

**Перспективное 10-дневного меню
для учащихся 1-4 классов, обучающихся в 1-ю смену
г. Буйнакск
2022-2023**

Возрастная категория 7-11 лет

1 день

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
2299	Макаронные изделия отварные	150	6	5	27	168	0,08	28		6,48	9,56	23,16	1,48
2888	Гуляш из говядины	100	12	10	3	101	0,17		1,28	24,36	194,79	26,01	2,32
2348	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28				6			0,4
7117	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,0	69				7,47	26,08	4,97	0,38
2718	Салат из свеклы	60	1	3,7	5	56	0,01		5,7	21,09	24,58	12,54	0,8
	ИТОГО:	540	21,3	18,95	63	422							

2 день

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
0479	Каша пшеничная молочная	150	5	3	26	160	0,11	0,02		1,22	121	0,03	2,43
3103	Птица отварная	80	17	11	0	165		10		19,5	71,5	10	0,9
2349	Чай с молоком	200	14	2	16	86	0,02	0,08		33	67,5	10,5	0,4
7117	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,0	69				7,47	26,08	4,97	0,38
2310	Салат из моркови	60	0,9	4	5	56	0,04		2,6	19,2			
2583	Масло сливочное	10	0,8	7	0,14	75		59		1	2		
	ИТОГО:	530	27,2	27,3	61,1	611							

3 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
0539	Рис отварной	150	4	5	28	180	0,05	0,05	0,113	1,7	89	28	0,8
2758	Котлета рыбная	50	10	1,5	5	84	0,015		0,3	31			0,3
943	Чай со сгущенным молоком	200	1,4	2	16	86	0,02	0,08		33	67,5	10,5	
7117	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,0	69				7,47	26,08	4,97	0,38
3193	Салат из капусты, моркови и зеленого горошка	60	1	5	3	61	0,024		3,35	18,09	24,04	12,6	0,45
	Итого	551	18,5	14,8	67	480							

4 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
2629	Плов с птицей	55/200	31	36	52	458		0,01	0,36	8,38		17,1	1,09
2348	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28				6			0,4
7117	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,0	69				7,47	26,08	4,97	0,38
2715	Винегрет овощной	60	0,81	4	5	52	0,6		10,25		44,97	20,75	0,85
338	Яблоко	100	0,2	0	10	42	0,03		10	10	75,8		2,2
	ИТОГО:	645	34,31	40,3	95	649							

5 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
2299	Макаронные изделия отварные	150	6	5	27	168	0,08	28		6,48	9,56	23,16	1,48
2918	Птица тушеная	80	18	15	5	221	0,05	43	0,02	54,5	132,9	20,3	1,62
2348	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28				6			0,4
7117	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,0	69				7,47	26,08	4,97	0,38
6158	Салат из свежей моркови с капустой	60	1	4	5	52	0,03		32,45	37,37	27,61	15,16	0,51
338	Яблоко	100	0,4	0,4	10	44	0,03		10	10	75,8		2,2
	ИТОГО:	620	27,7	24,7	75	582							

6 день

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
2603	Каша гречневая	150	7	6	21	230	0,28	0,045	12	150,6	218,6	52,7	2,6
608	Котлеты из говядины	80	8	6	18	114	0,05	14,37	0,075	21,88	83,07	16,07	0,75
2342	Какао с молоком	200	3	3	19	109	0,04	0,01	1,3	91,5	67,5	14	0,56
7117	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,0	69				7,47	26,08	4,97	0,38
2583	Масло сливочное порциями	5	0	4	0,05	38		59		1	2		
	ИТОГО:	465	18,1	23,3	73,05	470							

7 день

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
2304	Пюре из картофеля	150	3	8	20	137	0,14	25,5	18,4	36,98	86,6	27,75	1,01
2349	Калмыкский чай	200	4	4	26	143		0,5		97,6	68,5	12,8	0,5
7117	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,0	69				7,47	26,08	4,97	0,38
3208	Сыр Российский	10	2	3	0	36	0,01	39	0,11	132	75	5,25	0,15
2785	Яйцо куриное отварное	40	6	6	0,3	63	0,03	0,1		22,0	76,8	4,8	1
2583	Масло сливочное порциями	5	0	4	0,05	37		59		1	2		
	ИТОГО:	435	17,1	25,3	60,35	485							

8 день

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
2603	Каша гречневая	150	7	6	21	196	0,28	0,045	12	150,6	218,6	52,7	2,6
0664	Котлета куриная	80	10	14	8	196	0,04	64	0,26	56	105,9	15,4	1,01
2348	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28				6			0,4
7117	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,0	69				7,47	26,08	4,97	0,38
2718	Салат из свеклы	60	0,8	4	5	56	0,01		5,7	21,09	24,58	12,54	0,8
	ИТОГО:	520	20,1	24,3	62	488							

9 день

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
2299	Макаронные изделия отварные	150	6	5	27	168	0,08	28		6,48	9,56	23,16	1,48
2888	Гуляш из говядины	100	12	10	3	101	0,17		1,28	24,36	194,79	26,01	2,32
2342	Какао с молоком	200	3	3	19	109	0,04	0,01	1,3	91,5	67,5	14	0,56
7117	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,0	69				7,47	26,08	4,97	0,38
3193	Салат из капусты, моркови и зеленого горошка	60	1	5	3	61	0,024		3,35	18,09	24,04	12,6	0,45
	ИТОГО:	540	24,1	23,3	66	508							

10 день

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
0479	Каша пшеничная молочная	150	5	3	26	160	0,11	0,02		1,22	121	0,03	2,43
2349	Калмыкский чай	200	4	4	26	143		0,5		97,6	68,5	12,8	0,5
7117	Хлеб	30	2,1	0,3	14,0	69				7,47	26,08	4,97	0,38
3208	Сыр «Российский»	10	2	3	0	36	0,01	39	0,11	132	75	5,25	0,15
2785	Яйцо куриное отварное	40	6	6	0,3	63	0,03	0,1		22,0	76,8	4,8	1
2583	Масло сливочное порциями	5	0	4	0,05	37		59		1	2		
	ИТОГО:	435	20,5	20,3	66,35	508							
	На 1 учащегося	528	23,0	24,2	69,0	520							

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.

