**"СОГЛАСОВАНО"**

**Утверждаю: директор**

**"\_\_\_\_\_" 2020год**

**год**

**МКОУ «Зиловская СОШ»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.М.Сагитов "\_\_23\_\_\_"\_11.\_\_ 2020**

Примерное плановое 10 – дневное меню,

**перечень блюд и пищевая ценность для обучающихся МКОУ «Зиловская СОШ» от 7 -11 лет**

2020-2021 год.

# 1день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ ре- цептуры** | **Наименование блюд** | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети- ческая ценность,**  **ккал** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
|  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
|  | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13  2010 | Салат из свежих  огурцов | 60 | 0,46 | 3,65 | 1,43 | 40,38 | 0,02 |  | 5,70 | 13,11 | 24,01 | 7,98 | 0,34 |
| 688 2005 | Макароны  отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0,06 | 21,00 |  | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,11 |
| 536/ 2005 | Сосиска отварная | 80 | 8,32 | 16 | 16,96 | 179,20 | 0,03 |  |  | 19,20 | 127,20 | 16,00 | 1,44 |
| 959  2005 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 0,04 | 0,01 | 1,30 | 122,0 | 90,00 | 14,0 | 0,56 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,88 | 0,04 |  |  | 10,00 | 32.80 | 13.20 | 0,60 |
|  | Пряник | 25 | 1,1 | 1,72 | 19,27 | 83,25 | 0,08 |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  | **21,96** | **27,94** | **109,29** | **711,36** | 0,27 | 21,01 | 7 | 169,17 | 311,18 | 72,3 | 4,05 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ ре- цептуры** | **Наименование блюд** | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети- ческая**  **ценность, ккал** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 176 2011 | Каша рисовая  вязкая с изюмом и маслом | 200\5 | 5,92 | 6,14 | 41,7 | 299,36 | 0,26 | 81 | 1,2 | 37,7 | 135,1 | 46,4 | 0,9 |
| 41/ 2  2005 | Сыр рассольный порционный | 10 | 2,32 | 2,95 |  | 36 | 0,01 | 26 | 0,07 | 88.00 | 79 | 3,50 | 0,10 |
| 424 2005 | Яйцо отварное | 1 шт. | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,03 | 0,1 |  | 22,0 | 76,8 | 4,8 | 1 |
| 943 2005 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 |  | 14 | 28 |  |  |  | 6,0 |  |  | 0,4 |
| 1035  2002 | Чурек | 30 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 | 0,05 |  |  | 7,27 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
|  | Яблоко | 100 | 0,35 | 0,35 | 8,62 | 36,6 |  |  | 16,69 | 16,48 |  |  | 0,2 |
|  | **Итого** |  | **16,7** | **14,39** | **82,36** | **548,59** | *0,35* | *107,1* | *17,96* | *177,45* | *316,98* | *59,67* | *2,98* |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ ре- цептуры** | **Наименование блюд** | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети- ческая ценность,**  **ккал** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 694 2005 | Пюре  картофельное | 150 | 3.06 | 4,80 | 20,45 | 137 | 0,14 | 25,50 | 18,17 | 36,98 | 28,60 | 27,75 | 1,01 |
| 591 2005 | Гуляш | 80 | 19.72 | 17.89 | 4.76 | 168.20 | 0.17 |  | 1.28 | 24.36 | 194.69 | 26.01 | 2.32 |
| 377 2007 | Чай с лимоном | 200 | 4,51 | 1,14 | 7,71 | 57.33 | 0,01 | 0,01 | 3.67 | 112.55 | 185,54 | 99,8 | 18,42 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 0,08 | 0,3 | 57 | 34,8 | 5,6 | 0,08 |  | 1,46 |  | 2 | 3,2 |
| 45 2010 | Винегрет  овощной | 60 | 1,35 | 6,18 | 5,06 | 54,96 | 0,06 |  | 10,25 |  | 44,97 | 20,75 | 0,85 |
|  | **ИТОГО:** |  | **28,72** | **30,31** | **94,98** | **452,29** | *5,98* | *25,59* | *33,37* | *175,35* | *453,8* | *176,31* | *25,8* |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ ре- цепта** | **Наименование блюд** | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети- ческая ценность,**  **ккал** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 2010 | Салат из свежих помидоров с  луком | 60 | 0,68 | 3,71 | 2,83 | 47,46 | 0,04 |  | 12.25 | 10,55 | 19,73 | 10,67 | 0,50 |
| 679 2005 | Каша ячневая | 150 | 7,79 | 4,26 | 30,83 | 187,02 | 0,09 | 0,02 |  | 39,14 | 168,0 | 0.02 | 0,83 |
| 286 2010 | Тефтели мясные | 80 | 11,78 | 12,91 | 14,90 | 223 | 0,07 | 51 | 1,13 | 57,80 | 141,40 | 28.40 | 1,27 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 5,6 |  | 0,08 | 1,46 |  | 2 | 3,2 |
| 847 2005 | Апельсин | 100 | 0,63 | 0.14 | 7,29 | 28 | 0,028 |  | 42 | 23,08 |  |  | 0,21 |
| 943 2005 | Сок Амбрэ | 200 | 0,2 |  | 14 | 28 |  |  |  | 6,0 |  |  | 0,4 |
| 41 2005 | Масло сливочное | 5 |  | 4,1 |  | 37,5 |  | 29,5 |  | 0,5 | 1 |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  | **22,4** | **25,36** | **76,53** | **577,96** | *5,828* | *51,02* | *55,46* | *138,03* | *329,13* | *41,09* | *6,41* |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ ре- цептуры** | **Наименование блюд** | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети- ческая ценность,**  **ккал** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 41/ 2  2005 | Сыр рассольный  порционный | 10 | 2,32 | 2,95 |  | 36 | 0,01 | 26 | 0,07 | 88.00 | 79 | 3,50 | 0,10 |
| 168 2010 | Каша молочная вязкая из манной крупы, масло,  сахар | 160 | 3,40 | 3,96 | 27,83 | 161.00 | 0,03 | 20,00 |  | 8,60 | 29,40 | 5,90 | 0,36 |
| 536 2005 | Сосиска отварная | 80 | 6,24 | 12 | 12,72 | 134,4 | 0,02 |  |  | 14.4 | 95,4 | 12 | 1.08 |
| 951 2005 | Компот из смеси  сухофруктов | 200 | 0.04 |  | 24,76 | 94.20 | 0,02 | 0,08 |  | 34 | 45 | 7 |  |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | 11,6 |  | 0,16 | 2,92 |  | 4 | 6,4 |
|  | Банан | 100 | 1.11 |  | 16,58 | 67.34 | 0,06 | 0,2 |  | 38 | 17 | 11 | 0,4 |
|  | **ИТОГО:** |  | **16,11** | **19,39** | **95,25** | **562,54** | *11,74* | *46,28* | *0,23* | *185,92* | *265,8* | *43,4* | *8,34* |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ ре- цептуры** | **Наименование блюд** | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети- ческая ценность,**  **ккал** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 43 2004 | Салат из  белокочанной капусты | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 52,44 | 0,02 |  | 19,47 | 22,42 | 16,57 | 9,10 | 0,31 |
| 304 2010 | Плов из птицы | 80/130 | 20,30 | 17,00 | 35,69 | 377,00 | 0,06 | 48.00 | 1,01 | 45,10 | 199,30 | 47,50 | 2,19 |
| 943 2005 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 |  | 14 | 28 |  |  |  | 6,0 |  |  | 0,4 |
| 1035  2005 | Чурек | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,067 |  |  | 9,69 | 34,77 | 6,63 | 0,51 |
|  | **ИТОГО:** |  | **25,19** | **20,52** | **78,75** | **571,61** | *0,147* | *48* | *20,48* | *83,21* | *250,64* | *63,23* | *3,41* |

**7 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ ре- цепурыа** | **Наименование блюд** | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети- ческая ценность,**  **ккал** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 282 2007 | Макаронник с  мясом | 145 | 14.38 | 14.87 | 15.50 | 249.51 | 0.08 | 0.04 | 0.68 | 17.90 | 153.11 | 18.19 | 2.07 |
| 33 2007 | Салат из свеклы | 60 | 0.86 | 3.65 | 5.02 | 56.34 | 0.01 |  | 5.70 | 21.09 | 24.58 | 12.54 | 0.80 |
| 959  2005 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 0,04 | 0,01 | 1,30 | 122,0 | 90,00 | 14,0 | 0,56 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | 11,6 |  | 0,16 | 2,92 |  | 4 | 6,4 |
|  | Зефир пром.  Производства | 60 | 0,03 |  | 24,7 | 140 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  | **21,43** | **22,72** | **84,07** | **660,65** | 11,73 | 0,05 | 7,84 | 163,91 | 267,69 | 48,73 | 9,83 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептур ы** | **Наименование блюд** | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети- ческая ценность,**  **ккал** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 307 2010 | Котлеты рубл. из  птицы | 110 | 10.36 | 17.3 | 15,96 | 328 | 0,012 |  | 1 | 52.8 |  |  | 2.18 |
| 679-2005 | Каша пшеничная рассыпчатая | 150 | 4,79 | 4,26 | 30,83 | 150,02 | 0,09 | 0,02 |  | 39,14 | 168 | 0,02 | 0,83 |
| 1035  2005 | Чурек | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,067 |  |  | 9,69 | 34,77 | 6,63 | 0,51 |
| 377 2007 | Сок Амбрэ | 200 | 0,2 |  | 14 | 28 |  |  |  | 6,0 |  |  | 0,4 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  | **19,19** | **22,03** | **84,44** | **620,19** | *0,169* | *0,02* | *1* | *107,63* | *202,77* | *6,65* | *3,92* |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ ре- цепта** | **Наименование блюд** | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети- ческая ценность,**  **ккал** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 336 2007 | Капуста  тушенная | 150 | 2,78 | 6,48 | 34,52 | 213,53 | 0,23 | 31,50 | 31,50 | 21,96 | 119,59 | 43,99 | 1,73 |
| 608 2005 | Шницель из  говядины | 80 | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 183,00 | 0,08 | 23,00 | 0,12 | 35,00 | 83,19 | 25,70 | 1,20 |
| 1035  2002 | Чурек | 30 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 | 0,05 |  |  | 7,27 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 5,8 |  | 0,8 | 1,46 |  | 2 | 3,2 |
| 377 2007 | Чай с лимоном | 200 | 4,51 | 1,14 | 7,71 | 57.33 | 0,01 | 0,01 | 3.67 | 112.55 | 185,54 | 99,8 | 18,42 |
|  | **ИТОГО:** |  | **23,93** | **17,45** | **79,21** | **574,29** | *6,17* | *54,51* | *36,09* | *178,24* | *414,4* | *176,46* | *24,93* |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры Наименование блюд** | | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети- ческая ценность,**  **ккал** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 637 2005 | Птица отварная | 80 | 16,88 | 10,88 |  | 165,01 | 0,03 | 16.00 |  | 31,20 | 114,4 | 16.00 | 1.44 |
| 688 2005 | Макароны  отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0,06 | 21,00 |  | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,11 |
| 348 2007 | Компот из  сушенных плодов | 200 | 0,76 | 0,12 | 20,03 | 79.25 | 0,02 | 0,24 | 0.53 | 23.73 | 26.28 | 19,04 | 0,71 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 5,6 |  | 0,08 | 1,46 |  | 2 | 3,2 |
|  | Яблоко | 100 | 0,35 | 0,35 | 8,62 | 36,6 |  |  | 16,69 | 16,48 |  |  | 0,2 |
|  | **ИТОГО:** |  | **24,83** | **16,19** | **61.78** | **484,11** | *5,71* | *37,24* | *17,3* | *77,73* | *177,85* | *58,16* | *6,66* |

**Сводная таблица по 1-й смене**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дни | Белки | Жиры | Углеводы | Энергет. ценность,  ккал |
| 1 день | 21,96 | 27,94 | 109,29 | 711,36 |
| 2 день | 16,7 | 14,39 | 82,36 | 548,59 |
| 3 день | 28,72 | 30,31 | 94,98 | 452,29 |
| 4 день | 22,4 | 25,36 | 76,53 | 577,96 |
| 5 день | 16,11 | 19,39 | 95,25 | 562,54 |
| 6 день | 25,19 | 20,52 | 78,75 | 571,61 |
| 7 день | 21,43 | 22,72 | 84,07 | 660,65 |
| 8 день | 19,19 | 22,03 | 84,44 | 620,19 |
| 9 день | 23,93 | 17,45 | 79,21 | 574,29 |
| 10 день | 24,83 | 16,19 | 61.78 | 484,11 |
|  |  |  |  |  |
| ИТОГО за 10 дней | **220,46** | **216,3** | **846,66** | **5763,59** |
| НОРМЫ за 10 дней | **22,05** | **21,63** | **84,66** | **576,36** |

**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.
* справочника «Химический состав пищевых продуктов» под ред. И.М. Скурихина, М.П. Волгарѐва 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 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.