



Утверждаю:
 Директор ГБОУ «СОШ №3 г.Малгобек»
 А.С. Албакова

**Меню горячих обедов
 для обучающихся 1-х—4-х классов на 2021 год**

| № рецептуры | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|-------------|-----------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| | | г | г | г | г | ккал |
| | Понедельник | | | | | |
| | Обед | | | | | |
| 227 | Рыба припущенная | 80 | 30 | 14,5 | 2,17 | 259,17 |
| 312 | Картофельное пюре | 135 | 2,8 | 5,5 | 17,8 | 131,2 |
| 280 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 100 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 |
| 45 | Салат капустный | 70 | 1,3 | 6,1 | 8,5 | 94,12 |
| | Итого за Обед | 625 | 36,9 | 26,3 | 63,07 | 635,79 |

| | | | | | | |
|-------|-----------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| | Вторник | | | | | |
| | Обед | | | | | |
| 271 | Котлеты из говядины | 75 | 13,7 | 13,6 | 12,3 | 226,4 |
| 202 | Макароны отварные | 135 | 4,8 | 5 | 29,5 | 181,8 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 100 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 |
| 20 | Салат свекольный | 70 | 0,8 | 3,6 | 4,9 | 55,7 |
| | Итого за Обед | 580 | 21,8 | 22,4 | 67,9 | 561 |
| | Среда | | | | | |
| | Обед | | | | | |
| 291 | Плов из говядины | 200 | 20,4 | 19,1 | 32,5 | 396 |
| 280 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 100 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 |
| | Салат морковный | 70 | 0,9 | 5,2 | 7,4 | 81,9 |
| | Итого за Обед | 610 | 24,1 | 24,5 | 74,5 | 629,2 |
| | Четверг | | | | | |
| | Обед | | | | | |
| 774 | Гуляш из говядины | 80 | 13,6 | 13,6 | 3,1 | 189 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 135 | 7,4 | 6,2 | 32,3 | 215 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| Пром. | Салат свекольный | 70 | 0,8 | 3,6 | 4,9 | 55,7 |
| Пром. | Хлеб в ассортименте | 100 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 |
| | Итого за Обед | 585 | 25,3 | 24 | 66,5 | 584,3 |

| | | | | | | |
|-------|----------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| | | | | | | |
| | Пятница | | | | | |
| | Обед | | | | | |
| 178 | Курица (филе) тушеная с морковью | 100 | 14,1 | 6,2 | 4,4 | 130,2 |
| 202 | Макароньы отварные | 135 | 4,8 | 5 | 29,5 | 181,8 |
| 280 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 100 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 |
| 45 | Салат капустный | 70 | 1,3 | 6,1 | 8,5 | 94,12 |
| | Итого за Обед | 605 | 23 | 17,5 | 77 | 557,42 |
| | Суббота | | | | | |
| | Обед | | | | | |
| 227 | Куры отварные в соусе | 80/50 | 17,8 | 21,2 | 3,3 | 275,6 |
| 312 | Макароньы отварные | 135 | 5,5 | 5,8 | 30,5 | 195,7 |
| 280 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 100 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 |
| 45 | Салат капустный | 70 | 1,3 | 6,1 | 8,5 | 94,12 |
| | Итого за Обед | 635 | 27,4 | 33,3 | 76,9 | 716,72 |
| | Понедельник, 2 неделя | | | | | |
| | Обед | | | | | |
| 271 | Котлеты из говядины | 75 | 13,7 | 13,6 | 12,3 | 226,4 |
| 202 | Макароньы отварные | 135 | 4,8 | 5 | 29,5 | 181,8 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 100 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 |
| 20 | Салат свекольный | 70 | 0,8 | 3,6 | 4,9 | 55,7 |
| | Итого за Обед | 570 | 21,8 | 22,4 | 67,9 | 561 |
| | Вторник, 2 неделя | | | | | |
| | Обед | | | | | |
| 774 | Гуляш из говядины | 80 | 13,6 | 13,6 | 3,1 | 189 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 135 | 7,4 | 6,2 | 32,3 | 215 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| 20 | Салат свекольный | 70 | 0,8 | 3,6 | 4,9 | 55,7 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 100 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 |
| | Итого за Обед | 575 | 24,3 | 23,6 | 61,5 | 556,8 |
| | Среда, 2 неделя | | | | | |
| | Обед | | | | | |
| 227 | Рыба припущенная | 80 | 30 | 14,5 | 2,17 | 259,17 |
| 312 | Картофельное пюре | 135 | 2,8 | 5,5 | 17,8 | 131,2 |
| 280 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 100 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 |
| 45 | Салат капустный | 70 | 1,3 | 6,1 | 8,5 | 94,12 |
| | Итого за Обед | 585 | 36,9 | 26,3 | 63,07 | 635,79 |
| | Четверг, 2 неделя | | | | | |
| | Обед | | | | | |
| 291 | Плов из говядины | 200 | 20,4 | 19,1 | 32,5 | 396 |

| | | | | | | |
|-------|-----------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 280 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 100 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 |
| | Салат морковный | 70 | 0,9 | 5,2 | 7,4 | 81,9 |
| | Итого за Обед | 570 | 24,1 | 24,5 | 74,5 | 629,2 |
| | Средние показатели за Обед | 545,5 | 26,56 | 24,48 | 69,29 | 606,73 |

Примечание:

-**Допускается замена свежих порционных овощей (огурец/помидор/перец сладкий болгарский) на консервированные овощи, такие как: огурец/помидор, икра кабачковая, зеленый горошек, сладкая кукуруза либо на салаты из свежих или отварных овощей, икра морковная, икра свекольная.

Энергетическая и биологическая ценность завтраков для обучающихся 1-х–4-х классов

| Показатели | Фактические значения по меню завтраков | Удельный вес от рекомендуемой величины на сутки (%) | Рекомендуемые значения на сутки |
|--------------|--|---|---------------------------------|
| Калорийность | 676,7 ккал | 28,80 | 2350 |
| Витамин С | 21,06 мг | 35,1 | 60,0 |
| Витамин В1 | 0,34 мг | 28,3 | 1,2 |
| Витамин В2 | 0,3 мг | 21,43 | 1,4 |
| Витамин А | 361,27 рет. экв. | 51,61 | 700,0 |
| Кальций | 134,5 мг | 12,22 | 1100,0 |
| Фосфор | 416,6 мг | 37,87 | 1100,0 |
| Магний | 146,6 мг | 58,64 | 250,0 |
| Железо | 6,53 мг | 54,4 | 12,0 |
| Калий | 1192,0 мг | 108,4 | 1100,0 |
| Йод | 0,08 мг | 80,0 | 0,1 |
| Селен | 0,015 мг | 50,0 | 0,03 |

Литература (сборники рецептов):

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий/Харченко Н.Э., Издательство "Академия", Москва, 2014.- Новейший сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Климова М., Издательство "Дом славянской книги", Москва, 2016.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий, Издательство "ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора", Новосибирск, 2020.
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Сборник технических нормативов/Могильный М.П., Тутельян Т.В., Издательство "ДеЛи плюс", Москва, 2011/17.- Сборник рецептов на продукцию общественного питания. Сборник технических нормативов 2-е издание дополненное и переработанное/Могильный М.П., Тутельян Т.В., Издательство "ДеЛи плюс", Москва, 2016.