**Утверждаю**

**Директор МБОУ «Капкайкентская СОШ»**

**М.Н.Мансуров**

**« » 20 г.**

**Примерное двухнедельное меню**

**для учащихся 1-4 классов**

**МБОУ «Капкайкентская СОШ им.Б.А.Магомедова»**

**на 2023-2024 учебном году.**

**1день понедельник**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Пищевые вещества** | | | | | | | | | | |
| **Приём пищи** | **Наименование**  **блюд** | **Выход блюд** | **Б** | | **Ж** | **У** | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины «С»** | **№ ре-цептуры** |
| **Завтрак** |  |  |  |  | | |  |  |  |  |
|  | Каша молочно пшеничная | 200 | 6 | 8 | | | 29 | 220 | 21 | 118 |
|  | Какао | 200 | 4 | 5 | | | 18 | 123 | 2 | 266 |
|  | Хлеб | 100 | 4 | 1 | | | 24 | 133 |  |  |
|  | Сыр | 30 | 5 | 7 | | | 15 | 157 |  | 3 |
|  | Мандарин,банан | 100 |  |  | | | 10 | 47 | 10 | 231 |
|  |  |  | 44 | 38 | | | 88 | 538 |  |  |
|  |  |  | 44 | 38 | | | 88 | 538 |  |  |
|  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |

**1. День понедельник**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Пищевые вещества** | | | | | | | | | | |
| **Приём пищи** | **Наименование**  **блюд** | **Выход блюд** | **Б** | | **Ж** | **У** | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины «С»** | **№ ре-цептуры** |
| **Обед** |  |  |  |  | | |  |  |  |  |
|  | Каша молочно пшеничная | 200 | 6 | 8 | | | 29 | 220 | 21 | 118 |
|  | Какао | 200 | 4 | 5 | | | 18 | 123 | 2 | 266 |
|  | Хлеб | 100 | 4 | 1 | | | 24 | 133 |  |  |
|  | Сыр | 30 | 5 | 7 | | | 15 | 157 |  | 3 |
|  | Мандарин,банан | 100 |  |  | | | 10 | 47 | 10 | 231 |
|  |  |  | 44 | 38 | | | 88 | 538 |  |  |
|  |  |  | 44 | 38 | | | 88 | 538 |  |  |
|  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |

**2. День вторник**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Пищевые вещества** | | | | | | | | | | |
| **Приём пищи** | **Наименование**  **блюд** | **Выход блюд** | **Б** | | **Ж** | **У** | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины «С»** | **№ ре-цептуры** |
| **завтрак** |  |  |  |  | | |  |  |  |  |
|  | Гуляш из говядины | 90 | 14 | 14 | | | 2 | 190 | 2 | 175 |
|  | Каша гречневая | 150 | 9 | 6 | | | 39 | 243 |  | 114 |
|  | Сок +Вит «С» | 150 |  |  | | | 28 | 114 | 4 | 236 |
|  | Хлеб | 100 | 4 | 1 | | | 24 | 133 |  |  |
|  | Салат овощной | 60 |  | 2 | | | 1 | 5 | 2 | 54 |
|  |  |  | 27 | 23 | | | 94 | 685 |  |  |
|  |  |  | 27 | 23 | | | 94 | 685 |  |  |
|  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |

**2.День вторник**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Пищевые вещества** | | | | | | | | | | |
| **Приём пищи** | **Наименование**  **блюд** | **Выход блюд** | **Б** | | **Ж** | **У** | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины «С»** | **№ ре-цептуры** |
| **Обед** |  |  |  |  | | |  |  |  |  |
|  | Гуляш из говядины | 90 | 14 | 14 | | | 2 | 190 | 2 | 175 |
|  | Каша гречневая | 150 | 9 | 6 | | | 39 | 243 |  | 114 |
|  | Сок +Вит «С» | 150 |  |  | | | 28 | 114 | 4 | 236 |
|  | Хлеб | 100 | 4 | 1 | | | 24 | 133 |  |  |
|  | Салат овощной | 60 |  | 2 | | | 1 | 5 | 2 | 54 |
|  |  |  | 27 | 23 | | | 94 | 685 |  |  |
|  |  |  | 27 | 23 | | | 94 | 685 |  |  |
|  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |

**3. День Среда**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Пищевые вещества** | | | | | | | | | | |
| **Приём пищи** | **Наименование**  **блюд** | **Выход блюд** | **Б** | | **Ж** | **У** | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины «С»** | **№ ре-цептуры** |
| **завтрак** |  |  |  |  | | |  |  |  |  |
|  | Каша молочно рисовая | 150 |  |  | | |  |  |  |  |
|  | Какао | 200 | 4 | 5 | | | 18 | 123 | 2 | 266 |
|  | Сырники | 50 | 16 | 3 | | | 18 | 247 |  | 150 |
|  | Хлеб | 100 | 4 | 1 | | | 24 | 133 |  |  |
|  | Сметана | 30 | 1 | 6 | | | 1 | 60 |  |  |
|  | Фрукт | 100 |  |  | | | 10 | 47 | 10 |  |
|  |  |  | 25 | 15 | | | 71 | 610 |  |  |
|  |  |  | 25 | 15 | | | 71 | 610 |  |  |

**3. День Среда**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Пищевые вещества** | | | | | | | | | | |
| **Приём пищи** | **Наименование**  **блюд** | **Выход блюд** | **Б** | | **Ж** | **У** | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины «С»** | **№ ре-цептуры** |
| **обед** |  |  |  |  | | |  |  |  |  |
|  | Каша молочно рисовая | 150 |  |  | | |  |  |  |  |
|  | Какао | 200 | 4 | 5 | | | 18 | 123 | 2 | 266 |
|  | Сырники | 50 | 16 | 3 | | | 18 | 247 |  | 150 |
|  | Хлеб | 100 | 4 | 1 | | | 24 | 133 |  |  |
|  | Сметана | 30 | 1 | 6 | | | 1 | 60 |  |  |
|  | Фрукт | 100 |  |  | | | 10 | 47 | 10 |  |
|  |  |  | 25 | 15 | | | 71 | 610 |  |  |
|  |  |  | 25 | 15 | | | 71 | 610 |  |  |

**4. День четверг**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Пищевые вещества** | | | | | | | | | | |
| **Приём пищи** | **Наименование**  **блюд** | **Выход блюд** | **Б** | | **Ж** | **У** | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины «С»** | **№ ре-цептуры** |
| **Завтрак** |  |  |  |  | | |  |  |  |  |
|  | Курица с подливой | 90 | 14 | 17 | | | 7 | 168 |  | 198 |
|  | Пюре картофельное | 150 | 3 | 4 | | | 22 | 173 | 25 | 91 |
|  | Сок + витамин С | 150 |  |  | | | 28 | 114 | 4 | 236 |
|  | Хлеб | 100 | 4 | 1 | | | 24 | 133 |  |  |
|  | Салат из свеклы | 60 | 60 |  | | | 2 | 1 | 5 | 2 |
|  |  |  |  |  | | | 10 | 47 | 10 |  |
|  |  |  | 81 | 22 | | | 82 | 589 | 34 |  |
|  |  |  | 81 | 22 | | | 82 | 589 | 34 |  |

**4. День четверг**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Пищевые вещества** | | | | | | | | | | |
| **Приём пищи** | **Наименование**  **блюд** | **Выход блюд** | **Б** | | **Ж** | **У** | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины «С»** | **№ ре-цептуры** |
| **Обед** |  |  |  |  | | |  |  |  |  |
|  | Курица с подливой | 90 | 14 | 17 | | | 7 | 168 |  | 198 |
|  | Пюре картофельное | 150 | 3 | 4 | | | 22 | 173 | 25 | 91 |
|  | Сок + витамин С | 150 |  |  | | | 28 | 114 | 4 | 236 |
|  | Хлеб | 100 | 4 | 1 | | | 24 | 133 |  |  |
|  | Салат из свеклы | 60 | 60 |  | | | 2 | 1 | 5 | 2 |
|  |  |  |  |  | | | 10 | 47 | 10 |  |
|  |  |  | 81 | 22 | | | 82 | 589 | 34 |  |
|  |  |  | 81 | 22 | | | 82 | 589 | 34 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Пищевые вещества** | | | | | | | | | | |
| **Приём пищи** | **Наименование**  **блюд** | **Выход блюд** | **Б** | | **Ж** | **У** | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины «С»** | **№ ре-цептуры** |
| **Завтрак** |  |  |  |  | | |  |  |  |  |
|  | Каша молочно гречневая | 200 | 7 | 7 | | | 7 | 182 | 5 | 87 |
|  | Яйцо | 40 | 5 | 5 | | |  | 63 |  | 143 |
|  | Сыр | 30 | 5 | 7 | | | 15 | 157 |  | 3 |
|  | Хлеб | 100 | 4 | 1 | | | 24 | 133 |  |  |
|  | Чай | 150 |  |  | | | 10 | 43 | 3 | 261 |
|  | Фрукт | 100 |  |  | | | 10 | 47 | 10 | 231 |
|  |  |  | 21 | 20 | | | 66 | 625 | 18 |  |
|  |  |  | 21 | 20 | | | 66 | 625 | 18 |  |

**5.День пятница**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Пищевые вещества** | | | | | | | | | | |
| **Приём пищи** | **Наименование**  **блюд** | **Выход блюд** | **Б** | | **Ж** | **У** | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины «С»** | **№ ре-цептуры** |
| **Обед** |  |  |  |  | | |  |  |  |  |
|  | Каша молочно гречневая | 200 | 7 | 7 | | | 7 | 182 | 5 | 87 |
|  | Яйцо | 40 | 5 | 5 | | |  | 63 |  | 143 |
|  | Сыр | 30 | 5 | 7 | | | 15 | 157 |  | 3 |
|  | Хлеб | 100 | 4 | 1 | | | 24 | 133 |  |  |
|  | Чай | 150 |  |  | | | 10 | 43 | 3 | 261 |
|  | Фрукт | 100 |  |  | | | 10 | 47 | 10 | 231 |
|  |  |  | 21 | 20 | | | 66 | 625 | 18 |  |
|  |  |  | **21** | **20** | | | **66** | **625** | 18 |  |

**5.День Пятница**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Пищевые вещества** | | | | | | | | | | |
| **Приём пищи** | **Наименование**  **блюд** | **Выход блюд** | **Б** | | **Ж** | **У** | | **Энергетическая ценность, ккал** | **Витамины «С»** | **№ ре-цептуры** |
| **Завтрак** |  |  |  |  | | |  |  |  |  |
|  | Борщ | 250 | 3 | 5 | | | 8 | 94 | 19 | 62 |
|  | Сметана | 30 | 1 | 6 | | | 1 | 60 |  |  |
|  | Хлеб | 100 | 4 | 1 | | | 24 | 133 |  |  |
|  | Чай | 150 |  |  | | | 10 | 43 | 3 | 261 |
|  | Фрукт | 100 |  |  | | | 10 | 47 | 10 | 231 |
|  |  |  | 8 | 12 | | | 53 | 377 | 32 |  |
|  |  |  | **8** | **12** | | | **53** | **377** | 32 |  |

**6.День Суббота**

**Сводная таблица 1смены**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дни | Белки | Жиры | Углеводы | Энергет. ценность, ккал |
| 1 день | 44 | 19 | 88 | 538 |
| 2 день | 27 | 23 | 94 | 685 |
| 3 день | 25 | 15 | 71 | 610 |
| 4 день | 81 | 22 | 82 | 589 |
| 5 день | 21 | 20 | 66 | 625 |
| 6 день | 8 | 12 | 53 | 573,7 |
| 7 день | 31,67 | 20,43 | 70,86 | 377 |

**Сводная таблица 2 смены**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дни | Белки | Жиры | Углеводы | Энергет. ценность, ккал |
| 1 день | 44 | 19 | 88 | 538 |
| 2 день | 27 | 23 | 94 | 685 |
| 3 день | 25 | 15 | 71 | 610 |
| 4 день | 81 | 22 | 82 | 589 |
| 5 день | 21 | 20 | 66 | 625 |
| 6 день | 8 | 12 | 53 | 573,7 |
| 7 день | 31,67 | 20,43 | 70,86 | 377 |

**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. 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 проводитсяискусственное 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.