

**Типовое 10-дневное меню для учащихся 1-4-х классов, обучающихся во 2-ю смену г.Махачкала
2020-2021 год.**

Возрастная категория 7-11 лет

1 ДЕНЬ

Комплексный обед

| № ре- цептуры | Наименование блюда | Масса, г | Пищевые вещества | | | Энергети- ческая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|------------------|----------------------------------|----------|------------------|--------------|---------------|------------------------------------------|----------------------|----------|----------|--------------------------|----------|-----------|-----------|
| | | | Б | Ж | У | | В₁ | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| 69 2005 | Винегрет | 75 | 1,01 | 4,62 | 5,77 | 68,7 | 0,045 | | 7,69 | 17,4 | 33,72 | 15,56 | 0,64 |
| 113 /2005 | Суп лапша домашняя | 250 | 2,58 | 5,55 | 13,4 | 113,75 | | 10 | 0 | 19,5 | 71,5 | 10 | 0,9 |
| 537 2002 | Каша пшеничная вязкая | 150 | 4,7 | 4 | 24,8 | 156 | | | | 4,02 | | | 0,4 |
| 246 2005 | Гуляш из отварной говядины | 100 | 15,1 | 6,4 | 3,3 | 131 | 0,17 | | 1,28 | 24,36 | 194,69 | 26,01 | 2,32 |
| 968 2005 | Кисель из смеси сухофруктов | 200 | 0,14 | | 24,76 | 94,2 | | | 0,5 | 18 | 4,29 | | 0,6 |
| | Зефир пром. произ-ва | 50 | 0,05 | | 37,25 | 192,5 | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | 11,6 | | 0,16 | 2,92 | | 4 | 6,4 |
| | ИТОГО: | | 26,22 | 21,05 | 122,64 | 825,75 | | | | | | | |

2 ДЕНЬ

Комплексный обед

| № ре- цептуры | Наименование блюда | Масса, г | Пищевые вещества | | | Энергети- ческая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|------------------|----------------------------------|----------|------------------|--------------|--------------|------------------------------------------|----------------|-------|-------|--------------------------|-------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| 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 | 0,1 | | 8,33 | 38,08 | 87,18 | 35,3 | 1,03 |
| 608 2005 | Котлеты из говядины | 80 | 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 | 4,97 | 3,74 | 13,85 | 153,63 | 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 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 | 0,05 | | | 7,47 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
| | Пряник пром. производства | 50 | 2,2 | 1,45 | 38,55 | 166,5 | 0,08 | 0 | 0 | | | | |
| | ИТОГО: | | 25,22 | 20,15 | 136,1 | 818,67 | | | | | | | |

3 ДЕНЬ

| № ре- цептуры | Наименование блюда | Масса, г | Пищевые вещества | | | Энергети- ческая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|------------------|-----------------------------------|-----------|------------------|--------------|--------------|------------------------------------------|----------------|-------|--------------|--------------------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| 361 2002 | Суп-хинкал с говядиной | 250/25/25 | 4,67 7,37 | 5,86 0,96 | 5,9 0,14 | 99,09 37,5 | 0,05 0,02 | 0,1 | 0,86 0,14 | 8,96 3,28 | 78,64 58,25 | 11,72 7,57 | 2,37 0,59 |
| 54 2005 | Салат из свеклы | 100 | 1,43 | 6,09 | 8,36 | 93,9 | 0,02 | | 9,5 | 35,15 | 40,97 | 20,9 | 1,33 |
| 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 | 2,7 | 4,39 | 21,26 | 135 | 0,045 | 0,045 | 0,113 | 1,755 | 89 | 27,98 | 0,756 |
| 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 | | 10 | 12 | 28 | 8 | 0,5 |
| | ИТОГО: | | 34,08 | 25,82 | 88,14 | 739,66 | | | | | | | |

| Комплексный 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 |
| Комплексный обед | | | | | | | | | | | | | |
| 4 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | |
| 547 2010 | Салат из моркови с яблоком и изюмом | 60 | 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 | 10,55 | 6,59 | | 103,13 | 0,03 | 16 | | 31,2 | 114,4 | 16 | 1,44 |
| 336 2010 | 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 | 200 | 0,78 | | 20,02 | 80,58 | 0,01 | | 0,5 | 6,4 | 3,6 | | 0,18 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | 11,6 | | 0,16 | 2,92 | | 4 | 6,4 |
| 847 2005 | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 | 2,7 | 2,2 | 11 | 0,8 | | 11 | 3,3 |
| | ИТОГО: | | 24,78 | 19,45 | 118,01 | 751,88 | | | | | | | |

5 ДЕНЬ

Комплексный 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 |
| 14 2010 | Салат из свежих помидоров | 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 | 15,65 | 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 | 0,08 | 28 | | 6,48 | 9,56 | 23,16 | 1,48 |
| 859 2005 | Компот из свежих груш | 200 | 0,2 | 0,2 | 22,3 | 110 | 0,02 | | 0,5 | 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 | | | | | | | |

6 ДЕНЬ

Комплексный 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 |
| 42 2010 | Салат из белокочанной 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 петербургский с перловой крупой | 250 | 2,1 | 5,11 | 16,59 | 120,75 | 0,1 | | 7,54 | 26,45 | 71,95 | 25,9 | 0,98 |
| 679 2005 | Каша ячневая рассыпчатая | 150/7 | 4,79 | 4,26 5,74 | 30,9 0,07 | 187,04 52,5 | 0,12 | 0,02 | | 39,14 | 168 | 0,02 | 1,1 |
| 486 2005 | Минтай тушеный в томатном соусе 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 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 11,6 | | 0,16 | 2,92 | | 4 | 6,4 |
| 847 2005 | Груша свежая | 100 | 0,44 | 0,34 | 10,38 | 47 | 0,06 | | 10 | 12 | 28 | 8 | 0,5 |
| | ИТОГО: | | 25,73 | 26,83 | 109,71 | 785,87 | | | | | | | |

7 ДЕНЬ

Комплексный 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 |
| 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 тушеная с овощами | 75/75 | 13,87 | 4,85 | 6,53 | 150 | 0,075 | 5,63 | 1,44 | 19,32 | 126,38 | 15 | 0,81 |
| 692 2005 | Картофель отварной | 150/10 | 2,86 | 4,32 8,2 | 23,01 | 142,35 75 | 0,15 | 21 59 | 21 | 14,64 1 | 79,73 2 | 29,33 | 1,16 |
| | Сок (нектар) фруктовый пром. произ-ва | 200 | 0,09 | 0,37 | 14,39 | 116 | 0,08 | 66 | 114 | 7,0 | 9 | 5 | 0,4 |
| 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 | 5,8 | | 0,08 | 1,46 | | 2 | 3,2 |
| | Итого: | | 28,06 | 28,95 | 93,12 | 790,41 | | | | | | | |

8 ДЕНЬ

Комплексный обед

| № рецепту ры | 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 |
| 14 2010 | Помидоры свежие порц. | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,4 | 0,036 | | 15 | 8,4 | 15,6 | 12 | 0,54 |
| 202 2005 | Суп картофельный с овощами с птицей | 250/25 | 2,1 5,35 | 7,48 3,4 | 11,69 | 122,96 51,56 | 0,14 0,01 | 5 | 8,5 | 32,14 9,75 | 86,84 35,75 | 53,78 5 | 0,09 0,45 |
| 244 2015 | Плов с мясом | 200 | 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 | 0,26 | 0,1 | 20,3 | 14,72 | 4,4 | 5,4 | 0,9 |
| 1350- 2005 | Чурек | 30 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 | 0,05 | | | 7,47 | 43,47 | 8,28 | 0,63 |
| | ИТОГО: | | 20,78 | 34,49 | 93,34 | 765,23 | | | | | | | |

9 ДЕНЬ

Комплексный обед

| № ре- цептуры | Наименование блюد | Масса, г | Пищевые вещества | | | Энергети- ческая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|------------------|---------------------------------------------|----------|------------------|--------------|--------------|------------------------------------------|----------------|------|-------|--------------------------|--------|-------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| 58 2006 | Салат из свеклы с яблоками | 60 | 0,9 | 4,08 | 5,52 | 62,4 | | | 2,89 | 21,9 | 24,04 | 12,9 | 0,81 |
| 187 2005 | Щи из свежей капусты с карт. | 250 | 1,75 | 4,89 | 8,49 | 84,75 | 0,06 | | 18,46 | 43,33 | 47,63 | 22,25 | 0,8 |
| 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 | 0,09 | 0,37 | 14,39 | 116 | 0,08 | 66 | 114 | 7,0 | 9 | 5 | 0,4 |
| 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 | | | | | | | |

10 ДЕНЬ

Комплексный 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 |
| 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 | | | 0,5 | 18 | 4,29 | | 0,6 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 5,8 | | 0,08 | 1,46 | | 2 | 3,2 |
| 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 | | | 269,13 | 267,31 | 1067,79 | 7834,77 | | | | | | | |
| ИТОГО на 1-го учащегося | | | 1 | 1 | 4 | 783,48 ккал | | | | | | | |

Сводная таблица по 2-й смене

| Дни | Белки | Жиры | Углеводы | Энергет. ценность, ккал |
|------------------|--------|--------|----------|-------------------------|
| 1 день | 26,22 | 21,05 | 122,64 | 825,75 |
| 2 день | 25,22 | 20,15 | 136,1 | 818,67 |
| 3 день | 34,08 | 25,82 | 88,14 | 739,66 |
| 4 день | 24,48 | 19,45 | 118,01 | 751,88 |
| 5 день | 28,69 | 29,26 | 96,48 | 806,22 |
| 6 день | 25,73 | 26,83 | 109,71 | 785,87 |
| 7 день | 28,06 | 28,95 | 93,12 | 790,41 |
| 8 день | 20,78 | 34,49 | 93,34 | 756,23 |
| 9 день | 33,36 | 35,79 | 96,81 | 801,13 |
| 10 день | 22,51 | 25,52 | 113,47 | 749,95 |
| | | | | |
| ИТОГО за 10 дней | 269,13 | 267,31 | 1067,79 | 7834,77 |
| НОРМЫ за 10 дней | 26,91 | 26,73 | 106,78 | 783,48 |
| | | | | |

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.
- справочника «Химический состав пищевых продуктов» под редакцией М.П. Могильного (ГОУ ВПО ПГТУ), В.А. Тутельяна (ГУ НИИ питания РАМН РФ) 2005 год

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 школьных столовых проводится искусственная 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.

