

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**

№ реп	Прием пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>Понедельник</b>	<b>1 НЕДЕЛЯ</b>					
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	
<b>Итого энергетическая ценность</b>						<b>832</b>	
	<b>Вторник</b>						
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	
<b>Итого энергетическая ценность</b>						<b>718</b>	
	<b>Среда</b>						
374	Рыба запечённая с овощами	<b>80</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>103</b>	<b>3</b>
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	
<b>Итого энергетическая ценность</b>						<b>857</b>	
	<b>Четверг</b>						
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
						<b>692</b>	

<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>Суббота</b>					<b>767</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>Понедельник</b>	<b>2 НЕДЕЛЯ</b>					<b>804</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>Вторник</b>					<b>657</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.