

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4-х КЛАССОВ,
обучающихся в первую смену г. Махачкала 2020-2021 год.**

Возрастная категория 7-11 лет

1 День

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг								
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мг	Fe					
	Завтрак																	
70 2005	Овоши свежие (отурпы)	70	0,56	0,07	1,82	9,8	0,021		3,5	16,1	29,4	9,8	0,42					
688 2005	Макаронны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	25,2		5,83	44,6	25,34	1,33					
536/1 2010	Соусика отварная	40	5,2	10	10,6	89,6	0,02			12,8	84,8	10,67	0,96					
959/1 2005	Какао с молоком сгущ.	150	2,64	2,79	19,12	108,9	0,03	0,075	0,975	91,5	67,5	10,5	0,56					
172 2002	Булочка	50	4	2,6	27,1	149					0,97		11,8					
			19,02	20,88	90,37	559,44												
			2 День															
№ ре- цептуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг								
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мг	Fe					
176 2011	Каша овсяная вязкая с изюмом и маслом	200/5	5,92	6,14	41,7	299,36	0,26	81	1,2	37,7	135,1	46,4	0,9					
41/2 2005	Сыр рассольный порционный	10	2,32	2,95		36	0,01	39	0,11	13,2	79	5,25	0,15					
424 2005	Йогот отварное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,1		22,0	76,8	4,8	1					
943 1 2005	Чай с сахаром	200	0,2		14	28				6,0			0,4					
1035 2002	Чурек	30	2,88	0,35	17,74	85,63	0,05			7,27	26,08	4,97	0,38					
	Хлеб ржаной	20	0,08	0,3	5,7	34,8	5,6		0,08	1,46								
	Итого		16,5	14,34	79,44	546,79												



3 День

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мг	Fe		
469 2005	Завтрак Запеканка из творога со сметаной	150/15	20,7	18,89	24,49	336	0,108	0,35	0,89	271,68	413,9	58,7	1,01		
959 2005	Чай со сгущенным молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,08		33	67,5	10,5	0,4		
45 2010	Хлеб ржаной	20	0,08	0,3	57	34,8	5,6	0,08		1,46		2	3,2		
	Винегрет	60	1,35	6,18	5,06	54,96	0,06		10,25		44,97	20,75	0,85		
	ОВОЩИ														
	ИТОГО:		23,53	26,97	102,95	511,76									

4 День

№ ре- цепта	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мг	Fe		
10 ср 2010	Завтрак Салат из зеленого горошка	100	2,98	5,19	6,25	83,6	0,11		11	21,45	59,95	20,8	0,68		
79 2005	Каша гречневая вязкая	150	3,23	4,5	20,78	139,5	0,28	0,045	12	150,6	218,6	52,7	2,6		
608 2005	Биточки из говядины	50	7,59	5,78	7,85	114,38	0,1	23	0,12	35	83,19	25,7	1,2		
847 2005	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,2		
945 2005	Банан	100	1,5	0,5	21	95	0,04		10	8	28	42	0,02		
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,08		33	67,5	10,5	0,4		
	ИТОГО:		18,02	17,81	78,96	553,28									



5 День

№ ре- целтуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины, мг							
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мг	Fe	
42 2005	Завтрак Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,6	0,01	39	0,11	132	75	5,25	0,15	
390 2005	Каша молочная из манной крупы, масло, сахар	150/5	4,68	4,58	14,55	118,98	0,08	36,72	1,09	144,13	117,04	17,64	0,3	
536 2005	Сосиска отварная	60	6,24	12	12,72	134,4	0,02							
951 2005	Кофейный напиток	200	1,4	2,0	22,4	116	0,02	0,08		14,4	95,4	12	1,08	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	11,6		0,16	2,92		4	6,4	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	0,06	0,2		38		17	11	0,4
	ИТОГО:		18,84	23,89	72,83	537,58								

6 День



№ ре- целтуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины, мг						
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мг	Fe
12 2010	Завтрак Салат из кукурузы (консерв.)	60	1,73	3,71	4,82	59,58	0,06		5,58	11,2	3,48	11,72	0,4
438 2005	Омлет натуральный с маслом слив.	100/3	9,46	14,16	1,76	172,95	0,1	339	0,25	85,34	194,9	14,61	2,93
959 2005	Какао с молоком	150	2,64	2,79	19,12	108,9	0,04	0,01	1,3	91,5	67,5	14	0,56
1035 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067			9,69	34,77	6,63	0,51
847 2005	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,06		10	12	28	8	0,5
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,2
	ИТОГО:		19,39	21,67	66,33	537,4							

9 ДЕНЬ

№ ре-цента	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мg	Fe					
692 2005	Завтрак Капуста тушеная	100	2,78	4,86	25,89	160,15	0,23	31,50	31,50	21,96	119,59	43,99	1,73					
608 2005	Шницель из говядины	50	7,78	5,78	7,85	114,38	0,05	14,38	0,08	21,88	83,19	16,06	0,75					
1107 1995	Булочки школьные	60	5,01	11,92	33,57	172	0,04		13,5		44,97	20,75	0,85					
131 2005	Горошек зеленый отварной	60	4,4	0,2	3,3	32	0,07		6,6	12,87	35,97	12,48	0,41					
945 2005	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	11,6		0,16	2,92		4	6,4					
	Чай сладкий	200	0,2		14	28				6								
	ИТОГО		22,82	23,24	97,97	576,13												

10 ДЕНЬ

№ ре-цептуры Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
		Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мg	Fe					
Завтрак																	
637 2005	Птица отварная	50	10,55	6,8		103,13	0,02	10		19,5	71,5	10	0,9				
420 2005	Макаронны запечённые с яйцом	130	6,45	7,27	19,6	201,26	0,08	21,01		26,81	111,92	24,81	2,01				
959 2005	Какао со стлущ. молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,09	0,01	0,54	63,65	50	10,5	0,24				
847 2005	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,2				
	Банан	100	1,5	0,5	21	95	0,04		10	8	28	42	0,02				
	ИТОГО:		23,34	18,53	72,77	579,39											
	Всего:		204,74	204,93	807,5	5520,14											
	На 1 учащегося		20,47	20,49	80,75	552,01											



Составлено на основании:

- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.

Авторы: А.И. Эдобный, 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 проводится искусственное С-витаминизация готовых трельких 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.

Инженер-технолог

Л.М. Ардаева

Исполнитель Мирзоева С.Г.