

СОГЛАСОВАНО:

Начальник ТО Управления Роспотребнадзора

по Вологодской области

в Великоустюгском, Кичменгском округе

и Никольском районах

В.И. Коноплёв

« 27 » августа 2020



УТВЕРЖДАЮ:

« 18 » августа 2020 год

Султанмурташев



Султанмурташев

Примерное десятидневное меню

для организации питания школьников

МБОУ «Кожавская ООШ»

1-9 класс

5 дневная рабочая неделя

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)							Цена													
			Б	Ж	У	В		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Ca	P	Mg	Fe																
	1 день																																		
	Обед																																		
154	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	4,44	6	17,7	130	0,52	46									38											126	0,29	14-80					
472/558	Тефтели мясные с соусом красным основным	100/50	7,2	14,5	5,8	157	0,07		1,7	8,5																		20	2,42	30-60					
515	Рис отварной	180	3,2	3,08	36,8	183	0,12			12		0,06																60	1,53	9-60					
644	Компот из сухофруктов "Изюм"	200	0,4		34,1	130																						34,1		6-00					
	Хлеб ржаной	30	2,7	1	40,9	175	0,21			25,6	1,4																	11,2	1,5	2-00					
	Итого		17,94	24,58	135,3	775	0,92	56	0,42	1,7	84,1	41,4	217,2	5,74																63=00					
	2 день																																		
	Обед																																		
162	Суп гороховый	250	7,9	5,3	23,3	171	16,6	5	0,01	0,2																		0,2	0,0002	10=00					
364	Котлета рыбная	100	0	9,9	11,6	170																								27=30					
299	Макароны отварные	180	3,6	3,2	25,6	135	0,17		0,001	0,004																		16	1,58	7=40					
	Помидор свежий	30	0,2		1,4	8	0,02	8,3		4,6																		6,6	0,3	4=30					
725	Какао с молоком	200	1,4	1,6	20,4	103	1,9		0,38																			142,5	28,7	12=00					
	Хлеб ржаной	30	2,7	1	40,9	175	0,21			25,6	1,4																			11,2	1,5	2=00			
	Итого		27,4	30,1	561,3	1013	18,89	76,1	0,681	0,014	207,2	501,4	149,8	5,542																63=00					
	3 день																																		
	Обед																																		
182	Суп молочный с рисом	250	5,8	5,7	30,5	145			0,09																						34	0,5	5=20		
466/558	Котлета мясная с соусом красным основным	100/50	14,8	15,3	17,3	283	0,48			6,8																					23,3	3,3	35=80		
523	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,62	170	0,8	25,2	25,2																						17,57	95,67	35,19	1,39	6=00
	Огурец свежий	30				5				7,6																					0,3	9=00			
639	Компот из свежих яблок	200			34,1	125		3		4																					3	0,73	5=00		
	Хлеб ржаной	30	2,7	1	40,9	175	0,21			25,6	1,4																				11,2	1,5	2=00		
	Итого		26,73	27,18	150,42	903	1,49	28,2	25,29	4,68	361,57	97,07	107,4	7,72																	63=00				
	4 день																																		
	Обед																																		
145	Щи из капусты с картофелем	250	3,8	4,1	10,6	93		17	0,09																							5,3	0,3	9=90	
490/558	Курница отварная с соусом красным основным	100/50	8,2	14,8	4,2	200			0,1																							22	3	35=40	
515	Рис отварной	180	3,2	3,8	36,8	183	0,12		0,06																							60	1,53	7=40	
644	Компот из сухофруктов "Куррага"	200	0,5		33,5	129																											8=30		
	Хлеб ржаной	30	2,7	1	40,9	175	0,21			25,6	1,4																						11,2	1,5	2=00

145	Щи из капусты с картофелем	250	3,8	4,1	10,6	93		17	0,09		19	5,3	0,3	9=90	
443	Гуляш	75/75	8,2	14,8	4,2	200			0,1			22	3	32=00	
513	Греча отварная	180	5,2	4,9	38,9	210		3	7	0,4	30	250	9,97	10=00	
539	Компот из свежих яблок	200			34,1	125					4	3	0,73	5=00	
	Хлеб ржаной	30	2,7	1	40,9	175			0,21		25,6	1,4	11,2	1,5	
	Огурец свежий	30				5				3	7,6		0,3	4=10	
	Итого		29	33,5	180,3	1119	2,78	30	7,86	3,4	229,3	29,4	428,2	16,4	63=00

10 день															
Обед															
	Борщ с капустой и картофелем														
133	со сметаной	250,5	4	4,6	14,7	117	0,05	23,3	0,01		20,25	12,9	0,85	14=00	
	Быточки мясные с соусом														
466/558	красным основным	100/50	14,8	15,3	17,3	283	0,48			1,68	6,8	23,3	3,3	32=00	
299	Вермишель отварная	180	15,8	1,65	107,25	501	0,265				27	130,5	24	1,8	
	Компот из сухофруктов														
644	"Курара"	200	0,5		33,5	129								9=00	
	Хлеб ржаной	30	2,7	1	40,9	175	0,2				25,6	1,4	11,2	1,5	
	Итого		40,3	31,65	213,7	1465	0,995	23,3	0,01	1,68	114	631,9	71,4	7,45	63=00

Примечание:

* "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания", Сост. Голунова Л.Е., Давыдова М.Т., СПб Профинкс, 2007 г изд 11

** Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник. Составители Скурихин И.М., Тутельян В.А. ДеЛи, 2007 г

Ежедневно проводится витаминизация блюд:

Витамин С закладывается в напитки (компоты), первые блюда (рассольник, борщ), а также лимон в чай и апельсины.

Используется хлеб, содержащий йодказеин, а также йодированная соль.

В столовой используется: моющее средство АОС, дезинфицирующее средство - пюржавель