|  |  |
| --- | --- |
| Утверждаю  Директор МБОУ «Ленинкентская СОШ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_/Магомедов М.Э./ | Согласовано  Начальник ТО Управления РоспоТребНадзора по РД в г.Каспийск  \_\_\_\_\_\_\_\_\_/Абачараев А.М/ |

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4-х КЛАССОВ

Обучающихся в 1-ю смену

|  |  |
| --- | --- |
| Суточная калорийность | Возрастная категория 7-11 лет  -2350 ккал. |
| Завтрак в школе | -470-587,5 ккал. |
| Обед в школе | -705-822,5 ккал. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № ре­цептуры | Наименование  блюд | Масса | Пищевые вещества | | | Энергети­  ческая  ценность | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|  |  | Б | Ж | У |  | Bi | А | С | Са | Р | \_Mg . | Fe |
| 1 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | |
|  | 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 |
| 41/2  2005 | Сыр рассольный порц. | 10 | 2,32 | 2,95 |  | 36 | 0,01 | 39 | 0,11 | 13,2 | 79 | 5,25 | 0,15 |
| 420 /1 2005 | Макароны отварные запечённые с яйцом | 150 | 7,44 | 8,39 | 22,62 | 232,22 | 0,08 | 21,01 |  | 26,81 | 111,92 | 24,81 | 2,01 |
| 536/1  2010 | Сосиска  отварная | 40 | 5,2 | 10 | 10,6 | 89,6 | 0,02 |  |  | 12,8 | 84,8 | 10,67 | 0,96 |
| 959/1 2005 | Какао с молоком сгущ. | 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 |
|  | ИТОГО: |  | 22,16 | 26,8 | 81,26 | 625,52 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14/2010 | Помидоры  свежие | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,4 | 0,036 | 0 | 15 | 8,4 | 15,6 | 12 | 0,54 |
| 170  /2005 | Борщ из свежей капусты с картофелем | 250 | 2,52 | 4,65 | 19,12 | 150 | 0,06 | • | 10,29 | 44,38 | 53,23 | 26,25 | 1,19 |
| 041 2005 | Плов из птицы | 55/200 | 30,92 | 36,57 | 51,62 | 457,8 | 0,07 | 58 | 1,08 | 54,7 | 242 | 57,68 | 2,66 |
| 968 2005 | Кисель из смеси сухофруктов | 200 | 0,14 |  | 24,76 | 94,2 |  |  |  | 18 | 4,29 |  | 0,6 |
| 1350  2002 | Чурек | 30 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 | 0,05 |  |  | 7,47 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
|  | ИТОГО: |  | 37,12 | 41,69 | 115,52 | 820,03 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО 1день |  | 59,28 | 68,49 | 196,78 | 1445,55 |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | |
| № ре­цептуры | Наименование  блюд | Масса | Пищевые вещества | | | Энергети­  ческая  ценность | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У | В! | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 176 2011 | Каша рисовая вязкая с изюмом и маслом | 200Y7 | 5,92 | 8,6 | 41,7 | 299,36 | 0,26 | 81 | 1,2 | 37,7 | 135,1 | 46,4 | 0,9 |
| 424 2005 | Яйцо отварное | 1 шт | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,03 | од |  | 22,0 | 76,8 | 4,8 | 1 |
| 943 1 2005 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 |  | 14 | 28 |  |  |  | 6,0 |  |  | 0,4 |
| 1035  2002 | Чурек | 30 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 | 0,05 |  |  | 7,27 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 0,08 | 0,3 | 5,7 | 34,8 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 14,18 | 13,85 | 79,44 | 510,79 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 |
| 200 2005 | Суп  картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | од |  | 8,33 | 38,08 | 87,18 | 35,3 | 1,03 |
| 608 2005 | Котлеты из говядины | 1/50 | 7,78 | 5,68 | 17,92 | 114,38 | 0,05 | 14,37 | 0,075 | 21,88 | 83,07 | 16,07 | 0,75 |
| 679 2005 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,46 | 5,61 | 20,78 | 230,45 | 0,28 | 0,045 | 12 | 150,6 | 218,4 | 52,7 | 2,6 |
| 686 2005 | Компот из кураги | 200 | 1,04 |  | 26,69 | 107,44 |  |  | 0,41 | 41,14 | 29,2 | 22,96 | 0,68 |
| 1035  2005 | Чурек | 30 1 | 2,88 | 0,35 | 17,74 ' | 85,63 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Пряник пром. производства | 50 | 2,2 | 1,45 | 38,55 | 166,5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО: |  | 27,71 | 22,02 | 143,03 | 895,49 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого 2 день |  | 41,99 | 35,87 | 222,47 | 1406,28 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ЗДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | |
| № ре­цептуры | Наименование  блюд | Масса | Пищевые вещества | | | Энергети­  ческая  ценность | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У | Вх | 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 со сгущенным 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 | 57 | 34,8 |  |  |  |  |  |  |  |
| А45 в8 2010 | Винегрет  овощной | 60 | 1,35 | 6,18 | 5,06 | 54,96 | 0,06 |  | 10,25 |  | 44,97 | 20,75 | 0,85 |
|  | ИТОГО: |  | 23,53 | 26,97 | 138,77 | 511,76 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 361 2002 | Суп-хинкал с говядиной | 250/25/50 | 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 |
| 244  2010 | МИНТАЙ запеченный с овощами | 75/75 | 13,87 | 7,85 | 6,53 | 150 | 0,1 | 0,01 | 3,35 | 52,11 | 238,46 | 59,77 | 0,96 |
| 355 2005 | Рис отварной | 150 | 3,6 | 5,85 | 28,35 | 180 | 0,045 | 0,045 | 0,113 | 1,755 | 89 | 27,98 | 0,765 |
| 859 2002 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,2 | 0,2 | 22,3 | 110 |  |  | 0,02 | 12,0 | 2,4 |  | 0,8 |
| 1035 2005 ' | Чурек | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,067 |  | Ю | 12 | 28 | 8 | 0,5 |
|  | ИТОГО: |  | 40,41 | 22,14 | 87,01 | 728,26 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого 3 день |  | 63,94 | 49,11 | 225,78 | 1240,02 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | |
| № ре­цепта | Наименование  блюд | Масса | Пищевые вещества | | | Энергети­  ческая  ценность | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У | Bi | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 ср 2010 | Салат из зеленого горошка | 100 | 2,98 | 5,19 | 6,25 | 83,6 | 0,11 |  | 11 | 21,45 | 59,95 | 20,8 | 0,68 |
| 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 | од | 23 | 0,12 | 35 | 83,19 | 25,7 | 1,2 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 |  |  |  |  |  |  |  |
| 41 2005 | Масло  сливочное | 10 | 0,08 | 7,26 | 0,14 | 75,1 |  | 59 |  | 1 | 2 |  |  |
| 945 2005 | Чай с молоком | 200 | 1,4 | 1,6 | 16,4 | 86 | 0,02 | 0,08 |  | 33 | 67,5 | 10,5 | 0,4 |
|  | ИТОГО: |  | 16,6 | 24,57 | 58,1 | 533,38 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 547-2010 | Салат из моркови с яблоком и изюмом | 50 | 0,44 | 3,6 | 8,53 | 67,36 | 0,025 | 0,285 | 13,025 | 17,85 | 20,3 | 11,71 | 0,745 |
| 208 2005 | Суп  картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 | 0,11 |  | 8,25 | 24,6 | 66,65 | 27 | 1,09 |
| 637 2005 | Птица отварная | 80 | 16,88 | 10,88 |  | 165 | 0,03 | 16 |  | 31,2 | 114,4 | 16 | 1,44 |
| 336 2010 | 1 Капуста тушеная | • 50 | 0,93 • | 2,16 | •11,51 | 71,18 | 0,08 | • 10,5 | 10,5 | • 7,32 | 39,86 | 14,66 | 0,58 |
| 679 2005 | Каша  пшеничная  рассыпчатая | 100 | 4,95 | 3,28 | 26,45 | 160,28 | 0,11 | 0,02 |  | 1,22 | 121 | 0,03 | 2.43 |
| 686 2005 | Компот из кураги | 150 | 0,78 |  | 20,02 | 80,58 | 0,01 |  | 1,08 | 6,4 | 3,6 |  | 0,18 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого: |  | 29,31 | 23,24 | 97,31 | 718,75 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого 4 день |  | 45,91 | 47,81 | 155,41 | 1252,13 |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5Д1 | | | | | | ть | | | | | | | |
| № ре­цептуры | Наименование  блюд | Масса | Пищевые вещества | | | Энергети­  ческая  ценность | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У | Вх | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
|  | 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 манной 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 | Кофейный  напиток | 200 | 1,4 | 2,0 | 22,4 | 116 | 0,02 | 0,08 |  | 34 | 45 | 7 |  |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 0,06 | 0,2 |  | 38 | 17 | 11 | 0,4 |
|  | ИТОГО: |  | 18,84 | 23,89 | 72,83 | 537,58 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 14 2010 | Салат из свежих помидоров с луком | 100 | 1,3 | 6,19 | 4,72 | 79,6 | 0,06 |  | 20,48 | 17,58 | 32,88 | 17,79 | 0,84 |
| 204 2005 | Суп рисовый с говядиной (харчо) | 250/15 | 0,18 | 3,3 | 14,65 | 113 | 0,11 |  | 8,33 | 24,98 | 96,93 | 29,45 | 1,24 |
| 301 2005 | Птица тушеная | 80/80 | 17,65 | 14,58 | 4,7 | 221 | 0,05 | 43 | 0,02 | 54,5 | 132,9 | 20,3 | 1,62 |
| 688 2005 | Макароны  отварные | 150 ■ | 5,52 | 4,52 | 26,45 ■ | 168,45 | 00  о  ,© | 28 ■ |  | ОО  чсГ | 9,56 | 23,16 | ■ 1,48 |
| 859 2005 | Компот из свежих груш | 200 | 0,2 | 0,2 | 22,3 | 110 | 0,02 |  |  | 12 | 2,4 |  | 0,8 |
| 1035  2005 | Чурек | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,067 |  |  | 9,69 | 34,77 | 6,63 | 0,51 |
|  | ИТОГО: |  | 28,69 | 29,26 | 96,48 | 806,22 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого 5 день |  | 47,53 | 53,15 | 169,31 | 1344,8 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6Д1 | | | | | | ть | | | | | | | |
| № ре­цептуры | Наименование  блюд | Масса | Пищевые вещества | | | Энергети­  ческая  ценность | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У | Bi | 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 | П,2 | 3,48 | 11,72 | 0,4 |
| 438 2005 | Омлет  натуральный с маслом слив. | 150/5 | 14,24 | 21,24 | 2,63 | 258,75 | 0,13 | 452 | 0,33 | 113,79 | 259,87 | 19,48 | 3,91 |
| 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 | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,067 |  |  | 9,69 | 34,77 | 6,63 | 0,51 |
|  | ИТОГО: |  | 22,45 | 28,21 | 50,22 | 541,4 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 42 2010 | Салат из белокачанной капусты | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,19 | 51,54 | 0,05 |  | 16,76 | 18,68 | 34,61 | 16,26 | 0,74 |
| 197 2005 | Рассольник с мясом  петербуржский с перловой крупой | 250/15 | 4,4 | 5,68 | 16,67 | 149,25 | 0,112 |  | 4,74 | 17,36 | 46,74 | 19,4 | 0,62 |
| 679 2005 | Каша ячневая рассыпчатая | 150 | 4,79 | 4,26 | 30,9 | 187,04 | 0,12 | 0,02 |  | 39,14 | 168 | 0,02 | 1,1 |
| 591 2005 | Гуляш из  ГОВЯДИНЫ I | 50/38 | 11,9 | 9,76 | 2,87 | 101,5 | 0,17 |  | 1,28 | 24,36 | 194,69 | 26,01 | 2,32 |
| 686 2005 | Компот из кураги | 200 | 1,04 |  | 26,69 | 107,44 |  |  | 0,41 | 41,14 | 29,2 | 22,96 | 0,68 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |  |  |  |  |  |  |  |
| 847 2005 | Груша свежая | 100 | 0,44 | 0,34 | 10,38 | 47 | 0,06 |  | 10 | 12 | 28 | 8 | 0,5 |
|  | ИТОГО: |  | 26,06 | 23,57 | 106,06 | 713,37 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого 6 день |  | 48,51 | 51,78 | 156,28 | 1254,77 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | |
| № ре- цепурыа | Наименование  блюд | Масса | Пищевые вещества | | | Энергети­  ческая  ценность | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У | Bi | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 463 2005 | Сырники творожные со сгущ. молоком | 130/20 | 26,85 | 18,53 | 16,67 | 342,23 | 0,13 | 83,36 | 0,45 | 227,86 | 333,6 | 38,03 | 1,13 |
| 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 | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |  |  |  |  |  |  |  |
| 41 2002 | Масло слив, порциями | 10 |  | 8,2 | 0,1 | 75 |  | 59 |  | 1,0 | 2 |  |  |
|  | ИТОГО: |  | 29,69 | 27,21 | 47,33 | 577 |  |  |  |  |  |  |  |
| 45 2010 | Винегрет овощ. | 100 | 0,81 | 3,7 | 4,61 | 54,96 | 0,06 | 0 | 10,25 | 33,55 | 40,17 | 21,35 | 0,88 |
| 71 2005 | Суп-лапша домашняя с птицей | 250/25 | 5,27 | 6,8 | 14,25 | 103,13 |  | 10 |  | 19,5 | 71,5 | 10 | 0,9 |
| 486 2005 | Рыба тушенная с овощами | 75/75 | 13,87 | 4,85 | 6,53 | 150 | 0,075 | 5,63 | 1,44 | 19,32 | 126,38 | 15 | 0,81 |
|  | Сок (нектар) фруктовый пром. произ-ва | 200 | 1,0 | 0,03 | 24 | 94 |  |  |  |  |  |  |  |
| 1035  2005 | Чурек | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,067 |  | 10 | 8 | 28 | 42 | 0,002 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Зефир пром. произв. | 40 | 0,04 |  | 29,8 | 154 |  |  |  |  |  |  |  |
| 847 2005 | ' Яблоко | 100 | 0,4 • | 0,4 | •9,8 | 47 1 | 0,03 | ■ | 10 | -10 | 75,8 |  | 2,2 |
|  | Итого: |  | 26,55 | 16,49 | 119,32 | 752,06 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого 7 день |  | 56,24 | 43,7 | 166,65 | 1329,06 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 8Д1 | | | | | | ть | | | | | | | |
| №  рецепту  ры | Наименование  блюд | Масса | Пищевые вещества | | | Энергети­  ческая  ценность | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У | Вх | 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 |
| 417 2005 | Макароны отварные с овощами | 170 | 19,58 | 1,18 | 63,12 | 145,03 | 0,01 | 0,05 | 3,46 | 54,39 | 0,34 | 12,88 | 0,03 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 |
| 41 2005 | Масло слив, порц. | 5 |  | 4,1 | 0,05 | 37,5 |  | 29,5 |  | 0,5 | 1 |  |  |
|  | ИТОГО: |  | 34,52 | 23,89 | 117,54 | 535,73 |  |  |  |  |  |  |  |
| № ре­цепта | Наименование  блюд | Масса | Пищевые вещества | | | Энергети­  ческая  ценность | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У | Bi | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 42 2004 | Салат из свежей капусты | 100 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,4 | 0,03 |  | 32,45 | 37,37 | 27,61 | 15.16 | 0,51 |
| 206 2005 | Суп  картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 0,23 |  | 5,81 | 38,08 | 87,18 | 35,3 | 2,03 |
| 244 2015 | Плов с мясом | 175 | 9,59 | 22,94 | 39,33 | 380,68 |  | 0,01 | 0,36 | 8,38 |  | 17,1 | 1,09 |
| 859 2005 | Компот из плодов свежих | 200 ' | 0,2 | 0,2 | 22,3 ’ | 110 | 1 0,26 | 0,1 ' | 20,3 | 14,72 | 4,4 | 5,4 | ' 0,9 |
| 1350­  2005 | Чурек | 30 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 85,63 | 0,05 |  |  | 7,47 | 43,47 | 8,28 | 0,63 |
|  | ИТОГО: |  | 20,53 | 33,97 | 110,61 | 798,46 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого 8 день |  | 55,05 | 57,86 | 228,15 | 1334,19 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| т | | | | | | ЕНЬ | | | | | | | |
| № ре­цепта | Наименование  блюд | Масса | Пищевые вещества | | | Энергети­  ческая  ценность | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У | Вх | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 243 2006 | Пюре из бобовых | 150 | 13,65 | 1,35 | 19,95 | 168 | 0,51 | 0,015 | 2,49 | 84,45 | 49,79 | 76,25 | 4,97 |
| 637 2006 | Птица отварная | 50 | 10,55 | 6,8 |  | 103,13 |  | 10 |  | 19,5 | 71,5 | 10 | 0,9 |
| 1107  1995 | Булочки  школьные | 60 | 5,01 | 11,92 | 33,57 | 172 | 0,04 |  | 13,5 |  | 44,97 | 20,75 | 0,85 |
| 41-2005 | Масло слив. | 5 |  | 4,1 | 0,05 | 37,5 |  | 29,5 |  | 0,5 | 1 |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 |  |  |  |  |  |  |  |
| 945 2005 | Чай сладкий | 200 | 0,2 |  | 14 | 28 |  |  |  | 6 |  |  | 0,4 |
|  | ИТОГО: |  | 30,73 | 24,41 | 74,25 | 543,43 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 558 2005 | Салат из свеклы, моркови и зелен.горошка | 60 | 0,84 | 4,85 | 3,38 | 60,91 | 0,024 |  | 3,35 | 18,09 | 24,04 | 12,59 | 0,45 |
| 187 2005 | Суп из свежей капусты с карт, и говядиной | 250/15 | 6,05 | 5,46 | 18,57 | 113,25 | 0,072 |  | 18,54 | 45,3 | 82,58 | 51,89 | 1,53 |
| 252 2011 | Рыба запечённая в белом соусе | 100/100 | 20,56 | 15,16 | 4,96 | 230,2 | 0,075 | 6,1 | 1,24 | 9,32 | 168,5 | 13,4 | 0,51 |
| 681 2005 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 4,53 | 9,82 | 22,25 | 188,6 | 0,37 | 0,06 | 12 | 150,6 | 218,85 | 52,7 | 2,6 |
|  | Сок (нектар) фруктовый пром. произ-ва | 200 | 1,0 | 0,03 | 24 | 94 |  |  |  |  |  |  |  |
| 1035 ' 2005 | Чурек ‘ | 40 | 3,84 | 0,47 ' | 23,65 | 114,17 | 0,067 |  | 10' | 8 | 28' | 42 | 0,002' |
|  | ИТОГО: |  | 33,36 | 35,79 | 96,81 | 801,13 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого 9день |  | 64,09 | 60,2 | 171,06 | 1344,56 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | |

10 ДЕНЬ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № ре­цептуры | Наименование  блюд | Масса | Пищевые вещества | | | Энергети­  ческая  ценность | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У | Bi | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 637 2005 | Птица отварная | 504 | 10,55 | 6,8 |  | 103,13 | 0,02 | 10 |  | 19.5 | 71,5 | 10 | 0,9 |
| 420 2005 | Макароны запечённые с яйцом | 130 | 6.45 | 7,27 | 19,6 | 201,26 | 0,08 | 21,01 |  | 26,81 | 111,92 | 24,81 | 2,01 |
| 959 2005 | Какао со сгущ. молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 0,09 | 0,01 | 0,54 | 63,65 | 50 | 10,5 | 0,24 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 |  |  |  |  |  |  |  |
| 847 2005 | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 | 0,04 |  | 10 | 8 | 28 | 42 | 0,02 |
|  | ИТОГО: |  | 23,34 | 18,53 | 72,77 | 579,39 |  |  |  |  |  |  |  |
| № ре­цептуры | Наименование  блюд | Масса | Пищевые вещества | | | Энергети­  ческая  ценность | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У | Bi | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 51 2005 | Салат из свеклы с курагой и с изюмом | 60 | 1,08 | 3,0 | 15 | 91,32 | 0,028 | 0,84 | 4,51 | 29,57 | 0,28 | 16,54 | 1,12 |
| 187 2005 | Щи из свежей капусты со сметаной | 250/10 | 1,75 | 4,89 | 8,44 | 84,75 |  |  | 18,46 | 43,33 | 47,63 | 22,25 | 0,8 |
| 608 2005 | Шницель из говядины | 80 | 12,22 | 9,24 | 12,56 | 183,5 | 0,08 | 23 | 0,12 | 35 | 133,1 | 25,7 | 1,2 |
| 694 2005 | Пюре из картофеля | 150 | 3,06 | 7,8 | 20,45 | 137,15 | 0,14 | 25,5 | 18.14 | 36,98 | 86,6 | 27,75 | 1,01 |
| 874 2005 | Кисель из смеси сухофруктов | 200 | 0.2 | 0,0 | 32,6 | 132,8 |  |  |  | 18 | 4,29 |  | 0,6 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 |  |  |  |  |  |  |  |
| 1035  2005 | Чурек | 30 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 |  |  |  | 7,47 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
|  | ИТОГО: |  | 22,51 | 25,52 | 113,47 | 749,95 |  |  |  |  |  |  |  |
| ВСЕГО 10 ДНЕЙ | | | 45,85 | 44,05 | 230,29 | 1329,34 |  |  |  |  |  |  |  |
| ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ | | | 528,39 | 512,08 | 1924,18 | 13280,7 |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого завтрак и обед на 1 уч. | | | 1 | 1 | 4 | 1328 ккал |  |  |  |  |  |  |  |

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 в пришкольных лагерях 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 подогрева

Инженер-технолог