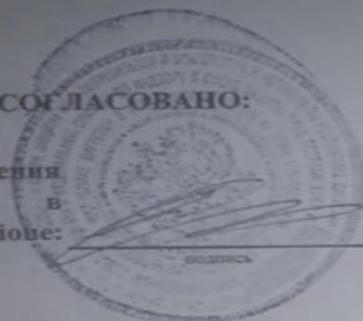


СОГЛАСОВАНО:

Начальник ТО Управления
оспотребнадзора по РД
в
Левашинском районе:

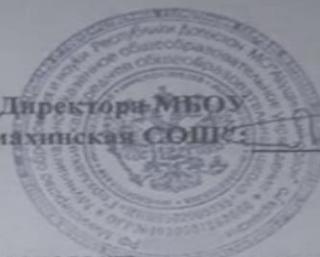


Амиров С.А.

расшифровка подписи

УТВЕРЖДАЮ:

И.О. Директора МБОУ
"Герхмахинская СОШ":



Магомедов А.М.

расшифровка подписи

Меню горячего питания для учащихся 1-4 классов МБОУ "Герхмахинская СОШ"

1 ДЕНЬ

Комплексный обед

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|-------------|-------------------------------------|----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------|-------|--------------------------|--------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | А | С | Са | Р | Мg | Fe |
| 14/2010 | Салат из риса | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,40 | 0,04 | 0,00 | 15,00 | 8,40 | 15,60 | 12,00 | 0,54 |
| 170/2005 | Борщ из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,81 | 4,91 | 125,25 | 102,50 | 0,05 | 0,00 | 10,29 | 44,38 | 53,23 | 26,25 | 1,19 |
| 304/2010 | Плов из птицы | 80/130 | 20,30 | 17,00 | 35,69 | 377,00 | 0,06 | 48,00 | 1,01 | 45,10 | 199,30 | 47,50 | 2,19 |
| 868/2005 | Компоп из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 0,01 | 0,00 | 1,08 | 6,40 | 3,60 | 0,00 | 0,18 |
| 1035/2005 | Хлеб | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,07 | 0,00 | 10,00 | 12,00 | 28,00 | 8,00 | 0,50 |
| | Йогурт | 100 | 4,10 | 1,50 | 5,90 | 57,00 | | | | | | | |
| | ИТОГО: | | 30,75 | 24,00 | 217,53 | 759,27 | | | | | | | |

2 ДЕНЬ

| Комплексный обед | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|-----------------------------|----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------------|-------|-------|--------------------------|--------|-------|------|
| № рецептуры | Наименование блюд | Масса, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | А | С | Са | Р | Мg | Fe |
| 33/2010 | Салат из свеклы | 60 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 | 0,01 | 0,00 | 5,70 | 21,09 | 24,58 | 12,54 | 0,80 |
| 206/2005 | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 0,23 | 0,00 | 5,81 | 38,08 | 87,18 | 35,30 | 2,03 |
| 608/2005 | Гуляш из говядины | 50 | 7,78 | 5,68 | 7,85 | 114,38 | 0,05 | 14,38 | 0,08 | 21,88 | 83,19 | 16,06 | 0,75 |
| 679/2005 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 | 0,18 | 0,02 | 0,00 | 12,98 | 208,50 | 67,50 | 3,95 |
| 868/2005 | Компоп из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 0,01 | 0,00 | 1,08 | 6,40 | 3,60 | 0,00 | 0,18 |
| 1035/2005 | Хлеб | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,07 | 0,00 | 10,00 | 12,00 | 28,00 | 8,00 | 0,50 |
| | Яблоко | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 89,00 | 2,70 | 2,20 | 11,00 | 0,80 | 0,60 | 11,00 | 0,10 |
| | ИТОГО: | | 26,97 | 21,19 | 134,45 | 833,29 | | | | | | | |

3 ДЕНЬ

Комплексный обед

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------------|--------------------------------|-----------|------------------|--------------|--------------|----------------------------------|----------------|-------|-------|--------------------------|--------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | А | С | Са | Р | Мg | Fe |
| 45/2010 | Винегрет овощной | 100 | 1,36 | 6,18 | 8,44 | 94,80 | 0,06 | 0,00 | 10,25 | 23,20 | 44,97 | 20,75 | 0,85 |
| 361/2002 | Суп-хинкал с говядиной | 250/25/50 | 4,67 | 5,86 | 5,90 | 99,09 | 0,05 | 0,01 | 0,86 | 8,96 | 78,64 | 11,72 | 2,37 |
| | | | 14,23 | 1,91 | 0,28 | 75,00 | 0,04 | | 0,28 | 6,56 | 116,50 | 15,13 | 1,18 |
| 692/2005 | Картофель отварной | 150 | 2,86 | 4,32 | 23,01 | 142,35 | 0,15 | 21,00 | 21,00 | 14,64 | 79,73 | 29,33 | 1,16 |
| 874/2005 | Кисель из смеси сухофруктов | 200 | 0,2 | 0 | 32,6 | 132,8 | | | | 18 | 4,29 | | 0,6 |
| 1035/2005 | Хлеб | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,07 | 0,00 | 10,00 | 12,00 | 28,00 | 8,00 | 0,50 |
| | Йогурт | 100 | 4,10 | 1,50 | 5,90 | 57,00 | | | | | | | |
| | ИТОГО: | | 31,06 | 20,24 | 99,78 | 715,21 | | | | | | | |

4 ДЕНЬ

| Комплексный обед | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|--|----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------------|------|-------|--------------------------|-------|-------|------|
| № рецептуры | Наименование блюд | Масса, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| 38/2010 | Салат из моркови с яблоком и изюмом | 100 | 1,08 | 0,18 | 8,62 | 40,40 | 0,05 | 0,00 | 6,25 | 24,28 | 44,00 | 30,75 | 1,08 |
| 208/2005 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 | 0,11 | 0,00 | 8,25 | 24,60 | 66,65 | 27,00 | 1,09 |
| 712/005 | Суп-лапша с птицей | 250/25 | 5,27 | 6,8 | 14,25 | 103,13 | | 10 | | 19,5 | 71,5 | 10 | 0,9 |
| | Сок (нектар) фруктовый пром. произ-ва | 200,00 | 1,00 | 0,03 | 24,00 | 94,00 | | | | | | | |
| 1035/2005 | Хлеб | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,07 | 0,00 | 10,00 | 12,00 | 28,00 | 8,00 | 0,50 |
| | Банан | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 89,00 | 2,70 | 2,20 | 11,00 | 0,80 | 0,60 | 11,00 | 0,10 |
| | ИТОГО: | | 15,38 | 10,82 | 108,66 | 545,45 | | | | | | | |

5 ДЕНЬ

| Комплексный обед | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|--|----------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------|-------|--------------------------|--------|-------|------|
| № рецептуры | Наименование блюд | Масса, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| | | | Б | Ж | У | | Ві | А | С | Са | Р | Мg | Fe |
| 14/2010 | Салат из капусты | 100 | 1,13 | 6,19 | 4,72 | 79,10 | 0,06 | 0,00 | 20,42 | 17,58 | 32,88 | 17,79 | 0,84 |
| 187/2005 | Суп говяжий(фрикадельки) с рисом и картошкой | 250/10 | 1,75 | 4,89 | 8,44 | 84,75 | | | 18,46 | 43,33 | 47,63 | 22,25 | 0,8 |
| 532/2005 | Говядина отварная | 50 | 14,23 | 1,91 | 0,28 | 75,00 | 0,04 | 0,00 | 0,28 | 6,56 | 116,50 | 15,13 | 1,18 |
| 688/2005 | Макароны отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0,60 | 21,00 | 0,00 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,11 |
| 859/2005 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,30 | 110,00 | 0,02 | 0,00 | 0,02 | 12,00 | 2,40 | 0,00 | 0,80 |
| 1035/2005 | Хлеб | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,07 | 0,00 | 10,00 | 12,00 | 28,00 | 8,00 | 0,50 |
| | Йогурт | 100 | 4,10 | 1,50 | 5,90 | 57,00 | | | | | | | |
| | ИТОГО: | | 30,77 | 19,68 | 91,74 | 688,47 | | | | | | | |

6 ДЕНЬ

| Комплексный обед | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|---|-----------------|-------------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------------|----------|----------|---------------------------------|----------|-----------|-----------|
| № рецептуры | Наименование блюд | Масса, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| 558/2005 | Салат из свеклы, моркови и зелен. горошка | 60 | 0,84 | 4,85 | 3,38 | 60,91 | 0,024 | 0,00 | 3,35 | 18,09 | 24,04 | 12,59 | 0,45 |
| 1972005 | Суп рисовый с курицей | 250 | 2,10 | 5,11 | 16,59 | 120,75 | 0,10 | 0,00 | 7,54 | 26,45 | 71,95 | 25,90 | 0,98 |
| 591/2005 | Гуляш из говядины | 80/75 | 19,72 | 17,89 | 4,76 | 168,20 | 0,17 | 0,00 | 1,28 | 24,36 | 194,69 | 26,01 | 2,32 |
| 694/2005 | Пюре из картофеля | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,45 | 137,25 | 0,14 | 25,50 | 18,17 | 36,98 | 86,60 | 27,75 | 1,01 |
| 868/2005 | Компоп из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 0,01 | 0,00 | 1,08 | 6,40 | 3,60 | 0,00 | 0,18 |
| 1035/2005 | Хлеб | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,07 | 0,00 | 10,00 | 12,00 | 28,00 | 8,00 | 0,50 |
| | Вафли (печенье) | 50 | 2,20 | 1,45 | 38,55 | 166,50 | | | | | | | |
| | ИТОГО: | | 31,8 | 34,57 | 132,14 | 861,98 | | | | | | | |

7 ДЕНЬ

| Комплексный обед | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|--|----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------------|-------|-------|--------------------------|--------|-------|------|
| № рецептуры | Наименование блюд | Масса, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | А | С | Са | Р | Мg | Fe |
| 45/2010 | Винегрет овощной | 100 | 1,36 | 6,18 | 8,44 | 94,80 | 0,06 | 0,00 | 10,25 | 23,20 | 44,97 | 20,75 | 0,85 |
| 208/2005 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 | 0,11 | 0,00 | 8,25 | 24,60 | 66,65 | 27,00 | 1,09 |
| 301/2005 | Птица отварная | 80 | 17,65 | 14,58 | 4,70 | 221,00 | 0,05 | 43,00 | 0,02 | 54,50 | 132,90 | 20,30 | 1,62 |
| 679/2005 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 | 0,18 | 0,02 | 0,00 | 12,98 | 208,50 | 67,50 | 3,95 |
| | Сок (нектар) фруктовый пром. произ-ва | 200 | 1,00 | 0,03 | 24,00 | 94,00 | | | | | | | |
| 1035/2005 | Хлеб | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,07 | 0,00 | 10,00 | 12,00 | 28,00 | 8,00 | 0,50 |
| | Йогурт | 100 | 4,10 | 1,50 | 5,90 | 57,00 | | | | | | | |
| | Итого: | | 38,10 | 31,21 | 119,67 | 916,17 | | | | | | | |

8 ДЕНЬ

| Комплексный обед | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|----------------------------|----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------------|-------|-------|--------------------------|--------|-------|------|
| № рецептуры | Наименование блюд | Масса, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| 43/2004 | Салат из свежей капусты | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 52,44 | 0,02 | 0,00 | 19,47 | 22,42 | 16,57 | 9,10 | 0,31 |
| 206/2005 | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 0,23 | 0,00 | 5,81 | 38,08 | 87,18 | 35,30 | 2,03 |
| 304/2010 | Каша манная | 100/160 | 25,38 | 21,25 | 44,61 | 471,25 | 0,08 | 60,00 | 1,26 | 56,38 | 249,13 | 59,38 | 2,74 |
| 859/2005 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,30 | 110,00 | 0,02 | 0,00 | 0,02 | 12,00 | 2,40 | 0,00 | 0,80 |
| 1035/2005 | Хлеб | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,07 | 0,00 | 10,00 | 12,00 | 28,00 | 8,00 | 0,50 |
| | Яблоко | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 89,00 | 2,70 | 2,20 | 11,00 | 0,80 | 0,60 | 11,00 | 0,10 |
| | ИТОГО: | | 37,26 | 30,75 | 133,30 | 971,61 | | | | | | | |

9 ДЕНЬ

| Комплексный обед | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|---|----------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|----------------|-------|-------|--------------------------|--------|-------|------|
| № рецептуры | Наименование блюд | Масса, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | А | С | Са | Р | Мg | Fe |
| 558/2005 | Салат из свеклы, моркови и зелен. горошка | 60 | 0,84 | 4,85 | 3,38 | 60,91 | 0,024 | 0,00 | 3,35 | 18,09 | 24,04 | 12,59 | 0,45 |
| 204/2005 | Суп рисовый с говядиной (харчо) | 250/15 | 6,18 | 3,30 | 14,65 | 113,00 | 0,11 | 0,00 | 8,33 | 24,98 | 96,93 | 29,45 | 1,24 |
| 532/2005 | Гуляш из курицы | 50 | 14,23 | 1,91 | 0,28 | 75,00 | 0,04 | 0,00 | 0,28 | 6,56 | 116,50 | 15,13 | 1,18 |
| 688/2005 | Макароны отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0,60 | 21,00 | 0,00 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,11 |
| 868/2005 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 0,01 | 0,00 | 1,08 | 6,40 | 3,60 | 0,00 | 0,18 |
| 1035/2005 | Хлеб | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,07 | 0,00 | 10,00 | 12,00 | 28,00 | 8,00 | 0,50 |
| | Йогурт | 100 | 4,10 | 1,50 | 5,90 | 57,00 | | | | | | | |
| | ИТОГО: | | 34,75 | 16,55 | 99,07 | 682,73 | | | | | | | |

10 ДЕНЬ

| Комплексный обед | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|---------------------------------------|----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------------|-------|-------|--------------------------|-------|-------|------|
| № рецептуры | Наименование блюд | Масса, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| 51/2005 | Салат из свеклы с курагой и с изюмом | 60 | 1,08 | 3,00 | 15,00 | 91,32 | 0,028 | 0,84 | 4,51 | 29,57 | 0,28 | 16,54 | 1,12 |
| 170/2005 | Борщ из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,81 | 4,91 | 125,25 | 102,50 | 0,05 | 0,00 | 10,29 | 44,38 | 53,23 | 26,25 | 1,19 |
| 608/2005 | Гуляш из говядины | 50 | 7,78 | 5,68 | 7,85 | 114,38 | 0,05 | 14,38 | 0,08 | 21,88 | 83,19 | 16,06 | 0,75 |
| 694/2005 | Пюре из картофеля | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,45 | 137,25 | 0,14 | 25,50 | 18,17 | 36,98 | 86,60 | 27,75 | 1,01 |
| | Сок (нектар) фруктовый пром. произ-ва | 200 | 1,00 | 0,03 | 24,00 | 94,00 | | | | | | | |
| 1035/2005 | Хлеб | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,07 | 0,00 | 10,00 | 12,00 | 28,00 | 8,00 | 0,50 |
| | Банан | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 89,00 | 2,70 | 2,20 | 11,00 | 0,80 | 0,60 | 11,00 | 0,10 |
| | ИТОГО: | | 20,07 | 19,39 | 237,20 | 742,62 | | | | | | | |

11 ДЕНЬ

| Комплексный обед | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|------------------------|-----------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|----------------|-------|-------|--------------------------|--------|-------|------|
| № рецептуры | Наименование блюд | Масса, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| 45/2010 | Винегрет овощной | 100 | 1,36 | 6,18 | 8,44 | 94,80 | 0,06 | 0,00 | 10,25 | 23,20 | 44,97 | 20,75 | 0,85 |
| 361/2002 | Суп-хинкал с говядиной | 250/25/50 | 4,67 | 5,86 | 5,90 | 99,09 | 0,05 | 0,01 | 0,86 | 8,96 | 78,64 | 11,72 | 2,37 |
| | | | 14,23 | 1,91 | 0,28 | 75,00 | 0,04 | | 0,28 | 6,56 | 116,50 | 15,13 | 1,18 |
| 692/2005 | Картофель отварной | 150 | 2,86 | 4,32 | 23,01 | 142,35 | 0,15 | 21,00 | 21,00 | 14,64 | 79,73 | 29,33 | 1,16 |
| 859/2005 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,30 | 110,00 | 0,02 | 0,00 | 0,02 | 12,00 | 2,40 | 0,00 | 0,80 |
| 1035/2005 | Хлеб | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,07 | 0,00 | 10,00 | 12,00 | 28,00 | 8,00 | 0,50 |
| | Йогурт | 100 | 4,10 | 1,50 | 5,90 | 57,00 | | | | | | | |
| | ИТОГО: | | 31,26 | 20,44 | 89,48 | 692,41 | | | | | | | |

12 ДЕНЬ

| Комплексный обед | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|----------------------------|----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------------|-------|-------|--------------------------|--------|-------|------|
| № рецептуры | Наименование блюд | Масса, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| 43/2004 | Салат из свежей капусты | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 52,44 | 0,02 | 0,00 | 19,47 | 22,42 | 16,57 | 9,10 | 0,31 |
| 206/2005 | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 0,23 | 0,00 | 5,81 | 38,08 | 87,18 | 35,30 | 2,03 |
| 304/2010 | Плов из птицы | 100/160 | 25,38 | 21,25 | 44,61 | 471,25 | 0,08 | 60,00 | 1,26 | 56,38 | 249,13 | 59,38 | 2,74 |
| 859/2005 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,30 | 110,00 | 0,02 | 0,00 | 0,02 | 12,00 | 2,40 | 0,00 | 0,80 |
| 1035/2005 | Хлеб | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,07 | 0,00 | 10,00 | 12,00 | 28,00 | 8,00 | 0,50 |
| | Пряник (печенье) | 50 | 2,20 | 1,45 | 38,55 | 166,50 | | | | | | | |
| | ИТОГО: | | 37,96 | 31,70 | 150,85 | 1049,11 | | | | | | | |

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.