

Согласовано:
Начальник ГО управления
Роспотребнадзора по КБР, в г. Баксане

Бекова М.Н.

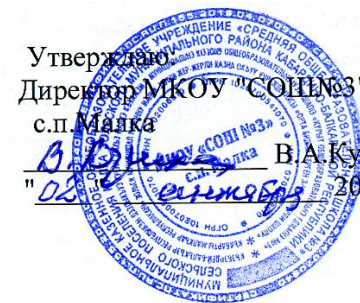
" 02 " 2020 г.



Утверждаю:
Директор МКОУ «СОШ №3»
с.п. Малка

В.А. Кушхов

" 02 " 2020 г.



Примерное 10 - дневное меню
обучающихся МКОУ «СОШ №3» с.п. Малка
на 2020-2021 учебный год.

Обед.

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|--------------------------------|--------------|---------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|-------------|--------------|-------------|------------|---------------------------|-------------|-------------|-------------|
| | | 7-11 | 11-18 | Б | Ж | У | | B1 | B2 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| День:1 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Неделя: первая | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сезон: осенне - зимний | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Возрастная категория: с 7 до 11; с 11 до 18 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | Овощи свежие с маслом раст | 60 | 600 | 3,0 | 13,9 | 9,3 | 140,7 | 0,04 | 0,04 | 41,0 | | | 61,2 | 40,6 | 21,0 | 0,72 |
| 37 | Суп гороховый вегетариан | 200 | 250 | 7,15 | 0,6 | 20,15 | 12,35 | 0,25 | 0,07 | 5,32 | 0,02 | | 59,8 | | | |
| 90 | Плов из говядины | 130/80 | 150/100 | 15,8 | 14,3 | 30,1 | 175,5 | 0,02 | 0,02 | 0,50 | | | 6,30 | | | 0,62 |
| 122 | Компот из сухофруктов | 200 | 200 | 28,1 | 0 | 5,8 | 38,6 | 51,9 | 0,02 | 0,4 | | | 12,6 | 14,6 | 11,4 | 0,4 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 1,84 | 0,64 | 12,56 | 64,33 | | | | | | | | | |
| 283 | Хлеб ржаной | 40 | 40 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 71,4 | 0,1 | | | | 0,8 | 6,3 | 30,5 | 6,7 | 1,4 |
| Итого | | | | 58,19 | 29,74 | 92,71 | 502,88 | 52,31 | 0,15 | 47,22 | 0,02 | 0,8 | 146,2 | 85,7 | 39,1 | 3,14 |
| День:2 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Неделя: первая | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сезон: осенне - зимний | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Возрастная категория: с 7 до 11; с 11 до 18 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 35 | Свекольник | 200 | 250 | 2 | 5,17 | 14,82 | 302,359 | 0,05 | 0,05 | 6,95 | 0 | 0 | 31,3 | 0 | 0 | 1,325 |
| 286 | Тефтели мясные | 80 | 100 | 7,39 | 8,19 | 9,76 | 142,5 | 0,05 | 0,08 | 0,71 | | | 36,58 | | | 0,8 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|--------------------|-----|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|----------|-------------|---------------|-------------|------------|------------|
| 283 | Картофель отварной | 150 | 180 | 2,86 | 4,32 | 23,01 | 142,35 | 0,15 | 0,09 | 21 | | | 14,64 | | | 1,15 |
| 355 | Соус томатный | 80 | 80 | 0,58 | 1,66 | 2,34 | 26,7 | 0,01 | 0,01 | 0,44 | | | 9,74 | | | 0,13 |
| 118 | Кисель | 200 | 200 | 0 | 0 | 18 | 80 | 0,6 | 0,6 | 30,0 | 0 | 0,50 | 9,0 | 0 | 2 | 0 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 1,84 | 0,64 | 12,56 | 64,33 | | | | | | | | | |
| 283 | Хлеб ржаной | 40 | 40 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 71,4 | 0,1 | | | | 0,8 | 6,3 | 30,5 | 6,7 | 1,4 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого | | | | 16,97 | 20,28 | 95,29 | 829,64 | 0,96 | 0,83 | 59,1 | 0 | 0,58 | 107,56 | 30,5 | 6,9 | 4,8 |

День:3

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 7 до 11; с 11 до 18

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|----------------------------------|-----|-----|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|----------------|---------------|--------------|--------------|
| 10 | Морковь тертая с сахаром | 60 | 60 | 0,557 | 0,048 | 8,424 | 34,338 | 0,034 | 0,040 | 2,85 | | | 15,525 | | | 0,412 |
| 74 | Суп перловый со сметаной | 200 | 250 | 2,8 | 3,27 | 12,8 | 92 | 0,1 | 0,07 | 6,87 | | 34,52 | | | 0,8 | |
| 106 | Курица отварная | 80 | 100 | 22,26 | 14,21 | 0 | 232,47 | 0,12 | 0,121 | 1,34 | 19,8 | | 16,9 | 143,4 | 18,3 | 1,235 |
| 115 | Соус сметанный | 80 | 80 | 1,50 | 4,60 | 2,80 | 76,97 | 0,02 | 0,03 | 0,07 | 0 | 0,03 | 32,72 | 25,66 | 4,90 | 0,15 |
| 330 | Каша кукурузная вязкая | 130 | 130 | 11,5 | 3,3 | 66,3 | 342 | 0,42 | 0,04 | | | | 27 | | | 2,7 |
| 129 | Компот из сухих плодов шиповника | 200 | 200 | 0,54 | 0,22 | 15,72 | 75,76 | 0,012 | 0,04 | 160,0 | | | 9,76 | 2,72 | 2,72 | 0,5 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 1,84 | 0,64 | 12,56 | 64,33 | | | | | | | | | |
| 283 | Хлеб ржаной | 40 | 40 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 71,4 | 0,1 | | | | 0,8 | 6,3 | 30,5 | 6,7 | 1,4 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого | | | | 43,297 | 26,588 | 133,404 | 989,268 | 0,806 | 0,301 | 171,13 | 19,8 | 35,35 | 107,935 | 202,28 | 33,42 | 6,397 |

День:4

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 7 до 11; с 11 до 18

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---------------------------------------|-----|-----|-------|------|-------|---------|------|------|------|---|------|--------|-------|-------|------|
| 18 | Отварная свекла с растительным маслом | 60 | 60 | 0,450 | 4,6 | 5,35 | 62,76 | 0,02 | 0,03 | 3,25 | | | 30,5 | 38,75 | 18,4 | 1,35 |
| 45 | Суп с красной фасолью | 200 | 250 | 7,2 | 0,80 | 23,95 | 147,575 | 0,16 | 0,08 | 6,78 | 0 | 0 | 81,3 | 167,7 | 47,04 | 21 |
| 90 | Рыбные котлеты | 90 | 100 | 25,35 | 0,89 | 6,47 | 125,91 | 0,02 | 0,16 | 0 | 0 | 0,01 | 43,20 | 273,8 | 23,83 | 0,37 |
| 164 | Гарнир из гречки | 100 | 130 | 4,46 | 2,37 | 14,67 | 97,9 | 0,08 | 0,12 | 1,11 | 0 | 0 | 109,98 | 0 | 0 | 0,69 |
| 133 | Чай с лимоном | 200 | 200 | 0,22 | 4,06 | 13,3 | 52,58 | | | 4,06 | | | 15,16 | 7,14 | 5,6 | 0,58 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|----------------|----|----|--------------|--------------|-------------|----------------|-------------|-------------|-------------|----------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--|
| 147 | Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 1,84 | 0,64 | 12,56 | 64,33 | | | | | | | | | | |
| 283 | Хлеб ржаной | 40 | 40 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 71,4 | 0,1 | | | | 0,8 | 6,3 | 30,5 | 6,7 | 1,4 | |
| Итого | | | | 41,92 | 13,66 | 91,1 | 622,455 | 0,38 | 0,39 | 15,2 | 0 | 0,081 | 286,44 | 517,89 | 101,57 | 25,39 | |

День:5

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 7 до 11; с 11 до 18

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|-----------------------|-----|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---|------------|---------------|-------------|------------|-------------|--|
| 59 | Борщ со сметаной | 200 | 250 | 2,72 | 5,95 | 13,67 | 119,25 | 0,07 | 0,07 | 17,8 | | | 65,3 | | | 1,52 | |
| 96 | Жаркое по домашнему | 200 | 250 | 16,9 | 17,5 | 14,8 | 309,04 | 0,08 | 0,7 | 2,05 | 0 | 0 | 14,55 | 0 | 0 | 1,18 | |
| 122 | Компот из сухофруктов | 200 | 200 | 28,1 | 0 | 23,78 | 98,6 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 0 | 15,75 | 0 | 2 | 0,53 | |
| 147 | Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 1,84 | 0,64 | 12,56 | 64,33 | | | | | | | | | | |
| 283 | Хлеб ржаной | 40 | 40 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 71,4 | 0,1 | | | | 0,8 | 6,3 | 30,5 | 6,7 | 1,4 | |
| Итого | | | | 51,86 | 24,39 | 79,61 | 662,62 | 0,27 | 0,77 | 19,85 | | 0,8 | 101,85 | 30,5 | 6,9 | 4,63 | |

День:6

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 7 до 11; с 11 до 18

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|------------------------------------|-----|-----|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---|------------|---------------|--------------|--------------|-------------|--|
| 11 | Овощи свежие с маслом растительным | 60 | 600 | 3,0 | 13,9 | 9,3 | 140,7 | 0,04 | 0,04 | 41,0 | | | 61,2 | 40,6 | 21,0 | 0,72 | |
| 39 | Суп крестьянский со сметаной | 200 | 250 | 3,025 | 2,025 | 16,5 | 115,1 | 0,125 | 0,075 | 8,85 | 0 | 0 | 47,75 | 0 | 0 | 1,15 | |
| 282 | Котлеты из говядины | 80 | 100 | 15,53 | 11,78 | 16,07 | 231,67 | 0,1 | 0,17 | 0,15 | 0 | 0 | 43,5 | 0 | 0 | 1,5 | |
| 58 | Картофельное пюре | 150 | 180 | 3,9 | 5,61 | 9,64 | 148,6 | 0,12 | 12,6 | 3,76 | 0 | 0 | 66,09 | 0 | 0 | 0,88 | |
| 124 | Компот из свежих яблок | 200 | 200 | 7,76 | 7,76 | 17,86 | 69,36 | 0,006 | 0,004 | 3,2 | | | 14,22 | 2,14 | 4,14 | 0,48 | |
| 147 | Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 1,84 | 0,64 | 12,56 | 64,33 | | | | | | | | | | |
| 283 | Хлеб ржаной | 40 | 40 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 71,4 | 0,1 | | | | 0,8 | 6,3 | 30,5 | 6,7 | 1,4 | |
| Итого | | | | 37,355 | 42,015 | 96,73 | 841,16 | 0,491 | 12,89 | 56,96 | | 0,8 | 239,06 | 73,24 | 31,84 | 6,13 | |

День:7

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

| Возрастная категория: с 7 до 11; с 11 до 18 | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---------------------------------------|--------|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|
| 18 | Отварная свекла с растительным маслом | 60 | 60 | 0,450 | 4,6 | 5,35 | 62,76 | 0,02 | 0,03 | 3,25 | | | 30,5 | 38,75 | 18,4 | 1,35 |
| 39 | Щи из свежей капусты | 200 | 250 | 6,6 | 4,7 | 18,4 | 167,4 | 0,1 | 0,1 | 31,4 | 0 | 0 | 40,4 | 0 | 0 | 0 |
| 90 | Плов из говядины | 130/80 | 130/80 | 15,8 | 14,3 | 30,1 | 175,5 | 0,02 | 0,02 | 0,50 | | | 6,30 | | | 0,62 |
| 118 | Кисель | 200 | 200 | 0 | 0 | 18 | 80 | 0,6 | 0,6 | 30,0 | 0 | 0,50 | 9,0 | 0 | 2 | 0 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 1,84 | 0,64 | 12,56 | 64,33 | | | | | | | | | |
| 283 | Хлеб ржаной | 40 | 40 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 71,4 | 0,1 | | | | 0,8 | 6,3 | 30,5 | 6,7 | 1,4 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого | | | | 26,99 | 24,54 | 99,21 | 621,39 | 0,84 | 0,75 | 65,15 | | 0,58 | 92,5 | 69,25 | 27,1 | 3,37 |

День:8

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 7 до 11; с 11 до 18

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|-----------------------------------|-----|-----|--------------|---------------|---------------|-----------------|--------------|--------------|-------------|------------|------------|----------------|-------------|------------|--------------|
| 10 | Морковь тертая с сахаром | 60 | 60 | 0,557 | 0,048 | 8,424 | 34,338 | 0,034 | 0,040 | 2,85 | | | 15,525 | | | 0,412 |
| 37 | Суп гороховый вегетариан | 200 | 250 | 7,15 | 0,6 | 20,15 | 12,35 | 0,25 | 0,07 | 5,32 | 0,02 | | 59,8 | | | |
| 93 | Бефстроганов в сметан.соусе | 80 | 100 | 33,46 | 31,56 | 8,5 | 451,64 | 0,08 | 0,22 | 0,96 | 0 | 0 | 76,88 | 0 | 0 | 4,52 |
| 330 | Отварное пшено с маслом сливочным | 150 | 180 | 11,5 | 3,3 | 66,3 | 342 | 0,42 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 27 | 0 | 0 | 2,7 |
| 122 | Компот из сухофруктов | 200 | 200 | 28,1 | 0 | 23,78 | 98,6 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 0 | 15,75 | 0 | 2 | 0,53 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 1,84 | 0,64 | 12,56 | 64,33 | | | | | | | | | |
| 283 | Хлеб ржаной | 40 | 40 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 71,4 | 0,1 | | | | 0,8 | 6,3 | 30,5 | 6,7 | 1,4 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого | | | | 84,91 | 36,448 | 154,33 | 1074,658 | 0,904 | 0,307 | 9,13 | 0,2 | 0,8 | 201,205 | 30,5 | 6,9 | 9,562 |

День:9

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 7 до 11; с 11 до 18

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|-----|-----|-------|------|-------|--------|------|------|------|------|------|-------|-------|-------|------|
| 59 | Борщ со сметаной | 200 | 250 | 2,72 | 5,95 | 13,67 | 119,25 | 0,07 | 0,07 | 17,8 | | | 65,3 | | | 1,52 |
| 90 | Рыбные котлеты | 90 | 100 | 25,35 | 0,89 | 6,47 | 125,91 | 0,02 | 0,16 | 0 | 0 | 0,01 | 43,20 | 273,8 | 23,83 | 0,37 |
| 76 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 150 | 180 | 7,14 | 7,36 | 19,48 | 181,29 | 0,03 | 0,06 | 0,39 | 0,05 | | 147 | 97,63 | 12,02 | 0,69 |
| 118 | Кисель | 200 | 200 | 0 | 0 | 18 | 80 | 0,6 | 0,6 | 30,0 | 0 | 0,50 | 9,0 | 0 | 2 | 0 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|------------------------|-----|-----|----------------|----------------|----------------|-----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 147 | Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 1,84 | 0,64 | 12,56 | 64,33 | | | | | | | | | |
| 283 | Хлеб ржаной | 40 | 40 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 71,4 | 0,1 | | | | 0,8 | 6,3 | 30,5 | 6,7 | 1,4 |
| Итого | | | | 39,35 | 15,14 | 84,98 | 642,18 | 0,82 | 0,89 | 48,19 | 0,05 | 1,31 | 270,8 | 401,93 | 44,55 | 3,98 |
| День: 10 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Неделя: вторая | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сезон: осенне - зимний | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Возрастная категория: с 7 до 11; с 11 до 18 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Салат витаминный | 60 | 60 | 1,5 | 4,5 | 10,83 | 88,33 | 0,03 | 0,03 | 6,3 | | | 34,52 | | | 0,9 |
| 39 | Суп с лапшой | 200 | 250 | 2,875 | 2,75 | 17,875 | 110,0 | 0,1 | 0,075 | 6,6 | | | 15,1 | | | 0,85 |
| 123 | Биточки куриные | 80 | 100 | 22,26 | 14,21 | 0 | 232,47 | 0,12 | 0,12 | 1,34 | 0 | 0 | 16,9 | 143,4 | 18,3 | 1,23 |
| 283 | Картофель отварной | 150 | 180 | 2,86 | 4,32 | 23,01 | 142,35 | 0,15 | 0,09 | 21 | | | 14,64 | | | 1,15 |
| 124 | Компот из свежих яблок | 200 | 200 | 7,76 | 7,76 | 17,86 | 69,36 | 0,006 | 0,004 | 3,2 | | | 14,22 | 2,14 | 4,14 | 0,48 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 1,84 | 0,64 | 12,56 | 64,33 | | | | | | | | | |
| 283 | Хлеб ржаной | 40 | 40 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 71,4 | 0,1 | | | | 0,8 | 6,3 | 30,5 | 6,7 | 1,4 |
| Итого | | | | 41,395 | 34,38 | 96,935 | 778,24 | 0,406 | 0,319 | 38,44 | | 0,8 | 101,68 | 176,04 | 29,14 | 6,01 |
| Итого | | | | 442,237 | 266,981 | 1024,29 | 7564,591 | 58,18 | 17,59 | 530,3 | 20,07 | 41,90 | 1655,2 | 1617,8 | 326,42 | 73,409 |
| | | | | | | 9 | | 7 | 7 | 4 | | 1 | 2 | 3 | | |

Использованная литература: Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для образовательных учреждений под редакцией доц.Коровка Л.С., Добросердова И.И. 2004 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П.Могильного и Т.В.Тутельяна. 2005 г., 2007 г., 2011г.

Питание детей под редакцией М.И. Снегур, З.Т. Корешкова. 1988 г.

Организация питания под редакцией Г.И. Беленова, Т.А.Павлова. 2010 г.

Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для образовательных учреждений , детских домов , детских оздоровительных учреждений под редакцией А.Я. Перевалова. ,Л.С. Коровка., Н.В. Тапешкина., А.С. Гришина., Е.В. Кашина. 2013 г.