

**Типовое 10-дневное меню для учащихся 1-4-х классов, обучающихся во 2-ю смену г.Махачкала
2020-2021 год.**

Возрастная категория 7-11 лет

2 ДЕНЬ

Комплексный обед													
№ ре- центуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
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 горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,1		8,33	38,08	87,18	35,3	1,03
608 2005	Котлеты из говядины	80	7,78	5,68	17,92	114,38	0,05	14,37	0,075	21,88	83,07	16,07	0,75
679 2005	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,97	3,74	13,85	153,63	0,28	0,045	12	150,6	218,4	52,7	2,6
686 2005	Компот из кураги	200	1,04		26,69	107,44	0,05		0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
1035 2005	Чурек	30	2,88	0,35	17,74	85,63	0,08			7,47	26,08	4,97	0,38
	Пряник пром. производства	50	2,2	1,45	38,55	166,5	0,08	0	0				
	ИТОГО:		25,22	20,15	136,1	818,67							

3 ДЕНЬ

№ ре- центуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг		Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
361 2002	Суп-хинкал с говядиной	250/25/25	4,67 7,37	5,86 0,96	5,9 0,14	99,09 37,5	0,05 0,02	0,1	0,86 0,14	8,96 3,28	78,64 58,25	11,72 7,57	2,37 0,59
54 2005	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02		9,5	35,15	40,97	20,9	1,33
244 2010	Минтай запеченный 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
355 2005	Рис отварной	150	2,7	4,39	21,26	135	0,045	0,045	0,113	1,755	89	27,98	0,756
859 2002	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110			0,02	12,0	2,4		0,8
1035 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067		10	12	28	8	0,5
	ИТОГО:		34,08	25,82	88,14	739,66							

Комплексный обед													
№ ре- центуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
547 2010	Салат из моркови с яблоком и изюмом	60	0,44	3,6	8,53	67,36	0,025	0,285	13,025	17,85	20,3	11,71	0,745
208 2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11		8,25	24,6	66,65	27	1,09
637 2005	Птица отварная	80	10,55	6,59		103,13	0,03	16		31,2	114,4	16	1,44
336 2010	Капуста тушеная	50	0,93	2,16	11,51	71,18	0,08	10,5	10,5	7,32	39,86	14,66	0,58
679 2005	Каша пшеничная рассыпчатая	100	4,95	3,28	26,45	160,28	0,11	0,02		1,22	121	0,03	2,43
686 2005	Компот из кураги	200	0,78		20,02	80,58	0,01		0,5	6,4	3,6		0,18
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	11,6		0,16	2,92		4	6,4
847 2005	Банан	100	1,5	0,5	21	95	2,7	2,2	11	0,8		11	3,3
	ИТОГО:		24,78	19,45	118,01	751,88							

4 ДЕНЬ

5 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ ре- центуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
14 2010	Салат из свежих помидоров	100	1,3	6,19	4,72	79,6	0,06		20,48	32,88	17,58	17,79	0,84
204 2005	Суп рисовый с говядиной (харчо)	250/15	0,18	3,3	15,65	113	0,11		8,33	96,93	24,98	29,45	1,24
301 2005	Птица тушеная	80/80	17,65	14,58	4,7	221	0,05	43	0,02	132,9	54,5	20,3	1,62
688 2005	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,08	28		9,56	6,48	23,16	1,48
859 2005	Компот из свежих груш	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02		0,5	2,4	12		0,8
1035 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067			34,77	9,69	6,63	0,51
	ИТОГО:		28,69	29,26	96,48	806,22							

7 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
45 2010	Винегрет овощ.	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
486 2005	Рыба тушеная с овощами	75/75	13,87	4,85	6,53	150	0,075	5,63	1,44	19,32	126,38	15	0,81
692 2005	Картофель отварной	150/10	2,86	4,32 8,2	23,01	142,35 75	0,15	21 59	21	14,64 1	79,73 2	29,33	1,16
	Сок (нектар) фруктовый пром. произ-ва	200	0,09	0,37	14,39	116	0,08	66	114	7,0	9	5	0,4
1035 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067		10	8	28	42	0,002
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,8		0,08	1,46		2	3,2
	Итого:		28,06	28,95	93,12	790,41							

9 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мg	Fe		
58 2006	Салат из свеклы с яблоками	60	0,9	4,08	5,52	62,4			2,89	21,9	24,04	12,9	0,81		
187 2005	Щи из свежей капусты с карт.	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06		18,46	43,33	47,63	22,25	0,8		
252 2011	Рыба запечённая в белом соусе	100/100	20,56	15,16	4,96	230,2	0,075	6,1	1,24	9,32	168,5	13,4	0,51		
681 2005	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,53	9,82	22,25	188,6	0,37	0,06	12	150,6	218,85	52,7	2,6		
	Сок (нектар) фруктовый пром. произ-ва	200	0,09	0,37	14,39	116	0,08	66	114	7,0	9	5	0,4		
1035 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067		10	8	28	42	0,002		
	ИТОГО:		33,36	35,79	96,81	801,13									

10 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
51 2005	Салат из свеклы с курагой и с изюмом	60	1,08	3,0	15	91,32	0,028	0,84	4,51	29,57	0,28	16,54	1,12
187 2005	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,75	4,89	8,44	84,75			18,46	43,33	47,63	22,25	0,8
608 2005	Шницель из говядины	80	12,22	9,24	12,56	183,5	0,08	23	0,12	35	133,1	25,7	1,2
694 2005	Пюре из картофеля	150	3,06	7,8	20,45	137,15	0,14	25,5	18,14	36,98	86,6	27,75	1,01
874 2005	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,2	0,0	32,6	132,8			0,5	18	4,29		0,6
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,8		0,08	1,46		2	3,2
1035 2005	Чурек	30	2,88	0,35	17,74	85,63				7,47	26,08	4,97	0,38
	ИТОГО:		22,51	25,52	113,47	749,95							
	ВСЕГО 10 ДНЕЙ		269,13	267,31	1067,79	7834,77							
	ИТОГО на 1-го учащегося		1	1	4	783,48 ккал							

Сводная таблица по 2-й смене

Дни	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность, ккал
1 день	26,22	21,05	122,64	825,75
2 день	25,22	20,15	136,1	818,67
3 день	34,08	25,82	88,14	739,66
4 день	24,48	19,45	118,01	751,88
5 день	28,69	29,26	96,48	806,22
6 день	25,73	26,83	109,71	785,87
7 день	28,06	28,95	93,12	790,41
8 день	20,78	34,49	93,34	756,23
9 день	33,36	35,79	96,81	801,13
10 день	22,51	25,52	113,47	749,95
ИТОГО за 10 дней	269,13	267,31	1067,79	7834,77
НОРМЫ за 10 дней	26,91	26,73	106,78	783,48

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.
- справочника «Химический состав пищевых продуктов» под редакцией М.П. Могильного (ГОУ ВПО ШГТУ), В.А. Тутельяна (ГУ НИИ питания РАМН РФ) 2005 год

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 школьных столовых проводится искусственное С-витаминизация готовых третьих 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.



Директор
МБСЧ и следств

Абдулхамидов 1.7.17

