

**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

№ рецептур	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витаминны, мг						
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мг	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	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	0,67	44,4	0,03		10	16	11	9	2,2
	Итого:		24,90	23,89	92,41	693,84							

2 День

№ рецептур	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витаминны, мг						
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мг	Fe
182/2017	Завтрак Каша пшеничная 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 слущеными 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	0,7	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,2
	Итого		27,71	23,31	92,11	611,15							

3 ДЕНЬ

№ ре- центр ы	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак													
679/200 5	Каша пшеничная	150	6,6	4,38	35,27	213,73	0,11	0,02		1,22	162	0,03	2,43
959 2005	Чай со сгущенным молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,08		33	67,5	10,5	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
288/201 7	Птица отварная	90	21,1	13,6		206,25	0,04	20		39	143	20	1,8
13/2010 7	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
338/201 7	1 рушца	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- цепта	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак													
53/2017	Салат из свежих и зеленого горошка	60	1,79	3,11	3,75	50,16	0,11		11	21,45	59,95	20,8	0,68
310/201 7	Картофель отварной	150	1,91	2,88	15,34	94,9	0,063		1,4	9,76	53,15	19,55	0,77
293/201 7	Птица запеченная	90	21,02	23,92	0,072	284,4	0,09	34,2	2,43	22,43	1,57	160,25 2	96,1 2
283/СТ И	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,2
847/200 5	Барани	100	1,5	0,5	21	95	0,04		10	8	28	42	0,02

6 День

№ ре- цептур ы	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мг	Fe	
	Завтрак													
	Яйцо 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	Макаронны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	21	4,86	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- цептур а	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мг	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 стущ. 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 I	Чай с сахаром.	100	0,1		7	14				3				0,2

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 подотреваются.

3. СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Инженер-технолог

Л.М. Ардаева