

Директор МКОУ «Хайминская НОШ»

/К.А. Уцумиева/

Приказ от 01.09.2024г №72

**Десятидневное меню
муниципального общеобразовательного казенного учреждения
«Хайминская НОШ»
для учащихся 1 – 4 классов на 01.09.2024 учебный год**

Первая неделя

№ реп	Прием пищи, наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Белк и	Жиры	Углеводы		
	Понедельник						
35	Салат капустный с горошком	60	0,68	4	3	47	11
304	Плов с курицей	200	25	21	45	471	
878	Хлеб пшеничный	40	2		17	86	
868	Компот из сухофруктов	200			25	94	1
231	Яблоко	100			10	47	10
602	Кондитерское изделие вафли	30	1	1	23	107	
Итого энергетическая ценность						852	
	Вторник						
42	Салат морковный	100	1	5	7	78	2
202	Суп овощной	150	2	7	11	122	9
175	Гуляш из говядины	100	15			211	2
137	Макароны отварные со сл. маслом	150	5	9	30	213	
648	Кисель витаминизированный	200			15	50	6
878	Хлеб пшеничный	40	2		17	86	
231	Яблоко	100			10	47	10
Итого энергетическая ценность						807	
	Среда						
374	Рыба запечённая с овощами	100	14	5	6	146	3
694	Пюре картофельное	200	4	6	27	183	24
35	Салат капустный с горошком	60	0,68	4	3	47	11
878	Хлеб пшеничный	40	2		17	86	
868	Компот из сухофруктов	200			25	94	1
231	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10
602	Кондитерское изделие вафли	30	1	1	23	107	
Итого энергетическая ценность						710	

	Четверг						
436	Жаркое по домашнему с говядиной	250	43	13	35	415	15
878	Хлеб пшеничный	50	3	1	21	107	
266	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2
231	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10
604	Кондитерское изделие печенье	30	2	3	22	125	17
Итого энергетическая ценность						817	
	Пятница						
679	Каша рассыпчатая пшеничная со сл. маслом	200	9	6	47	285	
143	Яйца отварные	40	5	5		63	
198	Курица тушенная в соусе	90	14	17	7	168	
33	Салат свекольный	60	3	4	6	56	4
878	Хлеб пшеничный	40	2		17	86	
648	Кисель витаминизированный	200			15	50	6
231	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого энергетическая ценность						755	

Вторая неделя

	Понедельник						
87	Суп молочный рисовый	250	7	7	7	182	5
150	Сырники со сгущенкой	60	10			146	
648	Кисель витаминизированный	200			15	50	6
878	Хлеб пшеничный	50	3	1	21	107	
231	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
604	Кондитерское изделие печенье	30	2	3	22	125	17
Итого энергетическая ценность						657	
	Вторник						
38	Салат свекольный	60	3	4	6	56	5
202	Суп овощной	150	2	7	11	122	9
114	Каша рассыпчатая гречневая со сл. маслом	150	9	6	39	243	
182	Тефтели мясные (говядина)	70	9	9	14	150	2
868	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1
878	Хлеб пшеничный	50	3	1	21	107	
231	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого энергетическая ценность						855	
	Среда						
	Суп – лапша домашняя с курицей	200	18	12	14	242	
679	Каша пшеничная со сл. маслом	150	7	5	35	214	
266	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2
878	Хлеб пшеничный	50	4	2	24	107	
231	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10
602	Кондитерское изделие вафли	30	1	1	23	107	
Итого энергетическая ценность						840	

Четверг							
45	Винегрет овощной	100	1	6	8	95	
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
878	Хлеб пшеничный	40	2		17	86	
231	Яблоко	100			10	47	10
604	Кондитерское изделие печенье	30	2	3	22	125	17
Итого энергетическая ценность						739	
Пятница							
118	Суп-хинкал с говядиной	250	15	3	12	180	
42	Салат морковный	100	1	5	7	78	2
878	Хлеб пшеничный	50	4	2	24	107	
868	Компот из сухофруктов	200	1		31	130	1
231	Яблоко	100			10	47	10
602	Кондитерское изделие вафли	30	1	1	23	107	
Итого энергетическая ценность						649	

Составлено на основании:

- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.

Авторы: А.И. Здобный, В.А. Циганенко, М.И. Пересичный, 2005г.;

- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельяна 2005г.;

- сборника рецептов 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 в школе 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.