

Согласовано:

Начальник ГО Управления Федеральной службы  
по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия  
человека по республике Дагестан в г. Кизляре

Т.Р.Каяев.

« 2020г

Утверждаю:

Директор ГКОУ РД «Камбулатская СОШ  
Рутульского района»

Р.М.Османов.

« 2020г

## ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4-х КЛАССОВ ГКОУ РД «Камбулатская СОШ Рутульского района»

Возрастная категория 7-11 лет



### 3 ДЕНЬ

#### Комплексный обед

№ ре- цептуры	Наименование блюд	М асса, г	П ищ евые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	В итамины, мг		М инеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Мg	Fe
361 2002	Суп-хинкал с говядиной	250/25/50	4,67	5,86	5,9	99,09	0,05	0,01	0,86	8,96	78,64	11,72	2,37
244	МИНТАЙ	75/75	14,23	1,91	0,28	75	0,04		0,28	6,56	116,5	15,13	1,18
2010	запеченный с овощами		13,87	7,85	6,53	150	од	0,01	3,35	52,11	238,46	59,77	0,96
355 2005	Рис отварной	150	3,6	5,85	28,35	180	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	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067		ю	12	28	8	0,5
2005	ИТОГО:		40,41	22,14	87,01	728,26							





## 6 ДЕНЬ

### Комплексный обед

№ ре- цептуры	Наименование блюд	Масса, г	Б	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
				Ж	У	С		В1	А	С	Са	Р	Мg	Fe
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 с мясом петербургский	250/15	4,4	5,68	16,67		149,25	0,112	4,74	17,36	46,74	19,4	0,62	
679 2005	Каша ячневая рассыпчатая	150	4,79	4,26	30,9		187,04	0,12	0,02	39,14	168	0,02		
591 2005	Гуляш из говядины	50/38	11,9	9,76	2,87		101,5	0,17	1,28	24,36	194,69	26,01	2,32	
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	40 100	2,64 0,44	0,48 0,34	13,36 10,38		69,6 47	0,06	10	12	28	8	0,5	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>26,06</b>	<b>23,57</b>	<b>106,06</b>		<b>713,37</b>							

## 7 ДЕНЬ

### Комплексный обед

№ ре цептуры	Наименование блю д	М асса, г	П и щ евые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины, мг		М инеральны е вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мg	Fe
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
71 2005	Суп-лапша домашняя с птицей	250/25	5,27	6,8	14,25	103,13		10		19,5	71,5	10	0,9
486 2005	Рыба тушеная с овощами	75/75	13,87	4,85	6,53	150	0,075	5,63	1,44	19,32	126,38	15	0,81
	Сок (нектар) фруктовый пром. произ-ва	200	1,0	0,03	24	94							
1035 2005	Цурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067		10	8	28	42	0,002
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8							
	Зефир пром. произв.	40	0,04	29,8		154							
847 2005	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03		10	10	75,8		2,2
	Итого:		26,55	16,49	119,32	752,06							





# 9 ДЕНЬ

## Комплексный обед

№ ре цептуры	Наименование блюд	М асса, г	П ищ евые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	В итамины, мг			М инеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Мg	Fe
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
187 2005	Суп из свежей капусты с карт, и говядиной	250/15	6,05	5,46	18,57	113,25	0,072		18,54	45,3	82,58	51,89	1,53
252 2011	Рыба запечённая в белом соусе	100/100	20,56	15,16	4,96	230,2	0,075	6Д	1,24	9,32	168,5	13,4	0,51
681 2005	Каш а гречневая рассыпчатая	150	4,53	9,82	22,25	188,6	0,37	0,06	12	150,6	218,85	52,7	2,6
	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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>33,36</b>	<b>35,79</b>	<b>96,81</b>	<b>801,13</b>							



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.;

43 сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М.П. Могильного, В.А. Тутельяна 2011г.

44 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 подогрева

Инженер-технолог

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.

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 подогрева

Инженер-технолог