

7

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4-х КЛАССОВ,
обучающихся во вторую смену г. Махачкала 2021-2022 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	цена						
	Обед																			
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						
170/2005	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,81	4,91	125,5	102,5	0,05		10,29	44,38	53,23	26,25	1,19	7-55						
301/2010	Птица тушеная	80/80	17,65	14,58	4,7	221	0,05	43	0,02	54,5	132,9	20,3	1,62	17-98						
1035/2002	Чурек	50	3,84	0,47	23,65	114,17	0,06			9,69	35,73	6,63	0,51	1-92						
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,016		0,6	20,32	12,5	17,12	0,45	6-47						
	ИТОГО:		33,27	29,33	222,14	839,5								46-67						

2 ДЕНЬ

№ ре- цептуры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мg	Fe	цена			
	Обед																
51/2017	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1,11	3,63	10,84	80,4	0,01		3,4	3,11	35,58	18,5	1	4-24			
102/2017	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23		5,83	42,68	88,1	35,58	2,05	4-36			
171/2017	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	150\10	3,78	7,78	39,29	242	0,03	40		17,04	82,38	27,89	0,59	8-55			
637/2005	Птица отварная	100	21,1	13,6		206,25	0,04	20		39	143	20	1,8	24-97			
342/2017	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01		1,8	6,4	4,4	3,6	0,18	3-62			
1035/2002	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,06			9,69	35,73	6,63	0,51	1-54			
	Итого		35,48	30,91	114,2	888,67								47-28			

3 День

№ ре-центуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мг	Fe	цена				
	Обед																	
679/2005	Каша пшеничная	150	6,6	4,38	35,27	213,73	0,11	0,02		1,22	162	0,03	2,43	2,43	6-92			
128-06	Суп-лапша домашняя	250	2,62	3,38	15,97	106,6	0,05	12,5	0,9	20,28	38,5	2,43	0,23	0,23	3-48			
1035/2002	Чурек	50	3,84	0,47	23,65	114,17	0,06			9,69	35,73	6,63	0,51	0,51	1-92			
288/2017	Птица отварная	100	21,1	13,6		206,25	0,04	20		39	143	20	1,8	1,8	24-97			
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	0,57	10-19			
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02		0,8	5,84	46	33	0,96	0,96	6-54			
338/2017	Груша	100	0,4	0,31	10,31	45,51	0,03		5	19	16	12	2,31	2,31	12-00			
	ИТОГО:		21,08	27,55	135,58	816,29									66-02			

4 день

№ рецепта	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мг	Fe	цена			
	Обед																
65/2017	Салат из моркови и яблок с яйцом	100	1,74	1,13	12,25	66,1	0,07	19,8	4,62	23,92	44,61	21,43	1,47	8-68			
102/2017	Суп картофельный с чечевичей	250	5,49	8,27	16,54	148,25	0,23		5,83	42,68	88,1	35,58	2,05	6-77			
291/2017	Плов из птицы	260	25,38	24,25	44,61	471,25	0,08	60	1,26	56,38	249,13	59,38	2,74	22-16			
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,2	0-97			
847/2005	Банан	100	1,5	0,5	21	95	0,04		10	8	28	42	0,02	10-48			
345/2017	Компот из свежих ягод (смородина черная)	200	0,52	0,18	24,84	102,9	0,02		59,4	23,4	23,4	17	60,3	5-18			
	ИТОГО:		35,95	35,57	125,92	918,3								54-24			

5 день

№ ре- центуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мг	Fe	цена				
	Обед																	
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				
361 2002	Суп-хинкал С чесноч. соусом	250/25	4,67 14,23	5,86 1,91	5,9 0,28	99,09 75	0,05 0,04	0,01	0,86 0,28	8,96 6,56	78,64 116,5	11,72 15,13	2,37 1,18	2-90				
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	14,85	21,78	12,89	309,6	0,072	40,32	0,31	38,83	169,2	50,2	2,52	33-23				
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,016		0,6	20,32	12,5	17,12	0,45	6-47				
1035/2002	Чурек	50	3,84	0,47	23,65	114,17	0,06		9,69	35,73	6,63	0,51	1-92					
	ИТОГО:		48,43	43,08	109,39	1032,91								57-27				

6 день

№ ре- целтуры	Наименование	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				цена
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мг	Fe	
	блюд Обед													
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	Макаронны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	21		4,86	37,17	21,12	1,11	8-00
591/2005	Гуляш из говядины	100	19,72	17,89	4,76	168,2	0,17		1,28	24,36	194,69	26,01	2,32	38-35
96/2015	Рассольник ленинградский	250	2,85	5,5	21,28	146,7	0,01		21,45	33,1	56,73	27,1	1,25	7-83
350/2017	Кисель из апельсинов	200	0,44	0,07	34,28	139,51	0,02		30	21,06	17,4	6,43	0,21	12-79
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,2	0-97
	ИТОГО:		32,45	34,44	115,6	753,36								75-15

7 ДЕНЬ

№ ре- цептуры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Цена
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мг	Fe		
	Обед														
7/1/2017	Помидоры порциями	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,022		10,5	6	21	9	0,5	4-60	
204 2005	Суп рисовый (харчо)	250	0,18	3,3	14,65	113	0,11	8,33	24,98	96,93	29,45	1,24	4-51		
288/2017	Пшеница отварная	120	21,1	13,6		206,25	0,04	20	39	143	20	1,8	29-96		
304/2017	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	186	0,28	27	2,61	61,5	19	0,53	7-15		
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	5,84	46	33	0,96	6-54		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,8	0,8	1,46		2	3,2	0-97		
338/2017	Яблоко	100	0,4	0,4	9,67	44,4	0,03	10	16	11	9	2,2	9-30		
	ИТОГО:		28,49	23,38	183,54	794,03							63-03		

8 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	цена				
	Обед																	
56/2015	Салат овощной с яблоками	80	1,58	0,28	10	35,1	1,003		32,48	46,77	29,02	17,42	1,8	7-54				
102/2017	Суп картофельный с фасолью	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23		5,83	42,68	88,1	35,58	2,05	6-10				
627/2006	Рыба запеченная, с томатным соусом (минтай)	100/10	20,66	5,38	3,52	145,7	0,12	49	0,69	54,48	94,56	70,07	1,4	28-49				
688/2005	Макаронны отварные с маслом	150\10	5,52	14,52	26,45	168,45	0,06	21		4,86	37,17	21,12	1,11	8-00				
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,2	0-97				
342/2017	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01		1,8	6,4	4,4	3,6	0,18	3-62				
338/2017	Груша	100	0,4	0,31	10,31	45,51	0,03		5	19	16	12	2,31	12-00				
	Итого:		35,13	26,16	97,38	675,41								66-72				

9 ДЕНЬ

№ ре- цента	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				цена			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мг	Fe							
34/2010	Обед Салат из свеклы и зеленого горошка	60	1	2,51	4,91	46,26	0,03													
128/2006	Суп-лапша домашняя	250	2,62	3,38	15,97	106,6	0,05	12,5	0,9	20,28	38,5	2,43	0,23							3-48
246/2017	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
303/2017	Каша перловая	150	3,02	4,16	21,36	135	0,41			13,4	104,84	12,95	0,59							4-24
1035 2005	Зефир пром. производства	30	0,4		29,8	115,5														7-20
389/2017	Чурек Сок абрикосовый	40 200	3,84 1,2	0,47	23,65 25,4	114,17 105,6	0,067 0,05			9,69 40	34,77 36	6,63 20	0,51 0,4							1-54 16-00
	Итого:		25,44	24,6	124,36	784,13														76-61

10 ДЕНЬ

№ рецептуры Наименование Блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
		Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мг	Fe	цена	
Обед														
70/2017 Огуры порциями	60	0,48	0,052	1,02	7,2	0,03		2,94	10,2	18	8,4	0,3	4-10	
361 2002 Суп-хинкал с говядиной	250/25/ 25	4,67	5,86	5,9	99,09	0,05	0,01	0,86	8,96	78,64	11,72	2,37	21-39	
139/2017 Капустя тушеная	50	1,02	1,84	3,95	38,5	0,015		8,54	29,38	20,35	10,43	0,42	3-70	
132/2017 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	
293/2017 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	24-97	
348 Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,2	0-97	
338/2017 Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,016		0,6	20,32	12,5	17,12	0,45	6-47	
Апельсин	100	0,85	0,15	8,15	37,28	0,77	54	276,01	242,17	571,95	199,03	10,01	10-98	
ИТОГО:		33,61	46,252	101,712	687,07								77-54	
Всего:		329,33	321,272	1329,822	8243,67								630-53	
На 1 учащегося		32,93	32,13	132,9822	824,37								63-05	

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.
- сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях М.П. Могильного, В.А. Тутельяна 2017г.;

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 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.
3. СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения». Гл.8. п.8.1..3

Инженер-технолог

Л.М. Ардаева