

«Согласовано»

Начальник ГО управления

Роспотребнадзора по РД

В Магарамкентском районе

 Алиев И.Я.

2017г.

«Утверждаю»

директор школы:

Абдуллаев Г.С.

2017г.

**Примерные 12-ти дневные меню горячих обедов
для организации питания учащихся**

МКОУ «Бут-Казмалярская СОШ»

Неделя первая День первый

	Названия блюда (продуктов)	Возр. 7-11л	Кол-во в(г)		Химический состав			Калор - ность
			Выход (г)	Брутто	нетто	Б	Ж	
1	Каша манная молочная	200гр						
	Манка		20	20	2	0.14	12	52.16
	Молоко сгущен.		45	45	3.15	9	4.28	72.9
	Масло сливочное		4	4	0.13	2.8	0.09	66.1
2	Чай сладкий	200						
	Чай		0.02	0.02				
	сахар		20	20	-	-	19.96	74.8
3	Салат из бурака	100гр						
	бурак		70	52.5	0.31	0.16	2.99	14.18
	Зелен.горошек		50	50	1.5	0.08	3	16.4
	Масло растит.		3	3	-	2.8	-	25.2
	Хлеб		25	25	1.9		13	83.4
4	Итого	-	-	-	9.0	9.5	56.76	386.5

Неделя первая День второй

	Названия блюда (продуктов)	Возр 7- 11л	Кол-во в(г)		Химический состав			Калор- ность
			Выход(г)	Брутто	нетто	Б	Ж	
1	Суп рисовый с тушен.мяс.	250						
	рис		24	23.8	1.68	0.14	18.55	77.52
	тушенка		34	34	5.71	6.15	-	79.22
	лук		8	6.7	-	0.113	0.64	2.68
	картофель		24	17.3	0.35	0.017	3.41	14.36
	морковь		8	6.4	0.08	0.06	0.45	2.75
	томат		8	8	0.38	-	1.51	7.68
	Маслосливочное		8	8	0.11	5.8	0.072	52.8
3	Хлеб пшеничный		50	50	3.8	0.3	26.15	116.5
	Итого				12	12.4	50.7	420.4

Неделя первая День третий

	Названия блюда (продуктов)	Возр 7-11л	Кол-во в(г)		Химический состав			Калор- ность
		Выход(г)	Брутто	нетто	Б	Ж	У	
1	Суп горох. с мяс.говяд.	250						
	Горох		20	19.8	4.57	0.24	21.21	120.6
	Мясо говядина		70	52.5	9.92	6.51	-	98.18
	лук		8	6.7	-	0.113	0.64	2.68
	картофель		24	17.3	0.35	0.017	3.41	14.36
	морковь		8	6.4	0.08	0.06	0.45	2.75
	томат		8	8	0.38	-	1.51	7.68
	Маслосливочное		10	10	0.5	8.2	0.072	52.8
2	Чай сладкий	200						
	Чай		0.02	0.02				
	сахар		20	20	-	-	19.96	74.8
3	Хлеб пшеничный		40	40	2.8	0.2	24.15	116.5
	Итого				18.1	15.4	71.3	585

Неделя первая День четвертый

	Названия блюда (продуктов)	Возр 7- 11л	Кол-во в(г)		Химический состав			Калор- ность
		Выход(г)	Брутто	нетто	Б	Ж	У	
1	Булка с повидлой							
	Булка		50	50	3.8	0.3	26.15	116.5
	повидло		13	13	0.05	-	8.3	31.46
2	Чай с молоком	200гр						
	чай		0.02	0.02				
	Сгущен молоко		36.5	36.5	2.56	2.88	3.46	59.13
	Яйцо варен	100	87	87	11.05	10.01	0.6	136.59
3	печенье		20	20	1.5	2.36	14.88	83.4
	Итого				15.16	15.55	53.39	427.08

Неделя первая День пятый

	Названия блюда (продуктов)	Возр 7- 11л	Кол-во в(г)		Химический состав			Калор- ность
		Выход(г)	Брутто	нетто	Б	Ж	У	
1	Борщ капуста с кур.мясом	250гр						
	Капуста		100	80	1.44	-	4.32	22.4
	Мясо куриное		40	24.4	4.44	4.49	0.17	588.01
	лук		8	6.7	-	0.113	0.64	2.68
	картофель		24	17.3	0.35	0.017	3.41	14.36
	морковь		8	6.4	0.08	0.06	0.45	2.75
	томат		8	8	0.38	-	1.51	7.68
	Маслосливочное		8	8	0.11	5.8	0.072	52.8
	бурак		16	12	0.07	0.04	0.68	3.24
2	Компот из сухофруктов	200гр						
	Яблоки сушен.		16	16	0.51	-	10.88	43.68
3	Хлеб пшеничный		50	50	3.8	0.3	26.15	116.5
4	Конфеты		20	20	0.02	0.02	16.18	69.6
	Итого				10.62	10.84	53.4	406.2

Неделя первая День шестой

	Названия блюда (продуктов)	Возр 7- Пл Выход(г)	Кол-во в(г)		Химический состав			Калор- ность
			Брутто	нетто	Б	Ж	У	
1	Каша гречн.с тушен.мяс.	200гр						
	гречка		40	39.6	4.99	1.03	26.9	130.28
	лук		8	6.7	-	0.113	0.64	2.68
	Маслосливочное		8	8	0.11	5.8	0.072	52.8
	Зелен.горошек		20	20	0.62	0.04	1.42	8.2
	Мясо тушен.		34	34	5.71	6.15	-	79.22
2	Чай сладкий	200						
	Чай		0.02	0.02				
	сахар		20	20	-	-	19.96	74.8
3	Яйцо варен	100	87	87	11.05	10.01	0.6	136.59
	Итого				22.48	23.14	49.59	484.57

Неделя вторая День первый

	Названия блюда (продуктов)	Возр 7- Пл Выход(г)	Кол-во в(г)		Химический состав			Калор- ность
			Брутто	нетто	Б	Ж	У	
1	Плов рисовый с курин.мясом	200гр						
	Лук репчат.		10	8.4	0.14	-	0.8	3.36
	морковь		10	8	0.14	0.008	0.56	3.44
	Мясо курин		45	27.5	5.005	5.06	0.19	66.28
	Рис		45	44.6	3.12	0.27	34.48	114.06
	Маслосливочное		5	5	0.09	3.6	0.045	52.8
2	Чай сладкий	200						
	Чай		0.02	0.02				
	сахар		20	20	-	-	19.96	74.8
3	печенье		20	20	1.5	2.36	14.88	83.4
	Итого	-	-	-	10.04	11.2	70.9	473

Неделя вторая День второй

	Названия блюда (продуктов)	Возр 7- Пл Выход(г)	Кол-во в(г)		Химический состав			Калор- ность
			Брутто	нетто	Б	Ж	У	
1	Суп макарон. с тушен.мяс.	200						
	макароны		45	45	4.68	0.41	33.84	149.85
	тушенка		34	34	5.71	6.15	-	79.22
	лук		8	6.7	-	0.113	0.64	2.68
	морковь		8	6.4	0.08	0.06	0.45	2.75
	томат		8	8	0.38	-	1.51	7.68
	Маслосливочное		8	8	0.11	5.8	0.072	52.8
2	Компот из сухофруктов	200гр						
	Яблоки сушен.		16	16	0.51	-	10.88	43.68

	сахар		20	20	-	-	19.96	74.8
4	Конфеты		20	20	0.02	0.02	16.18	69.6
	Итого				10.96	12.46	78.95	464.19

Неделя вторая День третий

	Названия блюда (продуктов)	Возр 7- 11л Выход(г)	Кол-во в(г)		Химический состав			Калор- ность
			Брутто	нетто	Б	Ж	У	
1	Суп пшеничн. с мяс.говяд.	250						
	Кр.пшеничная		24	23.76	3.05	0.26	16.94	78
	Мясо говядина		70	52.3	9.8	6.6	-	133.24
	лук		8	6.7	-	0.113	0.64	2.68
	картофель		24	17.3	0.35	0.017	3.41	14.36
	морковь		8	6.4	0.08	0.06	0.45	2.75
	томат		8	8	0.38	-	1.51	7.68
	Маслосливочное		10	10	0.13	7.2	0.09	66.1
2	Конфеты		0.02	0.02				
	Хлеб пшеничный		40	40	3.0	0.24	21.3	93.2
4	Конфеты		20	20	0.02	0.02	16.18	69.6
	Итого				16.7	15.4	61	528.9

Неделя вторая День четвертый

	Названия блюда (продуктов)	Возр 7- 11л Выход(г)	Кол-во в(г)		Химический состав			Калор- ность
			Брутто	нетто	Б	Ж	У	
1	Булка с повидлой							
	Булка		50	50	3.8	0.3	26.15	116.5
	повидло		13	13	0.05	-	8.3	31.46
2	Чай с молоком	200гр						
	чай		0.02	0.02				
	Сгущен молоко		36.5	36.5	2.56	2.88	3.46	59.13
	Салат из бурака	100гр						
	Бурак		70	52.5	0.31	0.16	2.99	14.18
	Зелен.горошек		40	40	1.24	0.08	2.84	16.4
	Масло растит.		8	8	-	7.98	-	71.92
3	Хлеб пшеничный		40	40	3.0	0.24	21.3	93.2
4	Яблоки	200	200	176	0.70	-	19.89	80.96
	Итого				11.68	11.4	58.5	483.75

Неделя вторая День пятый

	Названия блюда (продуктов)	Возр 7- 11л Выход(г)	Кол-во в(г)		Химический состав			Калор- ность
			Брутто	нетто	Б	Ж	У	
1	Суп рисовый с кур.мясом	250гр						
	рис		24	23.8	1.68	0.14	18.55	77.52
	Мясо куриное		40	24.4	4.44	4.49	0.17	58.8

	лук		8	6.7	-	0.113	0.64	2.68
	картофель		24	17.3	0.35	0.017	3.41	14.36
	морковь		8	6.4	0.08	0.06	0.45	2.75
	томат		8	8	0.38	-	1.51	7.68
	Маслосливочное		8	8	0.11	5.8	0.072	52.8
	бурак		16	12	0.07	0.04	0.68	3.24
2	Компот из сухофруктов	200гр						
	Яблоки сушен.		16	16	0.51	-	10.88	43.68
	сахар		20	20	-	-	19.96	74.8
3	Хлеб пшеничный		50	50	3.8	0.3	26.15	116.5
	Итого				11.44	10.98	79.17	454.81

Неделя вторая День шестой

	Названия блюда (продуктов)	Возр 7- 11л	Кол-во в(г)		Химический состав			Калор- ность
			Выход(г)	Брутто	нетто	Б	Ж	
1	Каша перлов.с тушен.мяс.	200гр						
	перловка		40	39.6	3.68	4.36	29.19	128.30
	лук		8	6.7	-	0.113	0.64	2.68
	Маслосливочное		8	8	0.11	5.6	0.072	52.8
	Зелен.горошек		20	20	0.62	0.04	1.42	8.2
	Мясо тушен.		34	34	5.71	6.15	-	79.22
2	Чай сладкий	200						
	Чай		0.02	0.02				
	сахар		20	20	-	-	19.96	74.8
3	Яйцо варен	1шт	40	34.8	4.41	3.93	0.24	54.64
4	Яблоки	200	200	176	0.70	-	19.89	80.96
	Итого				15.2	16.4	70.4	565.6

Всего за 12дней получено детьми в школе

Дни	Возраст от 7-ми до 11-лет			
	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	9.0	9.5	56.76	386.5
2	12	12.4	50.7	420.4
3	18.1	15.4	71.3	585
4	15.16	15.55	53.39	427.08
5	10.62	10.84	53.4	406.2
6	22.48	23.14	49.59	484.57
7	10.04	11.2	70.9	473
8	10.96	12.46	78.95	464.19
9	16.7	15.4	61	528.9
10	11.68	11.4	58.5	483.75
11	11.44	10.98	79.17	454.81
12	15.2	16.4	70.4	565.6
Итого				
Среднее				