

Экспертное заключение № 342

Главный врач РОСПОТРЕБНАДЗОРА

РД по Боглихскому району

Джамалудинова Х.Д.

Утверждено:

Директор МКОУ

«Ансалтинская СОШ»

 Зайнрон М.З./

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4-х КЛАССОВ,
ОБУЧАЮЩИХСЯ В ПЕРВУЮ СМЕНУ,**

МКОУ "АНСАЛТИНСКАЯ СОШ" НА 2020-2021 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 рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.

Авторы: А.И. Зюбный, 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.

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

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

- Сборника рецептов 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 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 подогревают.

Меню МКОУ «Ансалтинская СОШ» на 2020-2021 уч.год. (экспертное заключение) 342 гл.вр. Респотребнадзора по котл. Р-ну Дзержинского Х

Директор школы

Утверждаю: /Залиров М.З./

Утверждаю:

Залиров М.З./

№	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витаминный, мг			Минеральные вещества, мг														
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мг	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	5,27	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	5,75	0,15											
368	банан	160	0,9	0,2	6,1	23,76	0,04	0	25	34	0	14	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	Макаронны 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	манدارин	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	Мg	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 порцирами	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	Макаронны 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	сосиски 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	A		B1	C	Ca	P	Mg	Fe						
														Y					
	2 НЕДЕЛЯ																		
	Понедельник																		
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						
	2 НЕДЕЛЯ																		
	Вторник																		
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						
	2 НЕДЕЛЯ																		
	Среда																		
4	Макароньы 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						

№	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины, мг		Минеральные вещества, мг						
			Б	Ж	У	В1		А	С	Са	Р	Mg	Fe			
														20,464	111	487,706
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	Макаронны 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	Макаронны 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			