

«Согласовано»

Начальник ТО Роспотребнадзора

№ _____

« ____ » _____ 2024г

« Утверждаю»

Директор МКОУ «Буршагская СОШ»

_____ **Рамазанов А.А.**

«01» сентября 2024 г



Примерное меню

на 12 дней для для организация питания учащихся МКОУ «БУРШАГСКАЯ СОШ» Агульского района РД на 2024-2025 учебный год **возрастная категория 7-11 лет**

Меню горячего питания для учащихся 1-4 классах МКОУ "Буршагская СОШ"

1 ДЕНЬ

Комплексный завтрак													
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
14/2010	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	0,00	15,00	8,40	15,60	12,00	0,54
170/2005	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,50	0,05	0,00	10,29	44,38	53,23	26,25	1,19
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
868/2005	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	0,00	1,08	6,40	3,60	0,00	0,18
1035/2005	Хлеб	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,07	0,00	10,00	12,00	28,00	8,00	0,50
	ИТОГО:		25,99	22,38	209,35	687,87	0,23	48	37,38	116,24	229,73	93,75	4,6

Меню горячего питания для учащихся 1-4 классов МКОУ "Буршагская СОШ"

2 ДЕНЬ

Комплексный завтрак													
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
33/2010	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	0,00	5,70	21,09	24,58	12,54	0,80
206/2005	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	0,00	5,81	38,08	87,18	35,30	2,03
608/2005	Катлеты из птицы	50	7,78	5,68	7,85	114,38	0,05	14,38	0,08	21,88	83,19	16,06	0,75
679/2005	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0,02	0,00	12,98	208,50	67,50	3,95
868/2005	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	0,00	1,08	6,40	3,60	0,00	0,18
1035/2005	Хлеб	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,07	0,00	10,00	12,00	28,00	8,00	0,50
	Яблоки	100	1,50	0,50	21,00	89,00	2,70	2,20	11,00	0,80	0,60	11,00	0,10
	ИТОГО:		26,97	21,19	134,45	833,29							

Меню горячего питания для учащихся 1-4 классов МКОУ "Буршагская СОШ"

3 ДЕНЬ

Комплексный завтрак													
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		Вi	А	С	Са	Р	Mg	Fe
45/2010	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,80	0,06	0,00	10,25	23,20	44,97	20,75	0,85
361/2002	Суп-хинкал с курицей	250/25/50	4,67	5,86	5,90	99,09	0,05	0,01	0,86	8,96	78,64	11,72	2,37
			14,23	1,91	0,28	75,00	0,04		0,28	6,56	116,50	15,13	1,18
692/2005	Макаронны отварные запеченные с яйцом	150	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	21,00	21,00	14,64	79,73	29,33	1,16
859/2005	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	22,30	110,00	0,02	0,00	0,02	12,00	2,40	0,00	0,80
1035/2005	Хлеб	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,07	0,00	10,00	12,00	28,00	8,00	0,50
	Яблоки	100	3,84	0,47	23,65	114,17	0,02	0,00	0,02	12,00	2,40	0,00	0,80
	ИТОГО:		29,64	13,23	98,79	654,78							

Меню горячего питания для учащихся 1-4 классов МКОУ "Буршагская СОШ"

4 ДЕНЬ

Комплексный завтрак													
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
38/2010	Салат из моркови с яблоком и изюмом	100	1,08	0,18	8,62	40,40	0,05	0,00	6,25	24,28	44,00	30,75	1,08
208/2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	0,00	8,25	24,60	66,65	27,00	1,09
637/2005	Птица отварная	80	16,88	10,88	0,00	165,00	0,03	16,00	0,00	31,20	114,40	16,00	1,44
679/2005	Каша рисовая рассыпчатая	150	6,60	4,38	35,27	213,71	0,11	0,02	0,00	1,22	162,00	0,03	2,43
	Компот фруктовый	200,00	1,00	0,03	24,00	94,00	0,11	0,00	8,25	24,60	66,65	27,00	1,09
1035/2005	Хлеб	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,07	0,00	10,00	12,00	28,00	8,00	0,50
	Пряности	40	3,08	0,70	13,65	40,12	0,12	0,03	8,00	2,00	21,00	4,00	0,72
	ИТОГО:		34,09	19,30	113,71	731,75							

Меню горячего питания для учащихся 1-4 классов МКОУ "Буршагская СОШ"

5 ДЕНЬ

Комплексный завтрак													
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мg	Fe
14/2010	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,10	0,06	0,00	20,42	17,58	32,88	17,79	0,84
204/2005	Суп рисовый с курицей	250/15	6,18	3,30	14,65	113,00	0,11	0,00	8,33	24,98	96,93	29,45	1,24
532/2005	Сарделька отварная	50	14,23	1,91	0,28	75,00	0,04	0,00	0,28	6,56	116,50	15,13	1,18
688/2005	Макаронны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,60	21,00	0,00	4,86	37,17	21,12	1,11
859/2005	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	22,30	110,00	0,02	0,00	0,02	12,00	2,40	0,00	0,80
1035/2005	Хлеб	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,07	0,00	10,00	12,00	28,00	8,00	0,50
	ИТОГО:		29,97	10,40	87,33	580,62							

Меню горячего питания для учащихся 1-4 классов МКОУ "Буршагская СОШ"

6 ДЕНЬ

Комплексный завтрак													
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		Вi	А	С	Са	Р	Mg	Fe
558/2005	Салат из капусты, моркови и зелен. горошка	60	0,84	4,85	3,38	60,91	0,024	0,00	3,35	18,09	24,04	12,59	0,45
1972005	Рассольник с перловой крупой	250	2,10	5,11	16,59	120,75	0,10	0,00	7,54	26,45	71,95	25,90	0,98
591/2005	Подлива из птицы	80/75	19,72	17,89	4,76	168,20	0,17	0,00	1,28	24,36	194,69	26,01	2,32
694/2005	Пюре из картофеля	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	25,50	18,17	36,98	86,60	27,75	1,01
868/2005	Компот из свежих сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	0,00	1,08	6,40	3,60	0,00	0,18
1035/2005	Хлеб	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,07	0,00	10,00	12,00	28,00	8,00	0,50
	Яблоки	100	2,10	5,11	16,59	120,75	0,024	0,00	3,35	18,09	24,04	12,59	0,45
	ИТОГО:		30,86	33,38	106,8	755,32							

Меню горячего питания для учащихся 1-4 классов МКОУ "Буршагская СОШ"

7 ДЕНЬ

Комплексный завтрак													
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мg	Fe
45/2010	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,80	0,06	0,00	10,25	23,20	44,97	20,75	0,85
208/2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	0,00	8,25	24,60	66,65	27,00	1,09
301/2005	птица тушеная	80	17,65	14,58	4,70	221,00	0,05	43,00	0,02	54,50	132,90	20,30	1,62
679/2005	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0,02	0,00	12,98	208,50	67,50	3,95
	компот из сухофруктов	200	1,00	0,03	24,00	94,00	0,11	0,00	8,25	24,60	66,65	27,00	1,09
1035/2005	Хлеб	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,07	0,00	10,00	12,00	28,00	8,00	0,50
	Пряности	60											
	Итого:		32,64	23,53	105,33	764,37							

Меню горячего питания для учащихся 1-4 классов МКОУ "Буршагская СОШ"

8 ДЕНЬ

Комплексный завтрак													
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
43/2004	Салат из свежей капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	0,00	19,47	22,42	16,57	9,10	0,31
206/2005	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	0,00	5,81	38,08	87,18	35,30	2,03
304/2010	Плов из птицы	100/160	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	60,00	1,26	56,38	249,13	59,38	2,74
859/2005	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	22,30	110,00	0,02	0,00	0,02	12,00	2,40	0,00	0,80
1035/2005	Хлеб	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,07	0,00	10,00	12,00	28,00	8,00	0,50
	Пряник пром. произв.	50	2,20	1,45	38,55	166,50	0,08	60,00	1,26	56,38	249,13	59,38	2,74
	ИТОГО:		37,96	31,70	150,85	1049,11							

Меню горячего питания для учащихся 1-4 классов МКОУ "Буршагская СОШ"

9 ДЕНЬ

Комплексный завтрак													
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
558/2005	Салат из свеклы, моркови и зелен. горошка	60	0,84	4,85	3,38	60,91	0,024	0,00	3,35	18,09	24,04	12,59	0,45
204/2005	Суп рисовый с птицей	250/15	6,18	3,30	14,65	113,00	0,11	0,00	8,33	24,98	96,93	29,45	1,24
532/2005	Сарделька отварная	70	14,23	1,91	0,28	75,00	0,04	0,00	0,28	6,56	116,50	15,13	1,18
688/2005	Макароны отварные с яйцом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,60	21,00	0,00	4,86	37,17	21,12	1,11
868/2005	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	0,00	1,08	6,40	3,60	0,00	0,18
1035/2005	Хлеб	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,07	0,00	10,00	12,00	28,00	8,00	0,50
ИТОГО:			30,65	15,05	93,17	625,73							

Меню горячего питания для учащихся 1-4 классов МКОУ "Буршагская СОШ"

10 ДЕНЬ

Комплексный завтрак													
№ 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
51/2005	Салат из свеклы с курагой и с изюмом	60	1,08	3,00	15,00	91,32	0,028	0,84	4,51	29,57	0,28	16,54	1,12
170/2005	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,50	0,05	0,00	10,29	44,38	53,23	26,25	1,19
608/2005	Катлеты из птицы	70	7,78	5,68	7,85	114,38	0,05	14,38	0,08	21,88	83,19	16,06	0,75
694/2005	Пюре из картофеля	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	25,50	18,17	36,98	86,60	27,75	1,01
	Компот фруктовый	200	1,00	0,03	24,00	94,00							
1035/2005	Хлеб	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,07	0,00	10,00	12,00	28,00	8,00	0,50
	Пряности	50	3,80	0,70	13,65	40,12	0,12	0,03	8,00	2,00	12,00	4,00	0,72
	ИТОГО:		22,37	19,59	229,85	693,74							

Меню горячего питания для учащихся 1-4 классов МКОУ "Буршагская СОШ"

11 ДЕНЬ

Комплексный завтрак													
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
45/2010	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,80	0,06	0,00	10,25	23,20	44,97	20,75	0,85
361/2002	Суп-хинкал с птицей	250/50/70	4,67	5,86	5,90	99,09	0,05	0,01	0,86	8,96	78,64	11,72	2,37
			14,23	1,91	0,28	75,00	0,04		0,28	6,56	116,50	15,13	1,18
692/2005	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	21,00	21,00	14,64	79,73	29,33	1,16
859/2005	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	22,30	110,00	0,02	0,00	0,02	12,00	2,40	0,00	0,80
1035/2005	Хлеб	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,07	0,00	10,00	12,00	28,00	8,00	0,50
	Фрукты	60	3,04	0,07	25,00	28,30	0,67	3,00	12,00	19,00	38,00	18,00	0,58
	ИТОГО:		28,84	12,83	100,14	568,91							

Меню горячего питания для учащихся 1-4 классов МКОУ "Буршагская СОШ"

12 ДЕНЬ

Комплексный завтрак													
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мg	Fe
43/2004	Салат из свежей капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	0,00	19,47	22,42	16,57	9,10	0,31
206/2005	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	0,00	5,81	38,08	87,18	35,30	2,03
304/2010	Плов из птицы	70/160	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	60,00	1,26	56,38	249,13	59,38	2,74
859/2005	Компот из свежих груш	200	0,20	0,20	22,30	110,00	0,02	0,00	0,02	12,00	2,40	0,00	0,80
1035/2005	Хлеб	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,07	0,00	10,00	12,00	28,00	8,00	0,50
	Пряности	50	2,20	1,45	38,55	166,50							
	ИТОГО:		37,96	31,70	150,85	1049,11							