

Директор МКОУ «Каялинская СОШ-сад им. Б.Рамазанова»

/А.Г.Гаммакуева/

Приказ от 01.03.2023г №\_\_\_\_\_

**Двенадцатидневное меню  
муниципального казенного общеобразовательного учреждения  
«Каялинская СОШ-сад им. Б.Рамазанова»  
для учащихся 1 – 4 классов на 2023 учебный год**

| №<br>реп                      | Прием пищи, наименование блюд   | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |      |          | Энергетическа<br>я ценность<br>(ккал) | Витамин С |
|-------------------------------|---------------------------------|----------------|----------------------|------|----------|---------------------------------------|-----------|
|                               |                                 |                | Белки                | Жиры | Углеводы |                                       |           |
|                               | Понедельник                     | 1 НЕДЕЛЯ       |                      |      |          |                                       |           |
| 35                            | Салат капустный с горошком      | 50             | 1                    | 4    | 3        | 43                                    | 11        |
| 304                           | Плов с курицей                  | 200            | 25                   | 21   | 45       | 471                                   |           |
|                               | Хлеб пшеничный                  | 40             | 2                    |      | 17       | 86                                    |           |
| 868                           | Компот из сухофруктов           | 200            |                      |      | 25       | 94                                    | 1         |
| 231                           | Яблоко                          | 100            |                      |      | 10       | 47                                    | 10        |
|                               | Вафли                           | 30             | 2                    | 3    | 14       | 91                                    |           |
| Итого энергетическая ценность |                                 |                |                      |      |          | 832                                   |           |
|                               | Вторник                         |                |                      |      |          |                                       |           |
| 42                            | Салат морковный                 | 100            | 1                    | 5    | 7        | 78                                    | 2         |
| 204                           | Суп чечевичный с говядиной      | 250            | 6                    | 3    | 12       | 113                                   | 8         |
| 648                           | Кисель витаминизированный       | 200            |                      |      | 15       | 50                                    | 6         |
|                               | Хлеб пшеничный                  | 50             | 3                    | 1    | 21       | 107                                   |           |
| 231                           | Яблоко                          | 100            |                      |      | 10       | 47                                    | 10        |
| 333                           | Зефир                           | 35             |                      |      | 80       | 323                                   |           |
| Итого энергетическая ценность |                                 |                |                      |      |          | 718                                   |           |
|                               | Среда                           |                |                      |      |          |                                       |           |
| 374                           | Рыба запечённая с овощами       | 80             | 12                   | 4    | 5        | 103                                   | 3         |
| 694                           | Пюре картофельное               | 200            | 4                    | 6    | 27       | 183                                   | 24        |
|                               | Хлеб пшеничный                  | 50             | 3                    | 1    | 21       | 107                                   |           |
| 868                           | Компот из сухофруктов           | 200            |                      |      | 25       | 94                                    | 1         |
| 231                           | Яблоко                          | 100            |                      |      | 10       | 47                                    | 10        |
| 333                           | Зефир                           | 35             |                      |      | 80       | 323                                   |           |
| Итого энергетическая ценность |                                 |                |                      |      |          | 857                                   |           |
|                               | Четверг                         |                |                      |      |          |                                       |           |
| 436                           | Жаркое по домашнему с говядиной | 250            | 43                   | 13   | 35       | 415                                   | 15        |
|                               | Хлеб пшеничный                  | 50             | 3                    | 1    | 21       | 107                                   |           |
| 266                           | Какао с молоком                 | 200            | 4                    | 5    | 18       | 123                                   | 2         |
| 231                           | Яблоко                          | 100            |                      |      | 10       | 47                                    | 10        |
|                               |                                 |                |                      |      |          | 692                                   |           |

|                                      |                                          |                 |    |    |    |            |    |
|--------------------------------------|------------------------------------------|-----------------|----|----|----|------------|----|
| <b>Итого энергетическая ценность</b> |                                          |                 |    |    |    |            |    |
|                                      | <b>Пятница</b>                           |                 |    |    |    |            |    |
| 679                                  | Каша рассыпчатая пшеничная со сл. маслом | 200             | 9  | 6  | 47 | 285        |    |
| 143                                  | Яйца вареные                             | 40              | 5  | 5  |    | 63         |    |
| 198                                  | Курица тушенная в соусе                  | 90              | 14 | 17 | 7  | 168        |    |
| 33                                   | Салат свекольный                         | 60              | 3  | 4  | 6  | 56         | 4  |
|                                      | Хлеб пшеничный                           | 50              | 3  | 1  | 21 | 107        |    |
| 648                                  | Кисель витаминизированный                | 200             |    |    | 15 | 50         | 6  |
| 231                                  | Яблоко                                   | 100             |    |    | 10 | 47         | 10 |
| <b>Итого энергетическая ценность</b> |                                          |                 |    |    |    | <b>767</b> |    |
|                                      | <b>Суббота</b>                           |                 |    |    |    |            |    |
| 113                                  | Макароны отварные со сл. маслом          | 200             | 7  | 6  | 35 | 225        |    |
| 175                                  | Гуляш из говядины                        | 100             | 15 |    |    | 211        | 2  |
|                                      | Хлеб пшеничный                           | 50              | 3  | 1  | 21 | 107        |    |
| 266                                  | Какао с молоком                          | 200             | 4  | 5  | 18 | 123        | 2  |
|                                      | Вафли                                    | 30              | 2  | 3  | 14 | 91         |    |
| 231                                  | Яблоко                                   | 100             |    |    | 10 | 47         | 10 |
| <b>Итого энергетическая ценность</b> |                                          |                 |    |    |    | <b>804</b> |    |
|                                      | <b>Понедельник</b>                       | <b>2 НЕДЕЛЯ</b> |    |    |    |            |    |
| 87                                   | Суп молочный рисовый                     | 250             | 7  | 7  | 7  | 182        | 5  |
| 150                                  | Сырники со сгущенкой                     | 60              | 10 |    |    | 146        |    |
| 648                                  | Кисель витаминизированный                | 200             |    |    | 15 | 50         | 6  |
|                                      | Хлеб пшеничный                           | 50              | 3  | 1  | 21 | 107        |    |
| 231                                  | Яблоко                                   | 100             |    |    | 10 | 47         | 10 |
| 0                                    | Печенье                                  | 30              | 2  | 3  | 22 | 125        | 17 |
| <b>Итого энергетическая ценность</b> |                                          |                 |    |    |    | <b>657</b> |    |
|                                      | <b>Вторник</b>                           |                 |    |    |    |            |    |
| 33                                   | Салат свекольный                         | 60              | 3  | 4  | 6  | 56         | 4  |
| 679                                  | Каша рассыпчатая гречневая со сл. маслом | 180             | 9  | 7  | 43 | 276        |    |
| 182                                  | Котлеты запечённые из говядины           | 90              | 14 | 11 | 14 | 209        | 2  |
| 868                                  | Компот из сухофруктов                    | 200             |    |    | 25 | 94         | 1  |
|                                      | Хлеб пшеничный                           | 40              | 2  |    | 17 | 86         |    |
| 231                                  | Яблоко                                   | 100             |    |    | 10 | 47         | 10 |
|                                      |                                          |                 |    |    |    |            |    |

|                                      |                                          |     |    |    |    |            |    |
|--------------------------------------|------------------------------------------|-----|----|----|----|------------|----|
| <b>Итого энергетическая ценность</b> |                                          |     |    |    |    | <b>768</b> |    |
|                                      | <b>Среда</b>                             |     |    |    |    |            |    |
|                                      | Суп – лапша домашняя с курицей           | 200 | 18 | 12 | 14 | 242        |    |
| 679                                  | Каша рассыпчатая пшеничная со сл. маслом | 150 | 7  | 5  | 35 | 214        |    |
| 266                                  | Какао с молоком                          | 200 | 4  | 5  | 18 | 123        | 2  |
|                                      | Хлеб пшеничный                           | 50  | 3  | 1  | 21 | 107        |    |
| 231                                  | Яблоко                                   | 100 |    |    | 10 | 47         | 10 |
| <b>Итого энергетическая ценность</b> |                                          |     |    |    |    | <b>733</b> |    |
|                                      | <b>Четверг</b>                           |     |    |    |    |            |    |
| 45                                   | Винегрет овощной                         | 100 | 1  | 6  | 8  | 95         | 10 |
| 160                                  | Рыба, запеченная с овощами               | 90  | 17 | 4  | 3  | 123        |    |
| 137                                  | Макароны отварные со сл. маслом          | 150 | 5  | 9  | 30 | 213        |    |
| 648                                  | Кисель витаминизированный                | 200 |    |    | 15 | 50         | 6  |
|                                      | Хлеб пшеничный                           | 40  | 2  |    | 17 | 86         |    |
| 231                                  | Яблоко                                   | 100 |    |    | 10 | 47         | 10 |
|                                      | Печенье                                  | 30  | 2  | 3  | 22 | 125        | 17 |
| <b>Итого энергетическая ценность</b> |                                          |     |    |    |    | <b>739</b> |    |
|                                      | <b>Пятница</b>                           |     |    |    |    |            |    |
| 118                                  | Суп-хинкал с говядиной                   | 250 | 15 | 3  | 12 | 180        |    |
|                                      | Хлеб пшеничный                           | 40  | 2  |    | 17 | 86         |    |
| 868                                  | Компот из сухофруктов                    | 200 |    |    | 25 | 94         | 1  |
| 231                                  | Яблоко                                   | 100 |    |    | 10 | 47         | 10 |
| 333                                  | Зефир                                    | 35  |    |    | 80 | 323        |    |
| <b>Итого энергетическая ценность</b> |                                          |     |    |    |    | <b>730</b> |    |
|                                      | <b>Суббота</b>                           |     |    |    |    |            |    |
| 116                                  | Каша молочная ячневая                    | 200 | 5  | 6  | 24 | 220        | 13 |
| 143                                  | Яйца вареные                             | 40  | 5  | 5  |    | 63         |    |
| 266                                  | Какао с молоком                          | 200 | 4  | 5  | 18 | 123        | 2  |
|                                      | Хлеб пшеничный                           | 50  | 3  | 1  | 21 | 107        |    |
| 231                                  | Яблоко                                   | 100 |    |    | 10 | 47         | 10 |
|                                      | Печенье                                  | 30  | 2  | 3  | 22 | 125        |    |
| <b>Итого энергетическая ценность</b> |                                          |     |    |    |    | <b>685</b> |    |

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 школьников, В.А. Тутельяна и Д.Б. Никитюка, 2022г.

- 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 школе 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 подогреваются.