

Экспертное заключение № 342

Главный врач РОСПОТРЕБНАДЗОРа

РД по Ботлихскому району

Джамалудинова Х.Д.

Утверждаю:

Директор МКОУ

«Ансалтинская СОШ»

/Запиров М.З./



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4-х КЛАССОВ,
ОБУЧАЮЩИХСЯ В ПЕРВУЮ СМЕНУ,
МКОУ "АНСАЛТИНСКАЯ СОШ" НА 2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД.

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ.

Суточная калорийность - **2350 ккал.**

Завтрак в школе - **470-587,5 ккал.**

Обед в школе - **705-822,5 ккал.**

Один день - **1328 ккал.**

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.

-Сборника технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Лапшиной. - М • Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.

- Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. - М • Госторгиздат, 1955

- Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Составитель Л.Е.Голунова. - Издательство "ПРОФИКС" Санкт-Петербург, 2003 г.

- 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 дошкольных лагерях проводится искусственная 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 подогревают.



Утверждаю:

Директор школы /Запиров М.З./

Меню МКОУ «Ансалтинская СОШ» на 2021-2022 уч. год. (экспертное заключение) г.п.р. Роспотребнадзора по Ботл. р-ну Джамалудинова Х.

№	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe	
1 НЕДЕЛЯ														
Понедельник														
168	Каша гречневая молочная	200	4,97	3,74	23,89	153,63	0,12	0,045	0	8,65	218,6	52,7	2,63	
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4	
4	Хлеб	65	6,14	2,14	41,8	107,2	0,14	0	0	28	75	2,2	2,1	
96	Масло сливочное	15	3,12	8,2	19,5	75	0,04	54	0	10,4	0	0	0,46	
619	Сыр	15	4,7	4,452	0,75	54,6	0,1	39	0,11	132	0,15	5,25	0,15	
368	банан	160	0,9	0,2	6,1	23,76	0,04	0	25	34	0	13	0,3	
378	овощи свежие в нарезке	100	1,268	1,732	4,96	45,516	0,36	0	5	8,4	15,6	12	0	
	соль													
	ИТОГО	755	21,298	20,464	111	487,706	0,8	93,045	30,11	227,45	309,35	85,15	5,49	
1 НЕДЕЛЯ														
Вторник														
4	Макароны отварные с творогом	200	7,36	6,02	35,26	224,6	0,08	28	0	6,48	49,56	28,16	1,48	
399	сок фруктовый	200	0,05	0,1	11,2	55	0,01	0	2	7	9	0,4	0,8	
4	Хлеб	70	6,14	2,14	41,8	107,2	0,14	0	0	28	75	2,2	2,1	
96	Масло сливочное	5	3,12	8,2	19,5	75	0,04	54	0	10,4	0	0	0,46	
378	овощи свежие в нарезке	100	1,268	1,732	4,96	45,516	0,36	0	5	8,4	15,6	12	0	
368	мандарин	100	0,9	0,12	8,43	0,04	0	0	13	60	0	34	0,3	
	творог	25	18	9	3	169	0,4	55	0,5	164	220	23	0,4	
	ИТОГО	700	35,938	27,312	124,15	676,356	1,03	137	20,5	284,28	369,16	99,76	5,54	
1 НЕДЕЛЯ														
Среда														
4	Каша рисовая молочная	200	2,65	1,87	20,5	126,84	0,04	0,03	0,16	57,8	27	23,8	0,24	
693	чай	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4	
4	Хлеб	55	6,14	2,14	41,8	107,2	0,14	0	0	28	75	2,2	2,1	
378	овощи свежие в нарезке	100	1,268	1,732	4,96	45,516	0,36	0	5	8,4	15,6	12	0	
413	сосиска отварная	50	6,54	8,11	12,4	150,02	0,89	0	0	15,55	10	1,41	0,09	
368	Яблоко	100	0,9	0,4	9,8	47	0	0,4	0	10	10	75	2,2	
	ИТОГО	705	17,698	14,252	103,46	504,576	1,43	0,43	5,16	125,75	137,6	114,41	4,63	

№	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг		Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
1 НЕДЕЛЯ													
Четверг													
4	Каша пшеничная молочная	200	5,63	7,8	42,4	234,28	0,13	0,12	0,4	113,6	97	19,3	0,52
943	какао	200	4,62	4,02	33,8	106,5	5	0,1	2,06	129,38	19,6	13,86	0
4	Хлеб	70	6,14	2,14	41,8	107,2	0,14	0	0	28	75	2,2	2,1
378	овощи свежие в нарезке	100	1,268	1,732	4,96	45,516	0,36	0	5	8,4	15,6	12	0
368	Мандарин	100	0,9	0,12	8,43	0,04	0	0	13	60	0	34	0,3
619	сыр порциями	15	4,7	4,452	0,75	54,6	0,1	39	0,11	132	0,15	5,25	0,15
	масло сливочное	15	0,8	72,5	1,3	661	0,01	450		24	30	0,5	0,2
	ИТОГО	700	21,89	92,764	133,44	1209,136	5,74	489,22	20,57	495,38	237,35	87,11	3,27
1 НЕДЕЛЯ													
Пятница													
390	Каша манная молочная	200	6,24	6,1	19,7	158,64	0,08	36,72	1,09	192,17	156,05	23,52	0,30
399	сок фруктовый	200	0,05	0,1	12,7	55	0,01	0	2	7	9	0,4	0,8
4	Хлеб	70	6,14	2,14	41,8	107,2	0,14	0	0	28	75	2,2	2,1
96	Масло сливочное	10	3,12	8,2	19,5	75	0,04	54	0	10,4	0	0	0,46
378	овощи свежие в нарезке	100	1,268	1,732	4,96	45,516	0,36	0	5	8,4	15,6	12	0,00
368	Яблоко	100	0,9	0,4	9,8	47	0	0,4	0	10	10	75	2,2
424	яйцо отварное	1	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,1	0	22	76,8	4,8	1
	соль												
	ИТОГО	681	22,818	23,272	108,76	551,356	0,66	91,22	8,09	277,97	342,45	117,92	6,86
1 НЕДЕЛЯ													
суббота													
4	Макаронные отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	0,08	28	0	6,48	49,56	28,16	1,48
943	Чай	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4
4	Хлеб	35	6,14	2,14	41,8	107,2	0,14	0	0	28	75	2,2	2,1
96	Масло сливочное	9	3,12	8,2	19,5	75	0,04	54	0	10,4	0	0	0,46
378	овощи свежие в нарезке	100	1,268	1,732	4,96	45,516	0,36	0	5	8,4	15,6	12	0
368	Банан	160	0,9	0,2	6,1	23,6	0,04	0	25	34	0	13	0,3
413	сосиска отварная	50	6,54	8,11	12,4	150,02	0,89	0	0	15,55	10	1,41	0,09
	ИТОГО	754	25,528	26,402	134,02	653,936	1,55	82	30	108,83	150,16	56,77	4,83

№	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг		Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	Р	Mg	Fe
2 НЕДЕЛЯ													
Четверг													
168	Каша гречневая молочная	200	4,97	3,74	23,89	153,63	0,12	0,045	0	8,65	218,6	52,7	2,63
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4
4	Хлеб	65	6,14	2,14	41,8	107,2	0,14	0	0	28	75	2,2	2,1
96	Масло сливочное	15	3,12	8,2	19,5	75	0,04	54	0	10,4	0	0	0,46
619	Сыр	15	4,7	4,452	0,75	54,6	0,1	39	0,11	132	0,15	5,25	0,15
368	банан	160	0,9	0,2	6,1	23,76	0,04	0	25	34	0	13	0,3
378	овощи свежие в нарезке	100	1,268	1,732	4,96	45,516	0,36	0	5	8,4	15,6	12	0
	соль												
	ИТОГО	755	21,298	20,464	111	487,706	0,8	93,045	30,11	227,45	309,35	85,15	5,49
4	Макароны отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	0,08	28	0	6,48	49,56	28,16	1,48
943	Чай	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4
4	Хлеб	80	6,14	2,14	41,8	107,2	0,14	0	0	28	75	2,2	2,1
96	Масло сливочное	10	3,12	8,2	19,5	75	0,04	54	0	10,4	0	0	0,46
378	овощи свежие в нарезке	100	1,268	1,732	4,96	45,516	0,36	0	5	8,4	15,6	12	0
368	Банан	100	0,9	0,2	6,1	23,6	0,04	0	25	34	0	13	0,3
413	сосиска отварная	100	6,54	8,11	12,4	150,02	0,89	0	0	15,55	10	1,41	0,09
	ИТОГО	790	25,528	26,402	134,02	653,936	1,55	82	30	108,83	150,16	56,77	4,83
суббота													
4	Макароны отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	0,08	28	0	6,48	49,56	28,16	1,48
943	Чай	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4
4	Хлеб	35	6,14	2,14	41,8	107,2	0,14	0	0	28	75	2,2	2,1
96	Масло сливочное	9	3,12	8,2	19,5	75	0,04	54	0	10,4	0	0	0,46
378	овощи свежие в нарезке	100	1,268	1,732	4,96	45,516	0,36	0	5	8,4	15,6	12	0
368	Банан	160	0,9	0,2	6,1	23,6	0,04	0	25	34	0	13	0,3
413	сосиска отварная	50	6,54	8,11	12,4	150,02	0,89	0	0	15,55	10	1,41	0,09
	ИТОГО	754	25,528	26,402	134,02	653,936	1,55	82	30	108,83	150,16	56,77	4,83