Утверждаю:

Директор МКОУ

«Миарсинская СОШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.И. Абакаров.

**Меню для бесплатного разового горячего питания для детей 7-11 лет(1-4кл)**

**На 2020-21 учебный гоl**

**День: 1 (Понедельник) – 1 неделя** УТВЕРЖДАЮ:

**Возрастная категория: дети с 6,6 и старше** Директор МКОУ «Миарсинская СОШ»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.И.Абакаров

**(СанПиН 2.4.5.2409-08)** Согласно экспертному заключению№126 гл/врача Роспотребнадзора по Ботл/р-ону Джамалудиновой Х.М.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецепта** | | **Наименование блюд** | **Масса** | **Пищевая ценность** | | | | **Энерг. ценность** | **Витамины ,мг.** | | | | | **Минеральные вещества ,мг.** | | | | |
| **Завтрак** | **Гр. Шт. Мл.** | **Б** | **Ж** | **У** | |  | **В1** | **А** | | **С** | | **Са** | **Р** | | **Мg** | **Fe** |
| **1 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **168/2011** | **Каша рисовая молочная с маслом** | | **200** | **3,09** | **4,07** | **16,98** | **187,00** | | **0,03** | **20,00** | **0** | | **5,90** | | | **67,00** | **21,80** | **0,47** |
| **209/2011** | **Яйцо отварное** | | **1шт.** | **5,1** | **4,6** | **0,3** | **63** | | **0,03** | **0,1** | **0** | | **22,0** | | | **76,8** | **4,8** | **1** |
| **368/2012** | **Яблоко** | | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **42** | | **0,06** | **0,2** | **0** | | **38** | | | **17** | **11** | **0,4** |
| **382/2007** | **Какао с молоком** | | **200** | **2,86** | **2,88** | **19,21** | **109,49** | | **0,03** | **0,01** | **0,96** | | **89,71** | | | **89,51** | **13,03** | **0,46** |
| **3/2004** | **Хлеб пшеничный** | | **60** | **3,74** | **1,34** | **25,10** | **128,70** | | **5,6** | **0** | **0,08** | | **1,46** | | | **0** | **2** | **3,2** |
|  | **Пирожное** | | **36** | **2.16** | **4,68** | **16,01** | **133,20** | |  |  |  | |  | | |  |  |  |
|  | **ИТОГО** | |  | **17,35** | **17,97** | **87,40** | **663,39** | |  |  |  | |  | | |  |  |  |

**День: 2 (Вторник) – 1 неделя** УТВЕРЖДАЮ:

**Возрастная категория: дети с 6,6 и старше** Директор МКОУ «Миарсинская СОШ»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.И.Абакаров

**(СанПиН 2.4.5.2409-08)** Согласно экспертному заключению№126 гл/врача Роспотребнадзора по Ботл/р-ону Джамалудиновой Х.М.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецепта** | | **Наименование блюд** | **Масса** | **Пищевая ценность** | | | | **Энерг. ценность** | **Витамины ,мг.** | | | | | **Минеральные вещества ,мг.** | | | | | |
| **Завтрак** | **Гр. Шт. Мл.** | **Б** | **Ж** | **У** | |  | **В1** | **А** | | **С** | | **Са** | **Р** | | | **Мg** | **Fe** |
| **2 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **93/2010** | **Суп молочный с макарон. изделиями** | | **200** | **7,58** | **6,64** | **19,20** | **148,40** | | **0,09** | **30,60** | **0,91** | | **161,62** | | | **59,95** | **24,14** | | **0,51** |
| **23/2010** | **Салат из свежих огурцов и помидоров** | | **45** | **0,7** | **4,55** | **1,30** | **47,70** | | **0,02** | **0,05** | **8,1** | | **10,8** | | | **13,1** | **7,2** | | **0,41** |
| **399/2011** | **Сок яблочный:** (Амбре) | | **200** | **0,5** | **0,0** | **12,00** | **45,00** | | **0** | **0** | **4** | | **40** | | | **20** | **20** | | **0,4** |
| **3/2004** | **Хлеб пшеничный** | | **60** | **3,74** | **1,34** | **25,10** | **128,7** | | **5,6** | **0** | **0,08** | | **1,46** | | | **0** | **2** | | **3,2** |
| **/2008** | **Йогурт Сливочный** | | **100** | **2,4** | **4,5** | **14,00** | **110,00** | | **0,08** | **0** | **0,08** | | **4** | | | **10** | **6** | | **0,3** |
| **368/2012** | **Банан** | | **90** | **1,5** | **0,5** | **21,00** | **91,00** | | **0,04** | **0** | **10** | | **8** | | | **28** | **42** | | **0,02** |
|  | **ИТОГО** | |  | **16,42** | **17,53** | **92,60** | **570,8** | |  |  |  | |  | | |  |  | |  |

**День: 3 (Среда) – 1 неделя** УТВЕРЖДАЮ:

**Возрастная категория: дети с 6,6 и старше** Директор МКОУ «Миарсинская СОШ»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.И.Абакаров

**(СанПиН 2.4.5.2409-08)** Согласно экспертному заключению№126 гл/врача Роспотребнадзора по Ботл/р-ону Джамалудиновой Х.М.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецепта** | | **Наименование блюд** | **Масса** | **Пищевая ценность** | | | | **Энерг. ценность** | **Витамины ,мг.** | | | | | **Минеральные вещества ,мг.** | | | | | |
| **Завтрак** | **Гр. Шт. Мл.** | **Б** | **Ж** | **У** | |  | **В1** | **А** | | **С** | | **Са** | **Р** | | | **Мg** | **Fe** |
| **3 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **312 2007** | **Картофельное пюре** | | **60** | **7,2** | **2,1** | **43,8** | **222,00** | | **0,03** | **0,18** | **1,01** | | **113,59** | | | **73,32** | **11,10** | | **0,25** |
| **41 2005** | **Масло сливочное (порциями)** | | **12** | **0,00** | **4,30** | **0,18** | **82,04** | | **0** | **118,00** | **0** | | **2,00** | | | **4,00** | **0** | | **0** |
| **536/2010** | **Сосиска отварная** | | **80** | **8,0** | **15** | **4,8** | **134,4** | | **0,02** | **0** | **0** | | **12,8** | | | **84,8** | **10,67** | | **0,96** |
| **377 2007** | **Чай с лимоном** | | **200 /7** | **4,51** | **0,0** | **7,71** | **57,33** | | **0,01** | **0,01** | **3,67** | | **112,55** | | | **185,54** | **99,08** | | **18,42** |
| **3/2004** | **Хлеб пшеничный** | | **60** | **3,74** | **1,34** | **25,10** | **128,70** | | **5,6** | **0** | **0,08** | | **1,46** | | | **0** | **2** | | **3,2** |
| **368/2012** | **Груша** | | **100** | **0,4** | **0,3** | **10,3** | **46** | | **0,06** | **0,2** | **0** | | **38** | | | **17** | **11** | | **0,4** |
|  | **ИТОГО** | |  | **23,85** | **23,14** | **91,89** | **670,47** | |  |  |  | |  | | |  |  | |  |

**День: 4 (Четверг) – 1 неделя** УТВЕРЖДАЮ:

**Возрастная категория: дети с 6,6 и старше** Директор МКОУ «Миарсинская СОШ»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.И.Абакаров

**(СанПиН 2.4.5.2409-08)** Согласно экспертному заключению№126 гл/врача Роспотребнадзора по Ботл/р-ону Джамалудиновой Х.М.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецепта** | **Наименование блюд** | **Масса** | **Пищевая ценность** | | | | **Энерг. ценность** | **Витамины ,мг.** | | | | | **Минеральные вещества ,мг.** | | | | | |
| **Завтрак** | **Гр. Шт. Мл.** | **Б** | **Ж** | **У** | |  | **В1** | **А** | | **С** | | **Са** | **Р** | | | **Мg** | **Fe** |
| **4 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **87/ 2007** | **Каша перловая вязкая** | **150** | **4,42** | **6,12** | **22,14** | **152,3** | | **0,040** | **0,0** | **0,018** | | **13,62** | | | **0,00** | **0,00** | | **0,61** |
| **536/2010** | **Сосиска отварная** | **80** | **8,0** | **15** | **4,8** | **134,40** | | **0,02** | **0** | **0** | | **12,8** | | | **84,8** | **10,67** | | **0,96** |
| **71/ 2011** | **Овощи свежие в нарезке** | **100** | **1,76** | **0,37** | **7,32** | **42,00** | | **0,03** | **0,01** | **0,96** | | **89,71** | | | **89,51** | **13,03** | | **0,46** |
| **382 2007** | **Какао с молоком** | **200** | **2,86** | **2,88** | **19,21** | **109,49** | | **0,03** | **0,01** | **0,96** | | **89,71** | | | **89,51** | **13,03** | | **0,46** |
| **3/2004** | **Хлеб пшеничный** | **60** | **3,74** | **1,34** | **25,10** | **128,70** | | **5,6** | **0** | **0,08** | | **1,46** | | | **0** | **2** | | **3,2** |
| **368/2012** | **Банан** | **90** | **1,5** | **0,5** | **21** | **91** | | **0,04** | **0** | **10** | | **8** | | | **28** | **42** | | **0,02** |
|  | **ИТОГО** |  | **22,28** | **26,21** | **99,57** | **657,89** | |  |  |  | |  | | |  |  | |  |

**День: 5 (Пятница) – 1 неделя** УТВЕРЖДАЮ:

**Возрастная категория: дети с 6,6 и старше** Директор МКОУ «Миарсинская СОШ»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.И.Абакаров

**(СанПиН 2.4.5.2409-08)** Согласно экспертному заключению№126 гл/врача Роспотребнадзора по Ботл/р-ону Джамалудиновой Х.М.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецепта** | **Наименование блюд** | **Масса** | **Пищевая ценность** | | | | **Энерг. ценность** | **Витамины ,мг.** | | | | | **Минеральные вещества ,мг.** | | | | | |
| **Завтрак** | **Гр. Шт. Мл.** | **Б** | **Ж** | **У** | |  | **В1** | **А** | | **С** | | **Са** | **Р** | | | **Мg** | **Fe** |
| **5 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **183/2007** | **Суп молочный из гречневой крупы** | **210** | **9,00** | **5,80** | **35,4** | **140,30** | | **0,15** | **0,05** | **0,77** | | **92,16** | | | **113,68** | **52,05** | | **2,91** |
| **377 2007** | **Чай с лимоном** | **200 /7** | **4,51** | **0,0** | **7,71** | **57,33** | | **0,01** | **0,01** | **3,67** | | **112,55** | | | **185,54** | **99,08** | | **18,42** |
| **41 2005** | **Масло сливочное (порциями)** | **20** | **0,00** | **10,40** | **0,20** | **135,00** | | **0** | **118,00** | **0** | | **2,00** | | | **4,00** | **0** | | **0** |
| **3/2004** | **Хлеб пшеничный** | **60** | **3,74** | **1,34** | **25,10** | **128,70** | | **5,6** | **0** | **0,08** | | **1,46** | | | **0** | **2** | | **3,2** |
| **/2008** | **Йогурт Сливочный** | **100** | **2,4** | **4,5** | **14,00** | **110,00** | | **0,08** | **0** | **0,08** | | **4** | | | **10** | **6** | | **0,3** |
| **368/2012** | **Яблоко** | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **44** | | **0,06** | **0,2** | **0** | | **38** | | | **17** | **11** | | **0,4** |
|  | **ИТОГО** |  | **20,05** | **22,44** | **92,21** | **615,33** | |  |  |  | |  | | |  |  | |  |

**День: 6 (Суббота) – 1 неделя** УТВЕРЖДАЮ:

**Возрастная категория: дети с 6,6 и старше** Директор МКОУ «Миарсинская СОШ»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.И.Абакаров

**(СанПиН 2.4.5.2409-08)** Согласно экспертному заключению№126 гл/врача Роспотребнадзора по Ботл/р-ону Джамалудиновой Х.М.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецепта** | **Наименование блюд** | | **Масса** | **Пищевая ценность** | | | | **Энерг. ценность** | **Витамины ,мг.** | | | | | **Минеральные вещества ,мг.** | | | | | |
| **Завтрак** | | **Гр. Шт. Мл.** | **Б** | **Ж** | **У** | |  | **В1** | **А** | | **С** | | **Са** | **Р** | | **Мg** | | **Fe** |
| **6 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **304/2007** | | **Рис отварной** | **100** | **6,82** | **9,54** | **39,00** | **198,47** | | **0,39** | **0,09** | **0,0** | | **93,84** | | | **261,39** | | **76,81** | **2,39** |
| **12/ 2010** | | **Салат из кукурузы (консервированный.)** | **100** | **2,88** | **5,18** | **6,04** | **99,30** | | **0,10** | **0,0** | **9,30** | | **18,66** | | | **5,78** | | **19,53** | **0,66** |
| **209/2011** | | **Яйцо отварное** | **1шт.** | **5,1** | **4,6** | **0,3** | **63** | | **0,03** | **0,1** | **0** | | **22,0** | | | **76,8** | | **4,8** | **1** |
| **3/2004** | | **Хлеб пшеничный** | **60** | **3,74** | **1,34** | **25,10** | **128,70** | | **5,6** | **0** | **0,08** | | **1,46** | | | **0** | | **2** | **3,2** |
| **399/2011** | | **Сок яблочный:** (Амбре) | **200** | **0,5** | **0,0** | **12,00** | **45,00** | | **0** | **0** | **4** | | **40** | | | **20** | | **20** | **0,4** |
| **368/2012** | | **Банан** | **90** | **1,5** | **0,5** | **21** | **91** | | **0,04** | **0** | **10** | | **8** | | | **28** | | **42** | **0,02** |
|  | | **ИТОГО** |  | **20,54** | **21,16** | **99,44** | **625,47** | |  |  |  | |  | | |  | |  |  |

**День: 7 (Понедельник) – 2 неделя** УТВЕРЖДАЮ:

**Возрастная категория: дети с 6,6 и старше** Директор МКОУ «Миарсинская СОШ»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.И.Абакаров

**(СанПиН 2.4.5.2409-08)** Согласно экспертному заключению№126 гл/врача Роспотребнадзора по Ботл/р-ону Джамалудиновой Х.М.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецепта** | **Наименование блюд** | **Масса** | **Пищевая ценность** | | | | **Энерг. ценность** | **Витамины ,мг.** | | | | | **Минеральные вещества ,мг.** | | | | |
| **Завтрак** | **Гр. Шт. Мл.** | **Б** | **Ж** | **У** | |  | **В1** | **А** | | **С** | | **Са** | **Р** | | **Мg** | **Fe** |
| **7 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **23/2010** | **Салат из свежих огурцов и помидоров** | **45** | **0,7** | **4,55** | **1,30** | **47,70** | | **0,02** | **0,05** | **8,1** | | **10,8** | | | **13,1** | **7,2** | **0,41** |
| **399/2011** | **Сок абрикосовый:** (Амбре) | **200** | **0,4** | **0,0** | **12,0** | **45** | | **0,01** | **0** | **0,2** | | **7** | | | **9** | **0,4** | **0,8** |
| **93/2010** | **Суп молочный с макарон. изделиями** | **200** | **7,58** | **6,64** | **19,20** | **148,40** | | **0,09** | **30,60** | **0,91** | | **161,62** | | | **59,95** | **24,14** | **0,51** |
| **3/2004** | **Хлеб пшеничный** | **60** | **3,74** | **1,34** | **25,10** | **128,70** | | **5,6** | **0** | **0,08** | | **1,46** | | | **0** | **2** | **3,2** |
| **/2008** | **Йогурт Сливочный** | **100** | **2,4** | **4,5** | **14,00** | **110,00** | | **0,08** | **0** | **0,08** | | **4** | | | **10** | **6** | **0,3** |
| **368/2012** | **Яблоко** | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **44** | | **0,06** | **0,2** | **0** | | **38** | | | **17** | **11** | **0,4** |
|  | **ИТОГО** |  | **15,22** | **17,43** | **81,40** | **523,8** | |  |  |  | |  | | |  |  |  |

**День: 8 (Вторник) – 2 неделя** УТВЕРЖДАЮ:

**Возрастная категория: дети с 6,6 и старше** Директор МКОУ «Миарсинская СОШ»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.И.Абакаров

**(СанПиН 2.4.5.2409-08)** Согласно экспертному заключению№126 гл/врача Роспотребнадзора по Ботл/р-ону Джамалудиновой Х.М.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецепта** | **Наименование блюд** | **Масса** | **Пищевая ценность** | | | | **Энерг. ценность** | **Витамины ,мг.** | | | | **Минеральные вещества ,мг.** | | | |
| **Завтрак** | **Гр. Шт. Мл.** | **Б** | **Ж** | **У** | |  | **В1** | **А** | **С** | | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **8 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **302/2007** | **Гречка отварная рассыпчатая** | **200** | **8,00** | **5,20** | **35,40** | **142,0** | | **0** | **0,77** | **0** | **91,11** | | **14,77** | **0,95** | **0,80** |
| **536/2010** | **Сосиска отварная** | **80** | **8,0** | **15** | **4,8** | **134,4** | | **0,02** | **0** | **0** | **12,8** | | **84,8** | **10,67** | **0,96** |
| **382/2007** | **Какао с молоком** | **200** | **2,86** | **2,88** | **19,21** | **109,49** | | **0,03** | **0,01** | **0,96** | **89,71** | | **89,51** | **13,03** | **0,46** |
| **3/2004** | **Хлеб пшеничный** | **60** | **3,74** | **1,34** | **25,10** | **128,70** | | **5,6** | **0** | **0,08** | **1,46** | | **0** | **2** | **3,2** |
| **368/2012** | **Груша** | **100** | **0,4** | **0,3** | **10,3** | **46** | | **0,06** | **0,2** | **0** | **38** | | **17** | **11** | **0,4** |
| **120/2012** | **Томаты свежие в нарезке** | **80** | **1,0** | **0,2** | **4,4** | **16,7** | | **0,036** | **15** | **0** | **8,4** | | **15,6** | **15,6** | **0,3** |
|  | **ИТОГО** |  | **24,00** | **24,92** | **99,21** | **574,29** | |  |  |  |  | |  |  |  |

**День: 9 (Среда) – 2 неделя** УТВЕРЖДАЮ:

**Возрастная категория: дети с 6,6 и старше** Директор МКОУ «Миарсинская СОШ»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.И.Абакаров

**(СанПиН 2.4.5.2409-08)** Согласно экспертному заключению№126 гл/врача Роспотребнадзора по Ботл/р-ону Джамалудиновой Х.М.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецепта** | **Наименование блюд** | **Масса** | **Пищевая ценность** | | | **Энерг. ценность** | **Витамины ,мг.** | | | | **Минеральные вещества ,мг.** | | | | |
| **Завтрак** | **Гр. Шт. Мл.** | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **А** | **С** | | **Са** | **Р** | **Мg** | | **Fe** |
| **9 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **168/2011** | **Каша молочная из манной крупы** | **200** | **4,80** | **5,67** | **14,88** | **187,00** | **0,04** | **20,00** | **0** | **10,70** | | **38,60** | | **7,90** | **0,47** |
| **209/2011** | **Яйцо отварное** | **1 шт.** | **5,1** | **4,6** | **0,3** | **63** | **0,03** | **0,1** | **0** | **22,0** | | **76,8** | | **4,8** | **1** |
| **399/2011** | **Сок абрикосовый:** (Амбре) | **200** | **0,4** | **0,0** | **12,0** | **45** | **0,01** | **0** | **0,2** | **7** | | **9** | | **0,4** | **0,8** |
| **3/2004** | **Хлеб пшеничный** | **60** | **3,74** | **1,34** | **25,10** | **128,70** | **5,6** | **0** | **0,08** | **1,46** | | **0** | | **2** | **3,2** |
| **368/2012** | **Банан** | **90** | **1,5** | **0,5** | **21** | **91** | **0,04** | **0** | **10** | **8** | | **28** | | **42** | **0,02** |
|  | **Пирожное** | **36** | **2.16** | **4,68** | **16,01** | **133,20** |  |  |  |  | |  | |  |  |
|  | **ИТОГО** |  | **17,70** | **16,79** | **89,29** | **647,9** |  |  |  |  | |  | |  |  |

**День: 10 (Четверг) – 2 неделя** УТВЕРЖДАЮ:

**Возрастная категория: дети с 6,6 и старше** Директор МКОУ «Миарсинская СОШ»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.И.Абакаров

**(СанПиН 2.4.5.2409-08)** Согласно экспертному заключению№126 гл/врача Роспотребнадзора по Ботл/р-ону Джамалудиновой Х.М.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецепта** | **Наименование блюд** | | **Масса** | **Пищевая ценность** | | | | **Энерг. ценность** | **Витамины ,мг.** | | | **Минеральные вещества ,мг.** | | | | |
| **Завтрак** | | **Гр. Шт. Мл.** | **Б** | **Ж** | **У** | |  | **В1** | **А** | **С** | **Са** | | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **10 день** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **12/ 2010** | | **Салат из кукурузы (консервированный.)** | **60** | **1,53** | **3,71** | **4,42** | **59,58** | | **0,06** | **0** | **5,58** | **11,20** | **3,47** | | **11,72** | **0,40** |
| **204/2007** | | **Макароны отварные с сыром** | **200** | **11,41** | **9,71** | **33,04** | **316,39** | | **0,15** | **0,10** | **0,47** | **193,64** | **159,03** | | **20,85** | **1,45** |
| **382/2007** | | **Какао с молоком** | **200** | **2,86** | **2,88** | **19,21** | **109,49** | | **0,03** | **0,01** | **0,96** | **89,71** | **89,51** | | **13,03** | **0,46** |
| **3/2004** | | **Хлеб пшеничный** | **60** | **3,74** | **1,34** | **25,10** | **128,70** | | **5,6** | **0** | **0,08** | **1,46** | **0** | | **2** | **3,2** |
| **368/2012** | | **Груша** | **100** | **0,4** | **0,4** | **10,3** | **46** | | **0,06** | **0,2** | **0** | **38** | **17** | | **11** | **0,4** |
|  | | **ИТОГО** |  | **19,94** | **18,04** | **92,07** | **660,16** | |  |  |  |  |  | |  |  |

**День: 11 (Пятница) – 2 неделя** УТВЕРЖДАЮ:

**Возрастная категория: дети с 6,6 и старше** Директор МКОУ «Миарсинская СОШ»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.И.Абакаров

**(СанПиН 2.4.5.2409-08)** Согласно экспертному заключению№126 гл/врача Роспотребнадзора по Ботл/р-ону Джамалудиновой Х.М.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецепта** | **Наименование блюд** | **Масса** | | **Пищевая ценность** | | | **Энерг. ценность** | **Витамины ,мг.** | | | | **Минеральные вещества ,мг.** | | | | | |
| **Завтрак** | **Гр. Шт. Мл.** | | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **А** | **С** | | **Са** | **Р** | | **Мg** | | **Fe** |
| **11 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **4/2004** | **Каша пшеничная на молоке.** | | **150** | **6,78** | **4,75** | **33,01** | **192,24** | **0,17** | **0,15** | **0** | **215,99** | | | **217,0** | | **42,91** | **1,74** |
| **536/2010** | **Сосиска отварная** | | **80** | **8,0** | **15** | **4,8** | **134,40** | **0,02** | **0** | **0** | **12,8** | | | **84,8** | | **10,67** | **0,96** |
| **3/2004** | **Хлеб пшеничный** | | **60** | **3,74** | **1,34** | **25,10** | **128,70** | **5,6** | **0** | **0,08** | **1,46** | | | **0** | | **2** | **3,2** |
| **71/ 2011** | **Овощи свежие в нарезке** | | **100** | **1,76** | **0,37** | **7,32** | **42,00** | **0,03** | **0,01** | **0,96** | **89,71** | | | **89,51** | | **13,03** | **0,46** |
| **399/2011** | **Сок абрикосовый:** (Амбре) | | **200** | **0,5** | **0,0** | **12,00** | **45,00** | **0** | **0** | **4** | **40** | | | **20** | | **20** | **0,4** |
| **368/2012** | **Яблоко** | | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **44,00** | **0,06** | **0,2** | **0** | **38** | | | **17** | | **11** | **0,4** |
|  | **ИТОГО** | |  | **21,18** | **21,86** | **92,03** | **586,34** |  |  |  |  | | |  | |  |  |

**День: 12 (Суббота) – 2 неделя** УТВЕРЖДАЮ:

**Возрастная категория: дети с 6,6 и старше** Директор МКОУ «Миарсинская СОШ»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.И.Абакаров

**(СанПиН 2.4.5.2409-08)** Согласно экспертному заключению№126 гл/врача Роспотребнадзора по Ботл/р-ону Джамалудиновой Х.М.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецепта** | **Наименование блюд** | **Масса** | **Пищевая ценность** | | | **Энерг. ценность** | **Витамины ,мг.** | | | | **Минеральные вещества ,мг.** | | | | | |
| **Завтрак** | **Гр. Шт. Мл.** | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **А** | **С** | | **Са** | **Р** | | **Мg** | | **Fe** |
| **12 день** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **688/2005** | **Макароны отварные** | **150** | **5,52** | **0,74** | **39,57** | **168,33** | **0,07** | **25,2** | **0** | **5,83** | | | **44,6** | | **25,34** | **1,33** |
| **536/2010** | **Сосиска отварная** | **80** | **8,00** | **15** | **4,80** | **134,4** | **0,02** | **0** | **0** | **12,8** | | | **84,8** | | **10,67** | **0,96** |
| **382/2007** | **Какао с молоком** | **200** | **2,86** | **2,88** | **19,21** | **109,49** | **0,03** | **0,01** | **0,96** | **89,71** | | | **89,51** | | **13,03** | **0,46** |
| **3/2004** | **Хлеб пшеничный** | **60** | **3,74** | **1,34** | **25,10** | **128,70** | **5,6** | **0** | **0,08** | **1,46** | | | **0** | | **2** | **3,2** |
| **120/2012** | **Огурцы в нарезке** | **80** | **0,56** | **0,07** | **1,82** | **9,80** | **0** | **0** | **2,7** | **40** | | | **20** | | **20** | **0,4** |
| **15/2011** | **Сыр (порциями)** | **20** | **4,64** | **5,90** | **0,0** | **72,80** | **0,01** | **52,00** | **0,14** | **176** | | | **100** | | **7** | **0,20** |
| **368/2012** | **Груша** | **100** | **0,4** | **0,3** | **10,3** | **46** | **0,06** | **0,2** | **0** | **38** | | | **17** | | **11** | **0,4** |
|  | **ИТОГО** |  | **25,72** | **26,23** | **100,80** | **687,52** |  |  |  |  | | |  | |  |  |

**Суточная калорийность - 2350 ккал.**

**Завтрак в школе - 490-670 ккал.**

**Один день - 545 ккал**

**Составлено на основании: -сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для общественного питания. Авторы: / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт,2010г;2011г. -сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П.Могильного, В.А.Тутельяна 2005 г.;2007г. - справочника «Химический состав пищевых продуктов» под редакцией И.М.Скурихина , М.П.Влгарева 1987 г. -сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для Предприятий общественного питания при общеобразовательных школах /Под общей редакцией В.Т.Лапшиной.- М.: «ХлебиродинФопм». 2004 г. -сборник методических рекомендаций по организации питания** **детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.** -**наименование сборника рецептур: Н.Г. Бутейкис**