

4

14.05.2022
Директор
Ирина Владимировна
Сидорова



**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4-х КЛАССОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ
В ПЕРВУЮ СМЕНУ Г. МАХАЧКАЛА 2021-2022 ГОД.**

Возрастная категория 7-11 лет

1 день

№ ре- центр ы	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						Цена
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe				
	Завтрак																
71/2017	Помидоры порциями	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,022		10,5	6	21	9	0,5			4-60	
679/2005	Каша гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0,02		12,98	208,5	67,5	3,95			6-69	
438/2005	Омлет натуральный	120\5	9,51	14,77	1,77	176,62	0,07	230	0,17	76,13	173,33	13	1,96			24-29	
377/2017	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62			2,83	14,2	4,4	2,4	0,36			2-39	
1035/200 2	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,06			9,69	35,73	6,63	0,51			1-54	
386/2017	Кефир 2,5%	100	2,9	2,5	4	53	0,04	0,02	0,7	120	85	14	0,1			8-67	
338/2017	Яблоко	100	0,4	0,4	9,67	44,4	0,03		10	16	11	9	2,2			9-30	
	ИТОГО:		24,90	23,89	92,41	693,84										57-48	

2 день

№ ре- центр ы	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мg	Fe	
	Завтрак													
182/2017	Каша пшенная молочная	150	7,3	4,3	37,05	190,98	0,19	5		4,1	131	45	2,58	13-71
15/2017	Сыр российский порционный	20	4,64	5,9	0,86	71,66	0,14	52	0,14	176	10	7	0,2	10-95
219- 2017	Сырники из творога со стуженым молоком	100\20	15,49	12,81	34,49	275,71	0,037	69,29	0,15	115	163,69	16,49	0,5	32-74
943 1 2005	Чай с сахаром	200	0,2		14	28				6,0			0,4	1-27
	Хлеб ржаной	20	0,08	0,3	5,7	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,2	0-97
	Итого		27,71	23,31	92,11	611,15								59-64

3 день

№ рецептур	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe		
	Завтрак														
679/2005	Каша пшеничная	150	6,6	4,38	35,27	213,73	0,11	0,02		1,22	162	0,03	2,43	6-92	
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	5-55	
1035/2002	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,06			9,69	35,73	6,63	0,51	1-54	
288/2017	Птица отварная	90	18,99	12,24		185,63	0,04	20		39	143	20	1,8	22-47	
13/2010	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03		9,5	21,85	40,02	13,3	0,57	10-19	
338/2017	Груша	100	0,4	0,31	10,31	45,51	0,03		5	19	16	12	2,31	12-00	
	ИТОГО:		31,99	25,09	94,66	712,34								58-67	

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	Мg	Fe
	Завтрак												
53/2017	Салат из свеклы и зеленого горошка	60	1,79	3,11	3,75	50,16	0,11		11	21,45	59,95	20,8	0,68
310/2017	Картофель отварной	150	1,91	2,88	15,34	94,9	0,063		1,4	9,76	53,15	19,55	0,77
293/2017	Птица запеченная	90	21,02	23,92	0,072	284,4	0,09	34,2	2,43	22,43	1,57	160,25	96,12
283/СТ И	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,2
847/2005	Банан	100	1,5	0,5	21	95	0,04		10	8	28	42	0,02
382/2017	Какао с молоком	200	3,78	0,67	17,58	125,11	0,02		1,33	133,33	111,11	25,56	2
	Кондитерские изделия(вафли)	50			42,5	115,5							
	ИТОГО:		31,4	21	106,85	536,62							

6-75

12-09

10-48

0-97

24-97

9-66

5-80

70-72

5 день

№ ре- центр ы	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мg	Fe			
	Завтрак															
43 2017	Салат из овощей	100	2,6	7,4	3,2	89,8	0,11	29,6	23,77	25,17	57,13	15,41	1,16	6-06		
679/2005	Каша гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0,02		12,98	208,5	67,5	3,95	6-69		
268/2017	Котлета из говядины	90	7,85	11,78	22,89	209,6	0,072	40,32	0,31	38,83	169,2	50,2	2,52	33-23		
943 1 2005	Чай с сахаром	200	0,2		14	28				6,0			0,4	1-27		
1035/2002	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,06			9,69	35,73	6,63	0,51	1-54		
	Хлеб ржаной	20												0-97		
	ИТОГО:		21,95	25,26	99,58	672,02								49-76		

6 день

№ рецептур	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мg	Fe	
	Завтрак													
	Дйцо отварное	1	5,08	4,6	0,28	63	0,03	100		22	76,8	4,8	1	7-00
49/2017	Салат витаминный	60	2,6	6,22	22,15	95,7	0,05		3,29	31,96	33,86	16,64	0,57	7-21
688/2005	Макароньы отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	21		4,86	37,17	21,12	1,11	8-00
15/2017	Сыр российский порционный	20	4,64	5,9	0,86	71,66	0,14	52	0,14	176	10	7	0,2	10-95
945/2005	Чай с молоком цельным	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,08		33	67,5	10,5	0,4	5-57
1035/2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067			9,69	34,77	6,63	0,51	1-54
283/СТ И	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,2	0-97
	ИТОГО:		19,32	18,95	96,19	570,78								41,24

7 день

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мg	Fe	
	Завтрак													
71/2017	Помидоры порциями	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,022		10,5	6	21	9	0,5	4-60
469/2005	Запеканка из творога со сгущ. молоком	100\20	12,56	12	21,6	186	0,06	0,22	0,49	150,93	229,33	32,61	0,56	34-18
288/2017	Птица отварная	100	21,1	13,6		206,25	0,04	20		39	143	20	1,8	24-97
283/СТ И	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,8		0,8	1,46		2	3,2	0-97
943 1 2005	Чай с сахаром	100	0,1		7	14				3			0,2	1-27
1035 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067			9,69	34,77	6,63	0,51	1-54
	ИТОГО:		35,74	25,96	37,56	454,25								67-53

8. Листы

№ п/п	Наименование сырья	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витаминный состав, мг			Минеральный состав, мг				
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Ca	P	Mg	Fe	
438/200	Запирок Овес	100	9,5	14,16	1,76	172,95	0,065	226,45	0,17	75,86	173,25	12,99	1,96	20,24
5	натуральный на молоке													
174/201	Каши рисовая молочная с маслом и сахаром	150/10/10	4,64	8,38	40,9	258,09	0,092	42,35	0,74	101,2	121,86	28,17	0,49	14,21
383/201	Хлеб граночный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,2	0,97
338/201	Какао с молоком сгущ.	200	2,64	2,79	24,11	108,9	0,03	0,075	0,975	91,5	67,5	10,5	0,56	12,22
7	Груша	100	0,4	0,31	10,31	45,51	0,03		5	19	16	12	2,31	12,00
	Итого:		18,5	25,88	83,76	620,25								59,64

9 день

№ ре- цента	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак													
34/2010	Салат из свежих и зеленого горошка	60	1	2,51	4,91	46,26	0,03		5,88	16,76	25,18	11,14	0,79	5-80
246/201 7	Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	164	0,01		1,2	23,6	117,03	20,27	2	38-35
303/201 7	Каша перловая	150	3,02	4,16	21,36	135	0,41			13,4	104,84	12,95	0,59	4-24
	Зефир пром. производства	30	0,4		29,8	115,5								7-20
1035 2005	Чурек	50	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067			9,69	34,77	6,63	0,51	1-92
945 2005	Чай сладкий	200	0,2		14	28				6			0,4	1-27
	ИТОГО:		21,82	21,22	96,99	602,93								58-78

10 день

№ рецептуры Наименование	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
		Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак													
70/2017 Огурцы порциями	60	0,48	0,052	1,02	7,2	0,03		2,94	10,2	18	8,4	0,3	4-10
139/201 Капуста тушеная	50	1,02	1,84	3,95	38,5	0,015		8,54	29,38	20,35	10,43	0,42	3-70
132/201 Бобовые отварные	100	3,37	3,74	6,01	71	0,07	20	10,9	26,68	69,13	22,65	0,79	4-96
293/201 Птица запеченная	90	21,02	23,92	0,072	284,4	0,09	34,2	2,43	22,43	1,57	160,25	96,1 ²	24-97
283/СТ И Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,2	0-97
951/200 Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	0,02	0,08		34	45	7		12-30
338/201 Апелсин	100	0,85	0,15	8,15	37,28	0,77	54	276,0 ¹	242,17	571,95	199,03	10,0 ¹	10-98
Кондитерские изделия (печенья)	30	0,1	0,4	42,3	54								4-14
ИТОГО:		29,46	31,94	90,58	589,18								66-12
Всего:		252,79	249,54	884,63	6057,8								589,58
На 1 учащегося		25,3	25	88,5	605,8								58,95