

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4-х КЛАССОВ,  
обучающихся во вторую смену г. Махачкала 2022-2023 год.**

**Возрастная категория 7-11 лет**

## 1 день

№ ре- цептуры	Наименование блюد	Масса	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Обед</b>												
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
170/2005	Борщ из свежей капусты с картелем	250	1,81	4,91	125,5	102,5	0,05		10,29	44,38	53,23	26,25	1,19
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
1035/2002	Чурек	50	3,84	0,47	23,65	114,17	0,06			9,69	35,73	6,63	0,51
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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>33,27</b>	<b>29,33</b>	<b>222,14</b>	<b>839,5</b>							

**2 день**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Обед</b>												
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
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
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
637/2005	Птица отварная	100	21,1	13,6		206,25	0,04	20		39	143	20	1,8
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
1035/2002	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,06			9,69	35,73	6,63	0,51
	<b>Итого</b>		<b>35,48</b>	<b>30,91</b>	<b>114,2</b>	<b>888,67</b>							

### 3 день

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Обед</b>												
679/2005	Каша пшеничная	150	6,6	4,38	35,27	213,73	0,11	0,02		1,22	162	0,03	2,43
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
1035/2002	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,06			9,69	35,73	6,63	0,51
288/2017	Птица отварная	100	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
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
338/2017	Груша	100	0,4	0,31	10,31	45,51	0,03		5	19	16	12	2,31
	<b>ИТОГО:</b>		<b>21,08</b>	<b>27,55</b>	<b>135,58</b>	<b>816,29</b>							

4 день

№ рецепта	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Обед</b>												
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
102/2017	Суп картофельный с чечевицей	250	5,49	8,27	16,54	148,25	0,23		5,83	42,68	88,1	35,58	2,05
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
	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
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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>35,95</b>	<b>35,57</b>	<b>125,92</b>	<b>918,3</b>							

5 день

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Обед</b>												
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
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
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 со слив маслом	90\5	14,85	21,78	12,89	309,6	0,072	40,32	0,31	38,83	169,2	50,2	2,52
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
1035/2002	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,06			9,69	35,73	6,63	0,51
	<b>ИТОГО:</b>		<b>48,43</b>	<b>43,08</b>	<b>109,39</b>	<b>1032,91</b>							

**6 день**

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Обед</b>												
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
688/2005	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	21		4,86	37,17	21,12	1,11
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
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
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
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,2
	<b>ИТОГО:</b>		<b>32,45</b>	<b>34,44</b>	<b>115,6</b>	<b>753,36</b>							

## 7 день

№ ре- цепуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Обед</b>												
71/2017	Помидоры порциями	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,022		10,5	6	21	9	0,5
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
288/2017	Птица отварная	100	21,1	13,6		206,25	0,04	20		39	143	20	1,8
304/2017	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	186	0,28	27		2,61	61,5	19	0,53
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
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,8		0,8	1,46		2	3,2
338/2017	Яблоко	100	0,4	0,4	9,67	44,4	0,03		10	16	11	9	2,2
	<b>ИТОГО:</b>		<b>28,49</b>	<b>23,38</b>	<b>183,54</b>	<b>794,03</b>							



**8 день**

№ рецептур ы	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Обед</b>												
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
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
627/2006	Рыба запеченная, с томатным соусом (минтай)	100	20,66	5,38	3,52	145,7	0,12	49	0,69	54,48	94,56	70,07	1,4
688/2005	Макароны отварные с маслом	150\10	5,52	14,52	26,45	168,45	0,06	21		4,86	37,17	21,12	1,11
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,2
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
338/2017	Груша	100	0,4	0,31	10,31	45,51	0,03		5	19	16	12	2,31
	<b>ИТОГО:</b>		<b>35,13</b>	<b>26,16</b>	<b>97,38</b>	<b>675,41</b>							

**9 день**

№ ре- цепта	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Обед</b>												
34/2010	Салат из свеклы и зеленого горошка	60	1	2,51	4,91	46,26	0,03		5,88	16,76	25,18	11,14	0,79
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
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
303/2017	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	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067			9,69	34,77	6,63	0,51
389/2017	Сок абрикосовый	200	1,2		25,4	105,6	0,05		14,8	40	36	20	0,4
	<b>ИТОГО:</b>		<b>25,44</b>	<b>24,6</b>	<b>124,36</b>	<b>784,13</b>							

### 10 день

№ рецептуры Наименование Блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
		Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Mg	Fe	
	<b>Завтрак</b>												
70/2017	Огурцы порциями	60	0,48	0,052	1,02	7,2	0,03		2,94	10,2	18	8,4	0,3
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
139/2017	Капуста тушеная	50	1,02	1,84	3,95	38,5	0,015		8,54	29,38	20,35	10,43	0,42
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
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
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,2
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
338/2017	Апельсин	100	0,85	0,15	8,15	37,28	0,77	54	276,01	242,17	571,95	199,03	10,01
	<b>ИТОГО:</b>		<b>33,61</b>	<b>46,252</b>	<b>101,712</b>	<b>687,07</b>							
	<b>Всего:</b>		<b>329,33</b>	<b>321,272</b>	<b>1329,822</b>	<b>8243,67</b>							
	<b>На 1 учащегося</b>		<b>32,93</b>	<b>32,13</b>	<b>132,9822</b>	<b>824,37</b>							

#### 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**