

ВРИО начальника территориального отдела Управления
Ростпотребнадзора по Республике Дагестан в Кулинском
районе

«01» Октябрь 2020г.

М.К. ЧУПАНОВА

Двадцатидневное меню

Муниципального общеобразовательного казенного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 10

Для учащихся 1 – 4 классов на 2020/2021 учебный год

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)							
			Белки	Жиры	Углеводы		В ₁	А	С	Са	Р	Мg	Fe	
1 неделя														
	Понедельник													
14/2010	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	0	15	8,4	15,6	12	0,54	
170/2005	Борщ с курицей	250	2,52	4,65	19,12	150	0,06	0	10,29	44,38	53,23	26,25	1,19	
0412005	Рис с подливой из курицы	200/55	30,92	36,57	51,62	457,8	0,07	58	1,08	54,7	242	57,68	2,66	
13502002	Хлеб пшеничный	30	2,88	0,35	17,74	85,63	0,05	-	-	7,47	26,08	4,97	0,38	
9682005	Кисель витаминизированный	200	0,14		24,76	94,2	0,05			7,47	4,29		0,6	
Итого энергетическая ценность														
Вторник														
332010	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01		5,7	21,09	24,58	12,54	0,8	
2002005	Суп картофельный с	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,1		8,33	38,08	87,18	35,3	1,03	

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	0.06	0.2		38	17	11	0.4
Итого энергетическая ценность												
Суббота												
42 Салат из свежей 2010 капусты	60	0.85	3.05	5.19	51.54	0.05		16.76	18.68	34.61	16.26	0.74
679 Каша ячневая 2005 рассыпчатая	150	4.79	4.26	30.9	187.04	0.12	0.02		39.14	168	0.02	1.1
301 Говядина 2005 тушенная	80/80	17.65	14.58	4.7	221	0.05	43	0.02	54.5	132.9	20.3	1.62
1350 Хлеб пшеничный 2002	30	2.88	0.35	17.74	85.63	0.05	-	-	7.47	26.08	4.97	0.38
628 Чай с сахаром	200	0	0	13.62	50.49	0	0	0	0.26	0	0	0.04
Итого энергетическая ценность												

Составлено на основании:

- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.

Авторы: А.И. Злобный, В.А. Циганенко, М.И. Пересичный, 2005г.;

- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутелькина 2005г.;

- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М.П. Могильного, В.А. Тутелькина 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 школе 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 подогреваются.