

Приложение 1
к приказу Министерства
образования и науки РД
№ 09-02-1516/22
от 30.12. 2022г.

«Утверждено»
Директор МКОУ
«Н-Каранайская ООШ»

Н.М.Садыкова



«09» *Садыкова* 2023 г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации горячего завтрака в МКОУ «Н-Каранайская ООШ»
на 2022-2023 учебный год
возрастная категория: 7-11 лет.
(первая смена)

№ реп	Наименование блюда	цен а	выхо д	Пищевые вещества				Витамин С
				Белки г	Жирг	Угл, г	Энерг, Цен,	
			3	4	5	6	7	
1 ДЕНЬ								
172	Каша молочная пшеничная	3,86	200	6	8	29	220	21
397	Какао с молоком	12,6 6	200	4	5	18	123	2
366	Яблоки	7	100	0,4	0,3	10	41	10
15	Сыр	0,9	20	4	4	0	71	
3	Бутерброд с маслом	4,4	30	2	3	12	99	
2	Хлеб ржаной	0,35	10	0,55	0,11	4,9	22,82	
	Итого за завтрак			17	20	72	580	33
	Итого за день			17	20	72	580	33

№ реп	Наименование блюда	цена	выхо д	Пищевые вещества				Витамин С
				Белки г	Жирг	Угл, г	Энерг, Цен,	
			3	4	5	6	7	
2 ДЕНЬ								
56	Гуляш из курицы	3,85	90	14	17	7	168	
168	Каша гречневая рассыпчатая	11,45	150	8	8	34	166	
376	Компот из смеси сухофруктов	3,83	200	0,4	0,3	10	82	
1	Хлеб пшеничный	1,05	30	2		14	80	
2	Хлеб ржаной	0,35	10	0,55	0,11	4,9	22,82	
10	Огурцы свежие	11	10 0	0,72	0,09	2,90	11,0	2
	Итого за завтрак			25	25	69	528	2
	Итого за день			25	25	69	528	2

№ реп	Наименование блюда	це на	выхо д	Пищевые вещества				Витамин С
				Белки г	Жирг	Угл, г	Энерг, Цен,	
	2		3	4	5	6	7	
3 ДЕНЬ								
168	Каша молочная ячневая	5,35	200	8	10	40	240	26
391	Чай с сахаром	9,22	200	0	0	10	43	3
368	Банан	10	100	0,4	0,3	10	41	10
3	Бутерброд с маслом	4,4	30	2	3	12	99	
2	Хлеб ржаной	0,35	10	0,55	0,11	4,9	22,82	
0,03	Печенье	17	40	3,0	4,72	29,76	174,4	22
				19	18	101	650	61
	Итого за завтрак							
	Итого за день			19	18	101	650	61

№ реп	Наименование блюда	цена	выхо д	Пищевые вещества				Витамин С
				Белки г	Жирг	Угл, г	Энерг, Цен,	
			3	4	5	6	7	
4 ДЕНЬ								
277	Гуляш из говядины	49,22	100	14,44	16,58	3,80	224,10	
204	Макаронные изделия отварные с маслом	5,76	160	5	9	30	213	
376	Компот из смеси сухофруктов	3,03	200	0,4	0,3	10	82	
1	Хлеб пшеничный	1,05	30	2		14	80	
2	Хлеб ржаной	0,35	10	0,55	0,11	4,9	22,82	
20.0 1	Салат из капусты белокочан- ной с кукурузой		60	1	4	4	52	14
	Итого за завтрак			21	23	69	615	14
	Итого за день							14

№ реп	Наименование блюда	цен а	выхо д	Пищевые вещества				Витамин С
				Белки г	Жиры, г	Угл, г	Энерг, Цен,	
	2		3	4	5	6	7	
5 ДЕНЬ								
177	Каша молочная рисовая	6,03	200	9	11	43	227	28
397	Какао с молоком	12,66	200	4	5	18	123	2
213	Яйца вареные	7	40	5	5		63	
368	Яблоки	7	100	0,4	0,3	10	41	10
2	Хлеб ржаной	0,35	10	0,55	0,11	4,9	22,82	
3	Бутерброд с маслом	4,4	40	3	4	17	132	
Итого за завтрак				22	25	91	612	40
Итого за день				22	25	91	612	40

№ реп	Наименование блюда	цена	выхо д	Пищевые вещества				Витамин С
				Белки г	Жирг	Угл, г	Энерг, Цен,	
	2		3	4	5	6	7	
6 ДЕНЬ								
98	Каша молочная манная		200	6	8	26	195	2
397	Какао с молоком	12,66	200	4	5	19	123	2
368	Яблоки	7	100	0,4	0,3	10	41	10
3	Бутерброд с маслом	4,4	30	2	3	12	99	
2	Хлеб ржаной	0,35	10	0,55	0,11	4,9	22,82	
15	Сыр	0,9	40	8	8	1	142	
Итого за завтрак				21	24	70	626	14
Итого за день				21	24	70	626	14

№ реп	Наименование блюда	цена	выход	Пищевые вещества				Витамин С
				Белки г	Жирг	Угл, г	Энерг, Цен,	
			3	4	5	6	7	
7 ДЕНЬ								
168	Каша гречневая рассыпчатая	11,4 5	150	8	8	34	166	2
7061	Биточки из говядины	30,4 4	90	6	6	5	158	
376	Компот из смеси сухофруктов	3,03	200	0,4	0,3	10	82	
1	Хлеб пшеничный	1,05	30	2		14	80	
2	Хлеб ржаной	0,35	10	0,55	0,11	4,9	22,82	
1 038	Помидоры свежие	13,5 0	100	1,09	0,20	3,80	43,00	15
Итого за завтрак				18	14	68	526	17
Итого за день				18	14	68	526	17

№ реп	Наименование блюда	цена	вых о	Пищевые вещества				Витамин С
				Белки г	Жирг	Угл, г	Энерг, Цен,	
			3	4	5	6	7	
8 ДЕНЬ								
304	Плов из птицы	27,42	180	15	21	30	214	3
391	Чай с сахаром	1,3	200			10	43	3
368	Яблоки	7	100	0,4	0,3	10	41	10
1	Хлеб пшеничный	1,05	30	2		14	80	
2	Хлеб ржаной	0,35	10	0,55	0,11	4,9	22,82	
20	Салат из капусты с горошком	2,44	60	1	5	5	112	14
Итого за завтрак				19	26	72	656	30
Итого за день				19	26	72	656	30

№ рец	Наименование блюда	цена	выход	Пищевые вещества			Энерг, Цен,	Витамин С
				Белки г	Жирг	Угл, г		
			3	4	5	6	7	
9 ДЕНЬ								
204	Макаронные изделия отварные с маслом	5,76	150	5	9	30	213	
216	Омлет натуральный	21,2 5	100	14	11	2	206	2
2	Компот из плодов свежих (яблоки)	4	10	1	0	3	26	3
1	Хлеб пшеничный	1,05	30	2	0	14	80	
2	Хлеб ржаной	0,35	10	0,55	0,11	4,9	22,82	
	Итого за завтрак			22	20	61	560	5
	Итого за день			22	20	61	560	5

№ рец	Наименование блюда	цена	выход	Пищевые вещества			Энерг, Цен,	Витамин С
				Белки г	Жирг	Угл, г		
			3	4	5	6	7	
10 ДЕНЬ								
177	Каша молочная овсянная	14,25	200	6	8	29	220	21
10 02 0,02	Кофейный напиток	18,05	200	2,50	3,6	28,7	152	48
15	Сыр	0,9	20	4	4	0	71	
368	Яблоки	7	100	0,4	0,3	10	41	10
3	Бутерброд с маслом	4,4	30	2	3	12	99	
2	Хлеб ржаной	035	10	0,55	0,11	4,9	22,82	
	Итого за завтрак			23	25	89	627	79
	Итого за день			23	25	89	627	79

Примечание:

1. Меню разработано в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарноэпидемиологические требования к организации общественного питания населения" с условием соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания детей основных пищевых веществ, а также с учетом климато-географических, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения Республики Дагестан. Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности (приложение N 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарноэпидемиологические требования к организации общественного питания населения").

2. Согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли.

3. В качестве источника рецептур использованы следующие материалы:

- 1) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах /Под общей редакцией В.Т.Лапшиной.- М.
- 2) Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка
- 3) Организация детского питания в дошкольных учреждениях: Методические материалы / Под ред. И.Я.Коня-М.: АРКТИ -МИПКРО, 2003.
- 4) Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях. - МУК, М.: 2007. - 555 с.
- 5) Поляковский Ю.И. "Сборник технологических карточек, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных и детских оздоровительных учреждений б) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в школьных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. - М.: ДеЛипринт,