

**Утверждаю
Руководитель ОО**

Подпись

(Ф.И.О)

**Перспективное 10-дневного меню
для учащихся 1-4 классов, обучающихся во 2-ю смену
г. Буйнакск
2022-2023**

Возрастная категория 7-11 лет

1 ДЕНЬ

ОБЕД

№ Рецептуры	Наименовани еблю д	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
2718	Салат из свеклы	60	1	3,7	5	56	0,01		5,7	21,09	24,58	12,54	0,8
2872	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	135	0,23		5,81	38,08	87,18	35,3	2,03
2888	Гуляш из говядины	100	12	10	3	101	0,17		1,28	24,36	194,79	26,01	2,32
2299	Макаронные изделия отварные	150	6	5	27	168	0,08	28		6,48	9,56	23,16	1,48
7117	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	23,2	114	0,05			7,47	43,47	8,28	0,63
0508	Компот из сухофруктов	200	0,8	0	24,69	95			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
	Итого:	810	28,7	24,5	98,2	659							

2 ДЕНЬ

Обед

№ 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
2310	Салат из моркови	60	0,9	4	5	56	0,04		2,6	19,2			
2316	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	3	17	105	0,11		8,25	24,6	66,65	27	1,09
3103	Птица отварная	80	17	10,88	0	165	0,03	16		31,2	114,4	16	1,44
2892	Каша пшеничная рассыпчатая	150	5	3	26	160	0,11	0,02		1,22	121	0,03	2,43
7117	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	23,2	114	0,05			7,47	43,47	8,28	0,63
0508	Компот из сухофруктов	200	0,8	0	24,69	95			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
	ИТОГО:	790	30,4	21,38	91,2	681							

3 ДЕНЬ**Обед**

№ 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
3193	Салат из капусты, моркови и зеленого горошка	60	1	5	3	61	0,024		3,35	18,08	24,04	12,6	0,45
5520	Суп-хинкал с говядиной	250/50	4,67/ 14,23	5,86/ 1,91	5,9/ 0,28	99/75	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
2758	Котлета рыбная	50	10	1,58	6	84	0,015		0,3	31			0,3
0539	Рис отварной	150	4	6	28	180	0,05	0,05	0,113	1,7	89	28	0,8
7117	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	23,2	114	0,05			7,47	43,47	8,28	0,63
2347	Компот из свежих плодов	200	0,1	0	19	100	0,26	0,1	20,3	14,72	4,4	5,4	0,9
	ИТОГО:	810	37,6	21,08	85,5	713							

4 ДЕНЬ

Обед

№ 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
2716	Огурцы свежие в нарезке	60	0,42	0	2	8	0,021		3,5	16,1	29,4	9,8	0,42
2862	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	3	4,65	20	150	0,065		10,29	44,38	53,23	26,25	1,19
2629	Плов с птицей	55/150	31	36,57	52	458		0,01	0,36	8,38		17,1	1,09
7117	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	23,2	114	0,05			7,47	43,47	8,28	0,63
2348	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28				6			0,4
338	Яблоко	100	0,2	0	10	42	0,03		10	10	75,8	2,2	
	ИТОГО:	915	38,32	41,72	121,2	800							

5 ДЕНЬ

ОБЕД

№ 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

6158	Салат из свежей моркови с капустой	60	1	4	5	52	0,03		32,45	37,37	27,61	15,16	0,51
6436	Суп фасолевый	250	7,3	5,2	30,3	79	0,3	0,2	4,6	39,7	35,2	91,3	2,2
2918	Птица тушеная	80	18	15	5	221	0,05	43	0,02	54,5	132,9	20,3	1,62
2299	Макаронные изделия отварные	150	6	5	27	168	0,08	28		6,48	9,56	23,16	1,48
7117	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	23,2	114	0,05			7,47	43,47	8,28	0,63
2346	Сок фруктовый промышленного производства	200	0	0,02	21	94	0,02		4	14	14	8	2,8
	ИТОГО:	790	31,5	27,51	92,2	728							

6 ДЕНЬ

ОБЕД

№ рецептур ы	Наименовани еблюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
2718	Салат из свеклы	60	1	3,7	5	56	0,01		5,7	21,09	24,58	12,54	0,8
6420	Суп-лапша куриная	250	5,27	6,8	14,25	103		10		19,5	71,5	10	
3103	Котлеты из говядины	50	8	6	18	114	0,05	14,37	0,075	21,88	83,07	16,07	0,75
0016	Каша гречневая рассыпчатая	150	7	6	21	189	0,28	0,045	12	150,6	218,6	52,7	2,6
7117	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	23,2	114	0,0 5			7,47	43,47	8,28	0,63
0508	Компот из сухофруктов	200	0,8	0	24,69	95			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
	ИТОГО:	790	23,3	27,5	102,2	671							

7 ДЕНЬ

ОБЕД

№ 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
2718	Салат из свеклы	60	1	3,7	5	56	0,01		5,7	21,09	24,58	12,54	0,8
5520	Суп-хинкал с говядиной	200/50	3,67/ 13,23	4,86/ 1,91	4,9/ 0,28	79/75	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
2304	Пюре	150	3	8	20	137	0,14	25,5	18,4	36,98	86,6	27,75	1,01
7117	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	23,2	114	0,05			7,47	43,47	8,28	0,63
1032	Банан	100	2	0,5	21	95	0,04		10	8	28	42	0,02
2343	Сок фруктовый промышленного производства	200	0	0,02	21	94	0,02		4	14	14	8	2,8
	Итого:	860	24,9	20	96,5	670							

8 ДЕНЬ

ОБЕД

№ 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
2715	Винегрет овощной	60	1	4	5	52	0,06	0	10,25	33,55	40,17	21,35	0,88
4098	Суп фасолевый	250	7,3	5,2	30,3	79	0,3	0,2	4,6	39,7	35,2	91,3	2,2
2918	Котлета куриная	80	10	14	8	196	0,04	64	0,26	56	105,9	15,4	1,01
0016	Каша гречневая рассыпчатая	150	7	6	21	230	0,28	0,045	12	150,6	218,6	52,7	2,6
7117	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	23,2	114	0,05			7,47	43,47	8,28	0,63
2343	Сок фруктовый промышленного производства	200	0	0,01	21	94	0,02		4	14	14	8	2,8
	ИТОГО:	790	24,5	27,53	90,2	765							

9 ДЕНЬ

ОБЕД

№ 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
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
2872	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	135	0,23		5,81	38,08	87,18	35,3	2,03
2888	Гуляш из говядины	100	12	10	3	101	0,17		1,28	24,36	194,79	26,01	2,32
2299	Макароны отварные	150	6	5	27	168	0,08	28		6,48	9,56	23,16	1,48
7117	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	23,2	114	0,05			7,47	43,47	8,28	0,63
0508	Компот из сухофруктов	200	0,87	0	21,69	97			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
	ИТОГО:	810	29,3	25,5	91,2	676							

10 ДЕНЬ

ОБЕД

№ 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
2873	Салат из зеленого горошка отварного консервированного	30	1	1,7	2,08	28	0,11		4,8	7,2	19,02	6,9	0,2
2862	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	3	4,65	20	150	0,065		10,29	44,38	53,23	26,25	1,19
2892	Каша пшеничная рассыпчатая	150	5	3	26	160	0,11	0,02		1,22	121	0,03	2,43
2888	Гуляш из говядины	100	12	10	3	101	0,17		1,28	24,36	194,79	26,01	2,32
7117	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	23,2	114	0,05			7,47	43,47	8,28	0,63
2347	Компот из плодов свежих	200	0,1	0	19	100	0,26	0,1	20,3	14,72	4,4	5,4	0,9
	ИТОГО:	760	25,04	19,82	97,45	625							
	На 1 учащегося	812	29,3	25,6	96,6	699							

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 искусственная 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

