Согласовано:
Руководитель Управления
Федеральной службы по
надзору в сфере защиты
прав потребителей и
благополучия человека по РД
Эксп. заключ. №123
от 25 ноября 2020г.

Согласовано:
Директор
муниципального
бюджетного
общеобразовательного
учреждения
«Каратинская гимназия»
Магомедрасулова П.М.
18.11.2020г.

Типовое 10-дневное меню для учащихся 1-4-х классов.

2020-2021 год.

Возрастная категория 7-11 лет

1день

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B_1	А	С	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
13 2010	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02		5,70	13,11	24,01	7,98	0,34
688 2005	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	21,00		4,86	37,17	21,12	1,11
536/ 2005	Сосиска отварная	80	8,32	16	16,96	179,20	0,03			19,20	127,20	16,00	1,44
959 2005	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	0,01	1,30	122,0	90,00	14,0	0,56
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,88	0,04			10,00	32.80	13.20	0,60
	Пряник	25	1,1	1,72	19,27	83,25	0,08						
	ИТОГО:		**21,96**	**27,94**	**109,29**	**711,36**							

2 день

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B_1	A	C	Ca	P	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	26	0,07	88.00	79	3,50	0,10
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 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
	Яблоко	100	0,35	0,35	8,62	36,6			16,69	16,48			0,2
	Итого		**16,7**	**14,39**	**82,36**	**548,59**							

3 день

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B_1	А	С	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
694 2005	Пюре картофельное	150	3.06	4,80	20,45	137	0,14	25,50	18,17	36,98	28,60	27,75	1,01
591 2005	Гуляш	80	19.72	17.89	4.76	168.20	0.17		1.28	24.36	194.69	26.01	2.32
377 2007	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57.33	0,01	0,01	3.67	112.55	185,54	99,8	18,42
	Хлеб ржаной	20	0,08	0,3	57	34,8	5,6	0,08		1,46		2	3,2
45 2010	Винегрет овощной	60	1,35	6,18	5,06	54,96	0,06		10,25		44,97	20,75	0,85
	ИТОГО:		**28,72**	**30,31**	**94,98**	**452,29**							

4 день

№ рецепта	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B_1	А	С	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
14 2010	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,46	0,04		12.25	10,55	19,73	10,67	0,50
679 2005	Каша ячневая	150	7,79	4,26	30,83	187,02	0,09	0,02		39,14	168,0	0.02	0,83
286 2010	Тефтели мясные	80	11,78	12,91	14,90	223	0,07	51	1,13	57,80	141,40	28.40	1,27
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,2
847 2005	Апельсин	100	0,63	0.14	7,29	28	0,028		42	23,08			0,21
943 2005	Чай с сахаром	200	0,2		14	28				6,0			0,4
41 2005	Масло сливочное	5		4,1		37,5		29,5		0,5	1		
	ИТОГО:		**22,4**	**25,36**	**76,53**	**577,96**							

5 день

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B_1	A	C	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
41/ 2 2005	Сыр рассольный порционный	10	2,32	2,95		36	0,01	26	0,07	88.00	79	3,50	0,10
168 2010	Каша молочная вязкая из манной крупы, масло, сахар	160	3,40	3,96	27,83	161.00	0,03	20,00		8,60	29,40	5,90	0,36
536 2005	Сосиска отварная	80	6,24	12	12,72	134,4	0,02			14.4	95,4	12	1.08
951 2005	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04		24,76	94.20	0,02	0,08		34	45	7	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	11,6		0,16	2,92		4	6,4
	Банан	100	1.11		16,58	67.34	0,06	0,2		38	17	11	0,4
	ИТОГО:		**16,11**	**19,39**	**95,25**	**562,54**							

6 день

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B_1	А	С	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
43 2004	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02		19,47	22,42	16,57	9,10	0,31
304 2010	Плов из птицы	80/130	20,30	17,00	35,69	377,00	0,06	48.00	1,01	45,10	199,30	47,50	2,19
943 2005	Чай с сахаром	200	0,2		14	28				6,0			0,4
1035 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067			9,69	34,77	6,63	0,51
	ИТОГО:		**25,19**	**20,52**	**78,75**	**571,61**							

7 день

№ рецепурыа	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B_1	A	C	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
282 2007	Макаронник с мясом	145	14.38	14.87	15.50	249.51	0.08	0.04	0.68	17.90	153.11	18.19	2.07
33 2007	Салат из свеклы	60	0.86	3.65	5.02	56.34	0.01		5.70	21.09	24.58	12.54	0.80
959 2005	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	0,01	1,30	122,0	90,00	14,0	0,56
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	11,6		0,16	2,92		4	6,4
	Зефир пром. Производства	60	0,03		24,7	140							
	ИТОГО:		**21,43**	**22,72**	**84,07**	**660,65**							

8 день

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B_1	A	C	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
307 2010	Котлеты рубл. из птицы	110	10.36	17.3	15,96	328	0,012		1	52.8			2.18
679-2005	Каша пшеничная рассыпчатая	150	4,79	4,26	30,83	150,02	0,09	0,02		39,14	168	0,02	0,83
1035 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067			9,69	34,77	6,63	0,51
377 2007	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57.33	0,01	0,01	3.67	112.55	185,54	99,8	18,42
	ИТОГО:		**23,5**	**23,17**	**78,15**	**649,52**							

9 день

№ рецепта	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B_1	A	C	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
336 2007	Капуста тушенная	150	2,78	6,48	34,52	213,53	0,23	31,50	31,50	21,96	119,59	43,99	1,73
608 2005	Шницель из говядины	80	12,44	9,24	12,56	183,00	0,08	23,00	0,12	35,00	83,19	25,70	1,20
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	1,32	0,24	6,68	34,8	5,8		0,8	1,46		2	3,2
377 2007	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57.33	0,01	0,01	3.67	112.55	185,54	99,8	18,42
	ИТОГО:		**23,93**	**17,45**	**79,21**	**574,29**							

10 день

№ рецептуры Наименование блюд		Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B_1	A	C	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
637 2005	Птица отварная	80	16,88	10,88		165,01	0,03	16.00		31,20	114,4	16.00	1.44
688 2005	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	21,00		4,86	37,17	21,12	1,11
348 2007	Компот из сушенных плодов	200	0,76	0,12	20,03	79.25	0,02	0,24	0.53	23.73	26.28	19,04	0,71
	Хлеб ржаной	40	1,32	0,24	6,68	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,2
	Яблоко	100	0,35	0,35	8,62	36,6			16,69	16,48			0,2
	ИТОГО:		**24,83**	**16,19**	**61.78**	**484,11**							
	Всего:		**224,77**	**217,44**	**840,37**	**5792,92**							
	На 1 учащегося												

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 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.