

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

Возрастная категория 7-11 лет

1 день

№ ре-центур ы	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мg	Fe					
71/2017	Завтрак Помидоры порциями	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,022		10,5	6	21	9	0,5					
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					
438/2005	Омлет натуральный	120\5	9,51	14,77	1,77	176,62	0,07	230	0,17	76,13	173,33	13	1,96					
377/2017	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62		2,83	14,2	4,4	2,4	0,36						
1035/200 2	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,06		9,69	35,73	6,63	0,51						
386/2017	Кефир 2,5%	100	2,9	2,5	4	53	0,04	0,02	0,7	120	85	14	0,1					
338/2017	Яблоко	100	0,4	0,4	9,67	44,4	0,03		10	16	11	9	2,2					
	ИТОГО:		24,90	23,89	92,41	693,84												

2 день

№ ре-центур ы	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мg	Fe					
182/201 7	Завтрак Каша пшенная молочная	150	7,3	4,3	37,05	190,98	0,19	5		4,1	131	45	2,58					
15/2017	Сыр российский порционный	20	4,64	5,9	0,86	71,66	0,14	52	0,14	176	10	7	0,2					
219- 2017	Сырники из творога со сгущенным молоком	100\20	15,49	12,81	34,49	275,71	0,037	69,29	0,15	115	163,69	16,49	0,5					
943 1 2005	Чай с сахаром	200	0,2		14	28				6,0			0,4					
	Хлеб ржаной	20	0,08	0,3	5,7	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,2					
	Итого		27,71	23,31	92,11	611,15												

3 день

№ ре-центр	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мг	Fe	
679/2005	Завтрак Каша пшеничная	150	6,6	4,38	35,27	213,73	0,11	0,02		1,22	162	0,03	2,43	
9592005	Чай со сгущенным молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,08		33	67,5	10,5	0,4	
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	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	
338/2017	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-центра	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая 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
310/2017	Картофель отварной	150	1,91	2,88	15,34	94,9	0,063		1,4	9,76	53,15	19,55	0,77	
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	
283/СТ И	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	

382/201 7	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-центр 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					
268/201 7	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					
943/1 2005	Чай с сахаром	200	0,2		14	28				6,0			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					
	Хлеб ржаной	20																
	ИТОГО:		21,95	25,26	99,58	672,02												

6 день

№ ре- целтур ы	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины, мг										
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мg	Fe				
	Завтрак																
	Дйцо 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 5	Макароны 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 5	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- целтуры а	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины, мг										
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мg	Fe				
	Завтрак																
71/2017	Помидоры порциями	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,022			10,5	6	21	9	0,5			
469/200 5	Запеканка из творога со сгущ. 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				

246/2017	Горошка Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	164	0,01	1,2	23,6	117,03	20,27	2
303/2017	Каша перловая	150	3,02	4,16	21,36	135	0,41	13,4	104,84	12,95	0,59	
10352005	Зефир пром. производства Чурек	30	0,4		29,8	115,5						
9452005	Чай сладкий	50	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067	9,69	34,77	6,63	0,51	
	ИТОГО:	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			Энергетическая ценность	Витамины, мг							
		Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мг	Fe	
Завтрак													
70/2017	Огурцы порциями	60	0,48	0,052	1,02	7,2	0,03		2,94	10,2	18	8,4	0,3
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	Пицца заготовленная	90	21,02	23,92	0,072	284,4	0,09	34,2	2,43	22,43	1,57	160,25	96,12
283/СТ И	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,6	0,08	1,46			2	3,2
951/2005	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	0,02	0,08	34	45	7		
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
	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
Блюд и
кулинарн
ых
изделий
для
питания
предприя
тий
обществе
нного
питания.
Авторы:
А.И.
Здобный,
В.А.
Циганенк
о, М.И.
Пересичн
ый,
2005г.;

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».

Инженер-технолог

Л.М. Ардаева

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4-х КЛАССОВ,
обучающихся во вторую смену г. Махачкала 2021-2022 год.**

Возрастная категория 7-11 лет

1 день

№ ре- центуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг							
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мг	Fe					
	Обед																	
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 картофелем	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					
	ИТОГО:		33,27	29,33	222,14	839,5												

4 ДЕНЬ

№ рецепта	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг									
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мг	Fe			
	Обед															
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 чечевичей	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			
	ИТОГО:		35,95	35,57	125,92	918,3										

6 ДЕНЬ

№ ре- центуры	Наименование	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мг	Fe
	Обед												
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	Макаронны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	21	4,86	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	Рассолыник 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
	ИТОГО:		32,45	34,44	115,6	753,36							

7 день

№ ре- цепюра	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мг	Fe			
71/2017	Обед 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			
	ИТОГО:		28,49	23,38	183,54	794,03										

8 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мг	Fe	
	Обед													
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	Макаронны 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	
	ИТОГО:		35,13	26,16	97,38	675,41								

9 ДЕНЬ

№ ре-цента	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мг	Fe
34/2010	Обед Салат из свежлы 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
1035 2005	Зефир пром. производя	30	0,4		29,8	115,5							
389/2017	Чурек Сок абрикосовый	40 200	3,84 1,2	0,47	23,65 25,4	114,17 105,6	0,067 0,05		14,8	9,69 40	34,77 36	6,63 20	0,51 0,4
	ИТОГО:		25,44	24,6	124,36	784,13							

10 ДЕНЬ

№ рецептуры Наименование	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
		Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мг	Fe		
Завтрак														
70/2017 Оушцы 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		
348 Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,2		
338/2017 Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,016		0,6	20,32	12,5	17,12	0,45		
Апельсин	100	0,85	0,15	8,15	37,28	0,77	54	276,01	242,17	571,95	199,03	10,01		
ИТОГО:		33,61	46,252	101,712	687,07									
Всего:		329,33	321,272	1329,822	8243,67									
На 1 учащегося		32,93	32,13	132,9822	824,37									

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. Тугельяна 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