

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Каспийская гимназия»

 Магомедов М.С.



«Согласовано»

Начальник ТАО

Управление Роспотребнадзора
по РД г.Каспийска



О.А. Абачараев

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

Возрастная категория 7-11 лет

Республика Дагестан

1 день

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
70 2005	Овощи свежие (огурцы)	70	0,56	0,07	1,82	9,8	0,021		3,5	16,1	29,4	9,8	0,42
688 2005	Макароны 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	Сосиска отварная	50	5,2	10	10,6	89,6	0,02			12,8	84,8	10,67	0,96
959/ 1 2005	Какао с молоком	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 «Веснушка»	50	4	2,6	27,1	149				0,97			11,8
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	0,06	0,2		38	17	11	0,4
	ИТОГО:		19,02	20,88	90,37	603,44							

2 день

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
176 2011	Каша рисовая 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	Яйцо 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	Чурек	30	2,88	0,35	17,74	85,63	0,05			7,27	26,08	4,97	0,38

2002													
	Хлеб ржаной	20	0,08	0,3	5,7	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		16,5	14,34	79,44	641,79							

3 день

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
469 2005	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 с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,08		33	67,5	10,5	0,4
	Хлеб ржаной	20	0,08	0,3	5,7	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:		23,53	26,97	102,95	606,76							

4 день

№ рецепта	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
45 2010	Винегрет овощной	60	1,35	6,18	5,06	54,96	0,06		10,25		44,97	20,75	0,85
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
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,2
	Сок фруктовый	200	0,09	0,37	14,39	116	0,08	66	114	7,0	9	5	0,4
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,06		10	12	28	8	0,5
	ИТОГО:		18,02	17,81	78,96	506,64							

5 день

№ ре- цептуры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У			В ₁	А	С	Са	Р	Mg
	Завтрак												
42 2005	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 пшеничной 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			14,4	95,4	12	1,08
951 2005	Какао с молоком	200	1,4	2,0	22,4	116	0,02	0,08		34	45	7	
	Хлеб ржаной	10	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
70 2005	Овощи свежие (огурцы)	70	0,56	0,07	1,82	9,8	0,021		3,5	16,1	29,4	9,8	0,42
1035 2005	Чурек	30	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067			9,69	34,77	6,63	0,51
	ИТОГО:		18,84	23,89	72,83	661,55							

6 день

№ ре- цептуры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
12 2010	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	30	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067			9,69	34,77	6,63	0,51
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	0,06	0,2		38	17	11	0,4
	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	534,4							

7 день

№ ре- цепуры	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												
463 2005	Сырники творожные со сгуш. молоком	100/15	20,65	14,25	12,82	263,25	0,1	64,12	0,35	175,28	256,62	29,25	0,87
944 2005	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	17,2	91			2,86	15,74	7,3	5,96	0,64
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,36	69,6	11,6		0,16	2,92		4	6,4
	Зефир пром. произв.	60	0,06		44,7	154							
1035 2005	Чурек	30	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067			9,69	34,77	6,63	0,51
	ИТОГО:		23,55	14,73	88,08	578,15							

8 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	Mg	Fe
	Завтрак												
307 2010	Котлеты рубл. из птицы	80	9,7	13,92	7,89	196	0,04	64	0,26	56	105,9	15,4	1,01
42 2005	Сыр рассольный порц.	10	2,32	2,95		36,4	0	26	0,07	88	50	3,5	0,1
679-2005	Каша ячневая рассыпчатая	150	4,79	4,26	30,83	187,02	0,09	0,02		39,14	168	0,02	0,83
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,2
1205 2002	Чай с молоком	200	1,6	1,5	12,4	86	0,01		0,6	67,4	45,2	8,62	0,08
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
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,06		10	12	28	8	0,5

	ИТОГО:		19,73	22,87	57,8	643,56							
--	---------------	--	-------	-------	------	--------	--	--	--	--	--	--	--

9 день

№ ре- цента	Наименование блюد	Масса	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
692 2005	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
	Сок фруктовый	200	0,09	0,37	14,39	116	0,08	66	114	7,0	9	5	0,4
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69,6	11,6		0,16	2,92		4	6,4
	Чурек	30	2,88	0,35	17,74	85,63	0,05			7,27	26,08	4,97	0,38
	ИТОГО:		22,82	23,24	97,97	717,76							

10 день

№ ре-цептуры Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак											
637 2005	Биточки из мяса птицы	50	10,55	6,8	103,13	0,02	10		19,5	71,5	10	0,9
420 2005	Макароны отварные	130	6,45	7,27	19,6	201,26	0,08	21,01	26,81	111,92	24,81	2,01
959 2005	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,09	0,01	0,54	63,65	50	10,5
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,6		0,08	1,46		2
847 2005	Банан	100	1,5	0,5	21	95	0,04		10	8	28	42
	ИТОГО:		23,34	18,53	72,77	579,39						
	Всего:		204,74	204,93	807,5	5494,05						
	На 1 учащегося		20,47	20,49	80,75	549,41						

Составлено на основании:

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

Авторы: А.И. Здобный, В.А. Циганенко, М.И. Пересичный, 2005г.;

- сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией

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

- сборника рецептур 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 искусственная 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.

Инженер-технолог

Л.М. Ардаева

Исполнитель Мирзоева С.Г.