 | 0,01 |
|  | Хлеб пшеничный | 100 | 8.76 | 1,5 | 49,80 | 226,45 | 33,05 | 66,07 | 23,4 | 4,4 | 0,16 | 0,00 | 0,00 |
|  | ИТОГО: |  | 31,60 | 23,87 | 125,79 | 807,86 | 211,93 | 155,09 | 346,32 | 9,36 | 0,9 | 49,08 | 0,21 |
| ***2 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | |
|  | Бананы | 95 | 0,76 | 0,10 | 1,52 | 14,35 | 21,85 | 13,3 | 22,80 | 0,57 | 0,02 | 4,75 | 0,03 |
| 170 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,81 | 4,91 | 125,25 | 102,5 | 44,38 | 26,05 | 60,98 | 1,25 | 0,05 | 10,75 | 0,01 |
| 694 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,45 | 137,82 | 36,98 | 27,27 | 86,80 | 1,01 | 0,15 | 18,17 | 0,20 |
| 868 | Сок натуральный фруктовый промышленного производства | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 6,40 | 0,00 | 3,6 | 0,18 | 0,01 | 1,08 | 0,00 |
|  | Хлеб пшеничный | 100 | 8.76 | 1,5 | 49,80 | 226,45 | 33,05 | 66,07 | 23,4 | 4,4 | 0,16 | 0,00 | 0,00 |
|  | ИТОГО: |  | 31,57 | 23,51 | 237,02 | 814,5 | 150,78 | 152,92 | 310,08 | 8,59 | 0,3 | 17,59 | 0,08 |
| ***3 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | |
| 197 | Рассольник Петербургский | 250 | 2,10 | 5,11 | 16,59 | 120,75 | 15,65 | 26,45 | 71,75 | 0,75 | 0,10 | 7,54 | 0,00 |
| с.109 | Рыбы запеченная в омлете | 80 | 12,70 | 3,63 | 2,57 | 94,00 | 37,00 | 22,90 | 174,70 | 0,87 | 0,07 | 0,30 | 0,01 |
| 321 | Рагу из овощей | 150 | 2,29 | 11,00 | 14,44 | 166,00 | 23,90 | 27,80 | 61,80 | 0,98 | 0,07 | 8,67 | 0,00 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Сок натуральный фруктовый промышленного производства | 200 | 1,00 | 0,00 | 23,46 | 94,25 | 16,04 | 20,12 | 1,01 | 0,40 | 0,03 | 4,01 | 0,01 |
|  | Хлеб пшеничный | 100 | 8.76 | 1,5 | 49,80 | 226,45 | 33,05 | 66,07 | 23,4 | 4,4 | 0,16 | 0,00 | 0,00 |
| 847 | Фрукты свежие | 160 | 0,64 | 0,64 | 15,68 | 75,20 | 16,00 | 0,00 | 121,28 | 3,52 | 0,05 | 16,00 | 0,00 |
|  | ИТОГО: |  | 27.49 | 21,88 | 122,72 | 776,65 | 141,64 | 163,34 | 453,94 | 10,92 | 0,48 | 36,52 | 0,02 |
| ***4 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | |
|  | Салат из свеклы | 60 | 0,82 | 2,75 | 4,68 | 47,82 | 19,86 | 12,30 | 24,96 | 0,75 | 0,01 | 4,56 | 0,00 |
| 213 | Суп картофельный | 250 | 2,34 | 2,83 | 16,64 | 101,25 | 5,85 | 31,13 | 76,80 | 1,18 | 0,14 | 12,00 | 0,00 |
| 591 | Гуляш | 80/75 | 13,87 | 7,85 | 6,53 | 150,00 | 52,11 | 59,77 | 238,46 | 0,96 | 0,10 | 3,35 | 0,01 |
|  | Макароны отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 4,86 | 21,12 | 37,17 | 1,11 | 0,06 | 0,00 | 0,11 |
|  | Сок натуральный фруктовый промышленного производства | 200 | 1,00 | 0,00 | 23,46 | 94,25 | 16,04 | 20,12 | 1,01 | 0,40 | 0,03 | 4,01 | 0,01 |
|  | Хлеб пшеничный | 100 | 8.76 | 1,5 | 49,80 | 226,45 | 33,05 | 66,07 | 23,4 | 4,4 | 0,16 | 0,00 | 0,00 |
|  | ИТОГО: |  | 26,79 | 19,4 | 121,56 | 788,22 | 131,77 | 194,25 | 401,8 | 8,8 | 0,5 | 23,92 | 0,13 |
| ***5 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | |
|  | Помидор свежий | 60 | 0,48 | 0,06 | 0,96 | 7,80 | 13,80 | 8,40 | 14,40 | 0,36 | 0,01 | 3,00 | 0,02 |
| 208 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 | 24,60 | 7,00 | 66,65 | 1,09 | 0,11 | 8,25 | 0,00 |
| 486 | Рыба, тушеная в томатном соусе с овощами | 75/75 | 13,87 | 7,85 | 6,53 | 150,00 | 52,11 | 59,77 | 238,46 | 0,96 | 0,10 | 3,35 | 0,00 |
| 694 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,45 | 137,82 | 36,98 | 27,27 | 86,80 | 1,01 | 0,15 | 18,17 | 0,20 |
| 868 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 6,40 | 0,00 | 3,6 | 0,18 | 0,01 | 1,08 | 0,00 |
|  | Хлеб пшеничный | 100 | 8.76 | 1,5 | 49,80 | 226,45 | 33,05 | 66,07 | 23,4 | 4,4 | 0,16 | 0,00 | 0,00 |
|  | ИТОГО: |  | 28,9 | 17,05 | 119,64 | 721,02 | 166,94 | 168,51 | 433,31 | 8,0 | 0,54 | 33,85 | 0,22 |
| ***6 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | |
| 56 | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,90 | 5,00 | 2,60 | 61,00 | 23,00 | 13,3 | 42,3 | 0,60 | 0,02 | 5,50 | 0,00 |
| 200 | Суп картофельный с рыбными консервами | 250 | 8,61 | 8,40 | 14,34 | 167,25 | 45,30 | 47,35 | 176,53 | 1,26 | 0,10 | 9,11 | 0,15 |
| 608 | Тефтеля мясные | 80/80 | 11,76 | 12,91 | 14,90 | 223,00 | 57,80 | 28,40 | 141,40 | 1,27 | 0,07 | 1,13 | 0,51 |
| 681 | Каша гречневая | 150 | 7,47 | 5,61 | 35,84 | 230,45 | 12,98 | 67,50 | 208,50 | 3,95 | 0,18 | 0,00 | 0,02 |
| 868 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 6,40 | 0,00 | 3,6 | 0,18 | 0,01 | 1,08 | 0,00 |
|  | Хлеб пшеничный | 100 | 8.76 | 1,5 | 49,80 | 226,45 | 33,05 | 66,07 | 23,4 | 4,4 | 0,16 | 0,00 | 0,00 |
| 847 | Фрукты свежие | 160 | 0,64 | 0,64 | 15,68 | 75,20 | 16,00 | 0,00 | 121,28 | 3,52 | 0,05 | 16,00 | 0,00 |
|  | ИТОГО: |  | 38,18 | 34,06 | 157,92 | 1077,55 | 194,53 | 222,62 | 717,01 | 15,18 | 0,58 | 32,82 | 0,68 |
| ***7 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | |
|  | Помидор свежий | 80 | 0,64 | 0,08 | 1,28 | 10,37 | 18,35 | 11,17 | 19,15 | 0,48 | 0,02 | 3,99 | 0,03 |
| 187 | Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной | 250/5 | 1,75 | 4,89 | 8,48 | 84,75 | 43,33 | 22,25 | 47,63 | 0,80 | 0,06 | 18,46 | 0,01 |
|  | Печень по-строгоновски | 50\55 | 17,43 | 11,64 | 7,10 | 162,31 | 20,40 | 16,25 | 241,17 | 5,10 | 6,36 | 25,61 | 0,04 |
| 694 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,45 | 137,82 | 36,98 | 27,27 | 86,80 | 1,01 | 0,15 | 18,17 | 0,20 |
|  | Сок натуральный фруктовый промышленного производства | 200 | 1,00 | 0,00 | 23,46 | 94,25 | 16,04 | 20,12 | 1,01 | 0,40 | 0,03 | 4,01 | 0,01 |
|  | Хлеб пшеничный | 100 | 8.76 | 1,5 | 49,80 | 226,45 | 33,05 | 66,07 | 23,4 | 4,4 | 0,16 | 0,00 | 0,00 |
|  | ИТОГО: |  | 32,64 | 22,91 | 110,57 | 715,95 | 168,15 | 163,13 | 419,16 | 12,19 | 6,78 | 70,24 | 0,29 |
| ***8 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | |
| 204 | Суп картофельный с пшеничной крупой | 250 | 2,68 | 2,80 | 17,14 | 104,50 | 26,10 | 28,50 | 826,50 | 1,30 | 0,11 | 8,25 | 0,00 |
| 637 | Птица отварная | 80 | 16,88 | 10,88 | 0,00 | 165,00 | 31,20 | 16,00 | 114,4 | 1,44 | 0,03 | 0,00 | 0,1 |
| 708 | Капуста тушеная | 150 | 2,75 | 6,48 | 34,52 | 213,53 | 21,96 | 43,99 | 119,59 | 1,73 | 0,23 | 31,50 | 0,15 |
| 868 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 6,40 | 0,00 | 3,6 | 0,18 | 0,01 | 1,08 | 0,00 |
|  | Хлеб пшеничный | 100 | 8.76 | 1,5 | 49,80 | 226,45 | 33,05 | 66,07 | 23,4 | 4,4 | 0,16 | 0,00 | 0,00 |
|  | ИТОГО: |  | 31,11 | 21,66 | 126,22 | 803,68 | 118,71 | 154,56 | 1087,49 | 9,05 | 0,54 | 40,3 | 0,25 |
| ***9 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | |
|  | Огурец свежий | 80 | 0,64 | 0,08 | 1,28 | 10,37 | 18,35 | 11,17 | 19,15 | 0,48 | 0,02 | 3,99 | 0,03 |
| 4 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 38,08 | 35,30 | 87,18 | 2,03 | 0,23 | 5,81 | 0,00 |
| 511 | Шницель рыбный натуральный | 80 | 12,08 | 3,92 | 8,21 | 116,00 | 38,90 | 28,90 | 164,60 | 0,87 | 0,08 | 2,62 | 0,01 |
| 833 | Соус томатный | 30 | 0,231 | 0,671 | 1,827 | 14,2 | 2,115 | 1,6 | 3,945 | 0,064 | 0,005 | 0,48 | 0,00 |
| 694 | Каша гречневая | 150 | 7,47 | 5,61 | 35,84 | 230,45 | 12,98 | 67,50 | 208,50 | 3,95 | 0,18 | 0,00 | 0,02 |
|  | Сок натуральный фруктовый промышленного производства | 200 | 1,00 | 0,00 | 23,46 | 94,25 | 16,04 | 20,12 | 1,01 | 0,40 | 0,03 | 4,01 | 0,01 |
|  | Хлеб пшеничный | 100 | 8.76 | 1,5 | 49,80 | 226,45 | 33,05 | 66,07 | 23,4 | 4,4 | 0,16 | 0,00 | 0,00 |
|  | ИТОГО: |  | 36,57 | 17,061 | 135,747 | 826,37 | 159,515 | 230,66 | 507,785 | 12,194 | 0,705 | 16,61 | 0,7 |
| ***10 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | |
|  | Салат из свеклы | 60 | 0,82 | 2,75 | 4,68 | 47,82 | 19,86 | 12,30 | 24,96 | 0,75 | 0,01 | 4,56 | 0,00 |
| 200 | Суп картофельный | 250 | 2,34 | 2,83 | 16,64 | 101,25 | 5,85 | 31,13 | 76,80 | 1,18 | 0,14 | 12,00 | 0,00 |
| 591 | Гуляш | 80/75 | 13,87 | 7,85 | 6,53 | 150,00 | 52,11 | 59,77 | 238,46 | 0,96 | 0,10 | 3,35 | 0,01 |
| 681 | Макароны отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 4,86 | 21,12 | 37,17 | 1,11 | 0,06 | 0,00 | 0,11 |
| 874 | Кисель из смеси сухофруктов | 200 | 0,20 | 0,00 | 32,60 | 132,00 | 18,00 | 0,00 | 4,29 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Хлеб пшеничный | 100 | 8.76 | 1,5 | 49,80 | 226,45 | 33,05 | 66,07 | 23,4 | 4,4 | 0,16 | 0,00 | 0,00 |
|  | Молоко в тетра-пак по программе «Школьное молоко» | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 108,00 | 240,0 | 28,00 | 180,0 | 0,20 | 0,08 | 2,60 | 0,02 |
|  | ИТОГО: |  | 37,31 | 24,45 | 146,30 | 933,97 | 373,73 | 218,39 | 585,08 | 9,20 | 0,55 | 2,52 | 0,44 |

Примечание:

1. согласно п. 9.3 СанПиН 2.4.5.2409-08 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли, а также в питании школьников используется хлеб пшеничный йодированный (поставки в общеобразовательные учреждения осуществляются два раза в неделю)
2. согласно п.п. 9.3 и 9.4 СанПиН 2.4.5.2409-08 в целях профилактики недостаточности витамина С в школах проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, кисели и т.п. после их охлаждения до 15 оС (для компота) и 35 оС (для киселя) непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают.

***СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дни по меню | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | | | Витамины, мг | | |
| Белки г | Жиры г | Угле-воды, г | Энерг. ценность, ккал | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |
| 1 | 31,60 | 23,87 | 125,79 | 607,86 | 211,93 | 155,09 | 349,32 | 9,36 | 0,9 | 49,08 | 0,21 |
| 2 | 31,57 | 23,51 | 237,02 | 814,5 | 150,78 | 152,92 | 310,08 | 8,59 | 0,3 | 17,59 | 0,08 |
| 3 | 27,49 | 21,88 | 122,72 | 776,65 | 141,64 | 163,34 | 453,94 | 10,92 | 0,48 | 36,52 | 0,02 |
| 4 | 26,79 | 19,4 | 127,56 | 788,22 | 131,77 | 194,25 | 401,8 | 8,8 | 0,5 | 23,92 | 0,13 |
| 5 | 28,9 | 17,05 | 119,64 | 721,02 | 166,94 | 168,51 | 433,31 | 8,0 | 0,54 | 33,85 | 0,22 |
| 6 | 38,18 | 34,06 | 157,97 | 1077,55 | 194,53 | 222,162 | 717,01 | 15,18 | 0,58 | 32,82 | 0,68 |
| 7 | 32,64 | 22,91 | 110,57 | 715,95 | 168,15 | 163,13 | 419,16 | 12,19 | 6,78 | 70,24 | 0,29 |
| 8 | 31,11 | 21,66 | 126,22 | 803,68 | 118,71 | 154,56 | 1087,49 | 9,05 | 0,54 | 40,83 | 0,25 |
| 9 | 36,57 | 17,061 | 135,747 | 826,37 | 159,515 | 230,66 | 507,785 | 12,194 | 0,705 | 16,91 | 0,7 |
| 10 | 37,31 | 24,45 | 146,30 | 933,97 | 373,73 | 218,39 | 585,08 | 9,20 | 0,55 | 22,52 | 0,44 |
| СРЕДНЕЕ | ***32,21*** | ***22,58*** | ***140,94*** | ***827,68*** | ***181,76*** | ***182,30*** | ***516,19*** | ***10,34*** | ***1,18*** | ***34,41*** | ***0,4*** |