

Директор

ГКОУ РД «СОШ Ахвахского района»

«Утверждаю»

С.Б. Будунов



**Комплексный обед горячего питания обучающихся 1-4 классов
ГКОУ РД «СОШ Ахвахского района» на 2020-2021 учебный год.**

№ рецептур ы	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	P	Mg	Fe	B ₁	A	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 ДЕНЬ													
Комплексный обед													
1	Борщ из свежей капусты с мясом (говядина)	250	2,52	4,65	19,12	150	44,38	53,23	26,25	1,1	0,06	0	10,29
2	Макароны сосиской	150	5,52	4,52	26,45	168,45	6,48	9,56	23,16	1,4	0,08	28	0
3	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,3	6,19	4,72	79,6	17,58	32,88	17,79	0,8	0,06	0	20,48
4	чай	200	0,5	0,1	26,5	41,6	0,18	0	0,12	0,2	0	0	0,7
5	Хлеб	40	5	1	24	122	14,5	45	10	0	0,18	0	0
6	апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	55	17	11	0,1	0,36	0,38	0,01
7	Пряник пром. производства	50	2,2	1,45	38,55	166,5	14,5	45	10	0	0,04	0	0
	ИТОГО:		17,94	18,82	139,14	771,15							
2 ДЕНЬ													
Комплексный обед													
№ ре- цептуры	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	P	Mg	Fe	B ₁	A	C
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	66,65	27	1,05	0,11	0	8,25	24,6
2	Плов из говядины	200	30,92	36,57	51,62	457,8	54,7	242	57,68	2,6	0,7	58	1,08

3	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,3	6,19	4,72	79,6	17,58	32,88	17,79	0,8	0,06	0	20,48
4	чай	200	0,5	0,1	26,5	41,6	0,18	0	0,12	0,2	0	0	0,7
5	Хлеб	40	5	1	24	122	14,5	45	10	0	0,18	0	0
6	Фрукт свежий (Яблоко)	100	0	0	10	47	16	11	9	0,5	0,03	0,5	10
7	Печенье пром. производства	100	6,4	16,8	68,5	35	2,3	0,65	10	0,85	0	0	0
8	ИТОГО:		46,64	65,31	208,88	933							

3 ДЕНЬ среда

Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	P	Mg	Fe	B ₁	A	C
1	Борщ из свежей капусты с мясом (говядина)	250	2,52	4,65	19,12	150	44,38	53,23	26,25	1,1	0,06	0	10,29
2	Яйцо (глазурь) с сосиской	50	6	11,6	0,67	132	0,35	1,59	0,2	0,6	0,9	0	0
3	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,3	6,19	4,72	79,6	17,58	32,88	17,79	0,8	0,06	0	20,48
4	чай	200	0,5	0,1	26,5	41,6	0,18	0	0,12	0,2	0	0	0,7
5	Хлеб	40	5	1	24	122	14,5	45	10	0	0,18	0	0
6	Банан	100	1,08	0,33	22,84	87	0,8	3,5	11	3,3	2,7	11	21
7	ИТОГО:		16,57	22,06	95,87	566,95							

4 ДЕНЬ четверг

Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	P	Mg	Fe	B ₁	A	C
1	Суп рисовый с говядиной	250	0,18	3,3	14,65	113	24,98	96,93	29,45	1,25	0,11	0	8,33
2	Рыба (минтай) жареная	75	13,87	4,85	6,63	150	19,32	126,38	15	0,8	0,75	5,63	1,44
3	Салат овощной из свежей капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	37,37	27,61	15,16	0,5	0,03	0	32,45

4	Компот из яблок	200	1,04	0	26,69	107,44	44,14	29,2	22,96	0,6	0	0	0,41
5	Хлеб	40	5	1	24	122	14,5	45	10	0	0,18	0	0
6	Фрукт свежий (Яблоки)	100	0	0	10	47	16	11	9	0,5	0,03	0,5	10
7	Пряник пром. производства	50	2,2	1,45	38,55	166,5	14,5	45	10	0	0,04	0	0
	ИТОГО:		23,7	15,68	129,54	793,34							

5 ДЕНЬ пятница

Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	P	Mg	Fe	B ₁	A	C
1	Суп картофельный из макаронных изделий	250	2,69	2,84	17,14	104,75	66,65	27	1,05	0,11	0	8,25	24,6
2	Каша рисовая с маслом	100	4,95	3,28	26,45	160,28	1,22	121	0,03	2,4	0,11	0,02	0
3	Сосиска отварная	50	6	11,6	0,67	132	0,35	1,59	0,2	0,4	0,9	0	0
4	сметана	100	2,8	25	23,7	180	84	60	54,03	0,3	0,17	0,02	0,1
5	Сок персиковый	200	1,04	0	26,69	107,44	41,14	129,2	22,96	0,6	0	0	0,41
6	Хлеб	40	5	1	24	122	14,5	45	10	0	0,18	0	0
7	Йогурт	115/1	1,8	7,5	18,7	164,5	14,5	45	10	0	0,02	0	2
8	Фрукт свежий (Яблоки)	100	0	0	10	47	16	11	9	0,5	0,03	0,5	10
	ИТОГО:		24,28	51,22	213,68	1017,97							

6 ДЕНЬ суббота

Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	P	Mg	Fe	B ₁	A	C
1	Суп рисовый с говядиной	250	0,18	3,3	14,65	113	24,98	96,93	29,45	1,25	0,11	0	8,33
2	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,53	9,82	22,25	188,6	150,6	218,85	52,7	2,06	0,37	0,06	12
3	Сок абрикосовой	200	1,04	0	26,69	107,44	41,14	129,2	22,96	0,6	0	0	0,41
4	Салат из свежего помидоров	100	1,3	6,19	4,72	79,6	17,58	32,88	17,79	0,8	0,06	0	20,48
5	Фрукт свежий (Яблоки)	100	0	0	10	47	16	11	9	0,5	0,03	0,5	10
6	вафли	50	2,2	1,45	38,55	166,5	14,5	45	10	0	0,04	0	0

[illegible]

9 ДЕНЬ среда

Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	P	Mg	Fe	B ₁	A	C
1	Борщ из свежей капусты с мясом (говядина)	250	2,52	4,65	19,12	150	44,38	53,23	26,25	1,1	0,06	0	10,29
2	Яйцо (глазурь) с сосиской	50	6	11,6	0,67	132	0,35	1,59	0,2	0,6	0,9	0	0
3	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,3	6,19	4,72	79,6	17,58	32,88	17,79	0,8	0,06	0	20,48
4	чай	200	0,5	0,1	26,5	41,6	0,18	0	0,12	0,2	0	0	0,7
5	Хлеб	40	5	1	24	122	14,5	45	10	0	0,18	0	0
6	Фрукт свежий (Яблоко)	100	0	0	10	47	16	11	9	0,5	0,03	0,5	10
7	Пюре из картофеля	150	3,06	7,8	20,45	137,15	36,98	86,6	27,75	1,05	0,14	25,5	18,14
8	ИТОГО:		16,57	22,06	95,87	566,95							

10 ДЕНЬ четверг

Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	P	Mg	Fe	B ₁	A	C
1	Суп рисовый с говядиной	250	0,18	3,3	14,65	113	24,98	96,93	29,45	1,25	0,11	0	8,33
2	Рыба (минтай) жареная	75	13,87	4,85	6,63	150	19,32	126,38	15	0,8	0,75	5,63	1,44
3	Салат овощной из свежей капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	37,37	27,61	15,16	0,5	0,03	0	32,45
4	Компот из яблок	200	1,04	0	26,69	107,44	44,14	29,2	22,96	0,6	0	0	0,41
5	Хлеб	40	5	1	24	122	14,5	45	10	0	0,18	0	0
6	Фрукт свежий (Яблоки)	100	0	0	10	47	16	11	9	0,5	0,03	0,5	10
7	Пряник пром. производства	50	2,2	1,45	38,55	166,5	14,5	45	10	0	0,04	0	0
	ИТОГО:		23,7	15,68	129,54	793,34							

11 ДЕНЬ пятница

Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	P	Mg	Fe	B ₁	A	C
1	Суп картофельный из макаронных изделий	250	2,69	2,84	17,14	104,75	66,65	27	1,05	0,11	0	8,25	24,6

2	Каша рисовая с маслом	100	4,95	3,28	26,45	160,28	1,22	121	0,03	2,4	0,11	0,02	0
3	Сосиска отварная	50	6	11,6	0,67	132	0,35	1,59	0,2	0,4	0,9	0	0
4	сметана	100	2,8	25	23,7	180	84	60	54,03	0,3	0,17	0,02	0,1
5	Сок персиковый	200	1,04	0	26,69	107,44	41,14	129,2	22,96	0,6	0	0	0,41
6	Хлеб	40	5	1	24	122	14,5	45	10	0	0,18	0	0
7	Йогурт	115/1	1,8	7,5	18,7	164,5	14,5	45	10	0	0,02	0	2
8	Фрукт свежий (Яблоки)	100	0	0	10	47	16	11	9	0,5	0,03	0,5	10
	ИТОГО:		24,28	51,22	213,68	1017,97							
12 ДЕНЬ суббота													
Комплексный обед													
№ ре- цептуры	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	P	Mg	Fe	B ₁	A	C
1	Борщ из свежей капусты с мясом (говядина)	250	2,52	4,65	19,12	150	44,38	53,23	26,25	1,1	0,06	0	10,29
2	Котлеты из говядины	1/50	7,78	5,68	17,92	114,38	21,88	83,07	16,07	0,7	0,05	14,37	0,075
3	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,3	6,19	4,72	79,6	17,58	32,88	17,79	0,8	0,06	0	20,48
4	чай	200	0,5	0,1	26,5	41,6	0,18	0	0,12	0,2	0	0	0,7
5	Хлеб	40	5	1	24	122	14,5	45	10	0	0,18	0	0
6	Фрукт свежий (Яблоко)	100	0	0	10	47	16	11	9	0,5	0,03	0,5	10
7	Пряник пром. производства	50	2,2	1,45	38,55	166,5	14,5	45	10	0	0,04	0	0
8	ИТОГО:		9,25	20,76	116,86	701,14							

Примечание:

1. согласно п. 9.3 СанПиН 2.4.5.2409-08 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли, а также в питании школьников используется хлеб пшеничный йодированный (поставки в общеобразовательные учреждения осуществляются два раза в неделю)
2. согласно п.п. 9.3 и 9.4 СанПиН 2.4.5.2409-08 в целях профилактики недостаточности витамина С в школах проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, кисели и т.п. после их охлаждения до 15 °С (для компота) и 35 °С (для киселя) непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогрева