

**Согласовано:**

Начальник ГО Управления  
Роспотребнадзора по РД в Левашинском районе  
Амиров С.А.

«    »    2022г.

**Утверждаю:**  
Директор МКОУ «Тебекмахинская СОШ»

*С.Г. Рабаданов*  
« 1 »    2022г.



**Двухнедельное меню  
горячего питания учащихся 1-4 классов  
МКОУ «Тебекмахинская СОШ»  
на 2022-2023 учебный год**

с.Тебекмахи





Согласовано:

Начальник ТО Управления  
Роспотребнадзора по РД в Левашинском районе  
Амиров С.А.

« » 2022г.

Директор МК «Учебно-методический кабинет» СОШ»

« » 2022г.



3 ДЕНЬ/ среда

Комплексный обед

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	Y		В1	А	С	Са	Р	Мg	Ее
361 2002	Суп-хинкал с говядиной	250/25/50	4,67 14,23	5,86 1,91	5,9	0,28	99,09 75	0,05 0,04	0,01	0,86 0,28	8,96 6,56	78,64 116,5	11,72 15,13	2,37 1,18
355 2005	Картофель	150	3,6	5,85	28,35		180	0,045	0,045	0,113	1,755	89	27,98	0,765
859 2002	Сок натуральный	200	0,2	0,2	22,3		110			0,02	12,0	2,4		0,8
1035 2005	Хлеб.	40	3,84	0,47	23,65		114,17	0,067		ю	12	28	8	0,5
	Йогурт													
	<b>ИТОГО:</b>		<b>40,41</b>	<b>22,14</b>	<b>87,01</b>		<b>728,26</b>							



Согласовано:

Начальник ТО Управления  
Роспотребнадзора по РД в Левашинском районе  
Амиров С.А.

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022г.

Утверждаю:  
Директор МКОУ  
«Республиканская СОШ»

Р.Г. Рабаданов

« 01 »



5 ДЕНЬ/пятница

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мg	Fe
№ 14 2010		100	1,3	6,19	4,72	79,6	0,06		20,48	17,58	32,88	17,79	0,84
204 2005	Салат овощной.	250/15	0,18	3,3	14,65	113	0,11		8,33	24,98	96,93	29,45	1,24
301 2005	Суп рисовый (харчо)	80/80	17,65	14,58	4,7	221	0,05	43	0,02	54,5	132,9	20,3	1,62
688 2005	Птица тушеная Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,08	28		6,48	9,56	23,16	1,48
859 2005	Сок натуральный	200	0,2	0,2	22,3	ПО	0,02			12	2,4		0,8
1035 2005	Хлеб.	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067			9,69	34,77	6,63	0,51
	<b>ИТОГО:</b>		<b>28,69</b>	<b>29,26</b>	<b>96,48</b>	<b>806,22</b>							



Согласовано:

Начальник ТО Управления  
Роспотребнадзора по РД в Левашинском районе  
Амиров С.А.

«    »    2022г.

Утверждаю:  
Директор МКОУ «Севастопольская СОШ»

« 11 » 09 2022г.  
Р.И. Рабаданов



7 ДЕНЬ/понедельник

Комплексный обед

№ ре- центуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мg	Fe
45 2010	Овощной салат	100	0,81	3,7	4,61	54,96	0,06	0	10,25	33,55	40,17	21,35	0,88
71 2005	Суп-лапша домашняя с птицей	250/25	5,27	6,8	14,25	103,13		10		19,5	71,5	10	0,9
	Сок фруктовый пром, произ-ва	200	1,0	0,03	24	94							
	Хлеб.	20	1,32	0,24	6,68	34,8							
	Банан	40	0,04		29,8	154							
	<b>Итого:</b>		<b>26,55</b>	<b>16,49</b>	<b>119,32</b>	<b>752,06</b>							



Согласовано:

Начальник ТО Управления  
Роспотребнадзора по РД в Левашинском районе  
Амиров С.А.

«    »    2022г.

Утверждаю:  
Директор МКОУ «Республиканская СОШ»

« 1 »    2022г.



8 ДЕНЬ/ вторник

Комплексный обед

№ рецепту ры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мг	Fe
42 2004	Салат овощной.	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03		32,45	37,37	27,61	15,16	0,51
206 2005	Суп картофельный с фасолем.	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23		5,81	38,08	87,18	35,3	2,03
244 2015	Плов с мясом	175	9,59	22,94	39,33	380,68		0,01	0,36	8,38		17,1	1,09
859 2005	сок	200	0,2	0,2	22,3	ПО	0,26	0,1	20,3	14,72	4,4	5,4	0,9
1350 2005	Хлеб. Печенье.	30	3,84	0,47	23,65	85,63	0,05			7,47	43,47	8,28	0,63
	<b>ИТОГО:</b>		<b>20,53</b>	<b>33,97</b>	<b>110,61</b>	<b>798,46</b>							





Согласовано:

Начальник ТО Управления  
Роспотребнадзора по РД в Левашинском районе  
Амиров С.А.

«    »    2022г.

Утверждаю:  
Директор МКОУ «Тебекмахинская СОШ»

«    »    2022г.



### 11 ДЕНЬ/пятница

#### Комплексный обед

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe	
361 2002	Суп-хинкал с говядиной	250/25/50	4,67 14,23	5,86 1,91	5,9 0,28	99,09 75	0,05 0,04	0,01	0,86 0,28	8,96 6,56	78,64 116,5	11,72 15,13	2,37 1,18	
355 2005	Картофель	150	3,6	5,85	28,35	180	0,045	0,045	0,113	1,755	89	27,98	0,765	
859 2002	Сок натуральный	200	0,2	0,2	22,3	110			0,02	12,0	2,4		0,8	
1035 2005	Хлеб. яблоко	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067		ю	12	28	8	0,5	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>40,41</b>	<b>22,14</b>	<b>87,01</b>	<b>728,26</b>								



Составлено на основании:

- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Авторы: А.И. Злобный, 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.