



Инвертсая
Иванова
11.04.2022
Иванова С.Н.

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4-х КЛАССОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ
в первую смену г. Махачкала 2021-2022 год.**

Возрастная категория 7-11 лет

3 день

№ ре- цептур ы	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мг	Fe	
679/200 5	Завтрак Каша пшеничная	150	6,6	4,38	35,27	213,73	0,11	0,02		1,22	162	0,03	2,43	
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	
1035/200 2	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,06			9,69	35,73	6,63	0,51	
288/201 7	Птица отварная	90	21,1	13,6		206,25	0,04	20		39	143	20	1,8	
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
338/201 7	Груша	100	0,4	0,31	10,31	45,51	0,03			5	19	16	12	2,31
	ИТОГО:		20,92	28,54	94,66	660,4								

4 день

№ ре- цепта	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мг	Fe	
53/2017	Завтрак Салат из свежых и зеленого горошка	60	1,79	3,11	3,75	50,16	0,11			11	21,45	59,95	20,8	0,68
310/201 7	Картофель отварной	150	1,91	2,88	15,34	94,9	0,063			1,4	9,76	53,15	19,55	0,77
293/201 7	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
283/СТ И	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,6			0,08	1,46		2	3,2
847/200 5	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							

5 день

№ ре-центур ы	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мг	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					
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					
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					
943 I 2005	Чай с сахаром	200	0,2		14	28				6,0			0,4					
1035/2002	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,06			9,69	35,73	6,63	0,51					
	Хлеб ржаной	20																
	ИТОГО:		21,95	25,26	99,58	672,02												

6 день

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

7 день

№ ре- цептур ы	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг						
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мг	Fe			
	Завтрак															
71/2017	Помидоры порционные	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,022		10,5	6	21	9	0,5			
469/200	Запеканка из творога со стун. молоком	100\20	12,56	12	21,6	186	0,06	0,22	0,49	150,93	229,33	32,61	0,56			
288/201 7	Птица отварная	100	21,1	13,6		206,25	0,04	20		39	143	20	1,8			
283/СТ И	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,8		0,8	1,46		2	3,2			
943 1	Чай с сахаром	100	0,1		7	14				3			0,2			

2005																			
1035 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067							9,69	34,77	6,63	0,51		
	ИТОГО:		35,74	25,96	37,56	454,25													

8 день

№ рецепту ры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг						
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мг	Fe
438/2005	Завтрак Омлет натуральный	100	9,5	14,16	1,76	172,95	0,065	226,45	0,17	75,86	173,25	12,99	1,96
174/2017	Каша 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	121,66	28,17	0,49
383/2017	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,2
383/2017	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
338/2017	Груша	100	0,4	0,31	10,31	45,51	0,03		5	19	16	12	2,31
	ИТОГО:		18,5	25,88	83,76	620,25							

9 день

№ рецепта	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг						
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мг	Fe
34/2010	Завтрак Салат из свеклы и зеленого	60	1	2,51	4,91	46,26	0,03		5,88	16,76	25,18	11,14	0,79

246/201 7	Горошка Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	164	0,01		1,2	23,6	117,03	20,27	2
303/201 7	Каша перловая	150	3,02	4,16	21,36	135	0,41			13,4	104,84	12,95	0,59
	Зефир пром. производства	30	0,4		29,8	115,5							
1035 2005	Чурек	50	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067			9,69	34,77	6,63	0,51
945 2005	Чай сладкий	200	0,2		14	28				6			0,4
	ИТОГО:		21,82	21,22	96,99	602,93							

10 День

№ рецептуры Наименование Блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	Витамины, мг								
		Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe		
70/2017	Завтрак Огурцы порциями	60	0,48	0,052	1,02	7,2	0,03			2,94	10,2	18	8,4	0,3
139/201 7	Капуста тушеная	50	1,02	1,84	3,95	38,5	0,015		8,54	29,38	20,35	10,43	0,42	
132/201 7	Бобовые отварные	100	3,37	3,74	6,01	71	0,07	20	10,9	26,68	69,13	22,65	0,79	
293/201 7	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	
283/СТ И	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,2	
951/200 5	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	0,02	0,08		34		45	7	
338/201 7	Апельсин	100	0,85	0,15	8,15	37,28	0,77	54	276,0 1	242,17	571,95	199,03	10,0 1	
	Кондитерские изделия(печенья)	30	0,1	0,4	42,3	54								
	ИТОГО:		29,46	31,94	90,58	589,18								
	Всего:		252,79	249,54	884,63	6057,8								
	На 1 учащегося		25,3	25	88,5	605,8								

**Составле
но на
основани
и:**

- сборника
рецептур
Блюда и
кулинарн
ых
изделий
для
питания
предприя
тий
обществе
нного
питания.
Авторы:
А.И.
Эдобный,
В.А.
Циганенк
О.М.И.
Пересичн
ый,
2005г.;

школьников под редакцией

М.П. Могильного, В.А. Тутельяна 2005 г.;

- сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред.

М.П. Могильного, В.А. Тутельяна 2011 г.

- справочника «Химический состав пищевых продуктов» под ред.

И.М. Скурихина, М.П. Волгарёва 1987 г.

- сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях

М.П. Могильного, В.А. Тутельяна 2017 г.;

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».

Инженер-технолог

Д.М. Ардаева