

СОГЛАСОВАНО:

ВРИО начальника территориального отдела Управления
Роспотребнадзора по Республике Дагестан в Кудлинском
районе

«01» октябрь 2020г

/С.А.Амиров/



Директор МКОУ «2-Цовкрянская СОШ»
Д.Р. Табибуллаев



Дневник/дневное меню

Муниципального общеобразовательного казенного учреждения «2-Цовкрянская СОШ»

для учащихся 1 – 4 классов на 2020/2021 учебный год.

№ рецеп	Привеи пиши, наименование блюи	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)							
			Белки	Жиры	Углеводы		В ₁	А	С	Са	Р	Мg	Fe	
1 неделя														
	Понедельник													
14/2010	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	0	15	8,4	15,6	12	0,54	
170/2005	Борщ с курицей	250	2,52	4,65	19,12	150	0,06	0	10,29	44,38	53,23	26,25	1,19	
041/2005	Рис с подливой из курицы	200/55	30,92	36,57	51,62	457,8	0,07	58	1,08	54,7	242	57,68	2,66	
1350/2002	Хлеб пшеничный	30	2,88	0,35	17,74	85,63	0,05	-	-	7,47	26,08	4,97	0,38	
968/2005	Кисель витаминизированный	200	0,14		24,76	94,2	0,05			7,47	4,29		0,6	
Итого энергетическая ценность														
Вторник														
33/2010	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01		5,7	21,09	24,58	12,54	0,8	
200/2005	Суп картофельный с	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,1		8,33	38,08	87,18	35,3	1,03	

608	Котлеты из говядины	1/50	7.78	5.68	17.92	114.38	0.05	14.37	0.075	21.88	83.07	16.07	0.75
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	7.47	5.61	20.78	230.45	0.28	0.045	12	150.6	218.4	52.7	2.6
6862	Компот из кураги	200	1.04	0	26.69	107.44	0	0	0.41	41.14	29.2	22.96	0.68
1350	Хлеб пшеничный	30	2.88	0.35	17.74	85.63	0.05	-	-	7.47	26.08	4.97	0.38
Итого	энергетическая ценность												
	Средн												
3612	Суп-хиппикл с говядиной	250/25/50	4.67	5.86	5.9	99.09	0.05	0.01	0.86	8.96	78.64	11.72	2.37
402			14.23	1.91	0.28	75	0.04		0.28	6.56	116.6	15.13	1.18
486	Рыба запеченная с овощами	75/75	13.87	7.85	6.53	150	0.1	0.01	3.35	52.11	238.46	59.77	0.96
2005	Рис отварной	150	3.6	5.85	28.35	180	0.045	0.045	0.113	1.755	89	27.98	0.76
1350	Хлеб пшеничный	30	2.88	0.35			0.05	-	-	7.47	26.08	4.97	0.38
2002													
628	Чай с сахаром	200	0	0	13.62	50.49	0	0	0	0.26	0	0	0.04
Итого	энергетическая ценность												
	Четверг												
547-2010	Салат из моркови с яблоком и изюмом	50	0.44	3.6	8.53	67.36	0.025	0.285	13.025	17.85	20.3	11.71	0.74
208	Суп картофельный с макаронами	250	2.69	2.84	17.14	104.75	0.11		8.25	24.6	66.65	27	1.09
6372	Птица отварная	80	16.88	10.88		165	0.03	16		31.2	114.4	16	1.44
005													
6792	Каша пшеничная рассыпчатая	100	4.95	3.28	26.45	160.28	0.11	0.02		1.22	121	0.03	2.43
336	Калуга тушеная	50	0.93	2.16	11.51	71.18	0.08	10.5	10.5	7.32	39.86	14.66	0.58
2010													
1350	Хлеб пшеничный	30	2.88	0.35	17.74	85.63	0.05	-	-	7.47	26.08	4.97	0.38

[illegible]

[illegible]

	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	0,06	0,2		38	17	11	0,4
Итого	энергетическая ценность												
	Суббота												
42	Салат из свежей	60	0,85	3,05	5,19	51,54	0,05		16,76	18,68	34,61	16,26	0,74
2010	капусты												
679	Каша ячменная	150	4,79	4,26	30,9	187,04	0,12	0,02		39,14	168	0,02	1,1
2005	рассыпчатая												
301	Говядина	80/80	17,65	14,58	4,7	221	0,05	43	0,02	54,5	132,9	20,3	1,62
2005	тушеная												
1350	Хлеб пшеничный	30	2,88	0,35	17,74	85,63	0,05	-	-	7,47	26,08	4,97	0,38
2002													
628	Чай с сахаром	200	0	0	13,62	50,49	0	0	0	0,26	0	0	0,04
	Итого												
	энергетическая ценность												

Составлено на основании:

- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Авторы: А.И. Здобный, 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.
2. согласно п. 10.3 СанПиН 2.4.4.2599-10 в целях профилактики недостаточности витамина С в школе проводится искусственное С-витаминизация готовых третых блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, кисели и т.д., после их охлаждения до 15 градусов (для компота) и 35 градусов (для киселя) в количестве до 20 мг непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогреваются.