**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4-х КЛАССОВ, обучающихся в первую смену г. Махачкала 2022-2023 год.**

**Возрастная категория 7-11 лет**

**1день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ ре-цептуры** | **Наименование**  **блюд** | | **Масса** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-ческая ценность** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | | | |
|  | |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **А** | **С** | | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
|  | **Завтрак** | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| 71/2017 | 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 |
| 1035/2002 | 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-цептуры** | **Наименование**  **блюд** | | **Масса** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-ческая ценность** | **Витамины, мг** | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
|  | **Завтрак** | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| 182/2017 | 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-цептуры** | **Наименование**  **блюд** | | **Масса** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-ческая ценность** | **Витамины, мг** | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
|  | **Завтрак** | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| 679/2005 | 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 |
| 1035/2002 | 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-цепта** | **Наименование**  **блюд** | | **Масса** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-ческая ценность** | **Витамины, мг** | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
|  | **Завтрак** | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| 53/2017 | Салат из свеклы 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/СТИ | 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 |
| 382/2017 | 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-цептуры** | **Наименование**  **блюд** | | **Масса** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-ческая ценность** | **Витамины, мг** | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
|  | | |  | | | |  | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **А** | **С** | | **Са** | **Р** | **Mg** | **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 |
| 268/2017 | 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 |
| 1035/2002 | 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-цептуры** | **Наименование**  **блюд** | | **Масса** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-ческая ценность** | **Витамины, мг** | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
|  | **Завтрак** | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
|  | Яйцо отварное | | 1 |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| 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 | 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 |
| 945/2005 | 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/СТИ | 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-цепурыа** | **Наименование**  **блюд** | | **Масса** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-ческая ценность** | **Витамины, мг** | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
|  | **Завтрак** | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| 71/2017 | Помидоры порциями | | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | 0,022 |  | 10,5 | | 6 | 21 | 9 | 0,5 |
| 469/2005 | 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 |
| 288/2017 | Птица отварная | | 100 | 21,1 | 13,6 |  | 206,25 | 0,04 | 20 |  | | 39 | 143 | 20 | 1,8 |
| 283/СТИ | Хлеб ржаной | | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 5,8 |  | 0,8 | | 1,46 |  | 2 | 3,2 |
| 943 1 2005 | Чай с сахаром | | 100 | 0,1 |  | 7 | 14 |  |  |  | | 3 |  |  | 0,2 |
| 1035 2005 | Чурек | | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,067 |  |  | | 9,69 | 34,77 | 6,63 | 0,51 |
|  | **ИТОГО:** | |  | **35,74** | **25,96** | **37,56** | **454,25** |  |  |  | |  |  |  |  |
| **8 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **№ рецептуры** | **Наименование**  **блюд** | | **Масса** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-ческая ценность** | **Витамины, мг** | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
|  | **Завтрак** | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| 438/2005 | Омлет натуральный | | 100 | 9,5 | 14,16 | 1,76 | 172,95 | 0,065 | 226,45 | 0,17 | | 75,86 | 173,25 | 12,99 | 1,96 |
| 174/2017 | Каша рисовая молочная с маслом и сахаром | | 150/10/10 | 4,64 | 8,38 | 40,9 | 258,09 | 0,092 | 42,35 | 0,74 | | 101,2 | 121,66 | 28,17 | 0,49 |
|  | Хлеб ржаной | | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 5,6 |  | 0,08 | | 1,46 |  | 2 | 3,2 |
| 383/2017 | Какао с молоком сгущ. | | 200 | 2,64 | 2,79 | 24,11 | 108,9 | 0,03 | 0,075 | 0,975 | | 91,5 | 67,5 | 10,5 | 0,56 |
| 338/2017 | Груша | | 100 | 0,4 | 0,31 | 10,31 | 45,51 | 0,03 |  | 5 | | 19 | 16 | 12 | 2,31 |
|  | **ИТОГО:** | |  | **18,5** | **25,88** | **83,76** | **620,25** |  |  |  | |  |  |  |  |
| **9 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **№ ре-цепта** | **Наименование**  **блюд** | | **Масса** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-ческая ценность** | **Витамины, мг** | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
|  | **Завтрак** | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| 34/2010 | Салат из свеклы и зеленого горошка | | 60 | 1 | 2,51 | 4,91 | 46,26 | 0,03 |  | 5,88 | | 16,76 | 25,18 | 11,14 | 0,79 |
| 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 |
|  | Зефир пром. производсвта | | 30 | 0,4 |  | 29,8 | 115,5 |  |  |  | |  |  |  |  |
| 1035 2005 | Чурек | | 50 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,067 |  |  | | 9,69 | 34,77 | 6,63 | 0,51 |
| 945 2005 | Чай сладкий | | 200 | 0,2 |  | 14 | 28 |  |  |  | | 6 |  |  | 0,4 |
|  | **ИТОГО:** | |  | **21,82** | **21,22** | **96,99** | **602,93** |  |  |  | |  |  |  |  |
|  | | **10 день** | | | | | | | | | | | | | |
| **№ рецептуры**  **Наименование**  **Блюд** | | | **Масса** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-ческая ценность** | **Витамины, мг** | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | | **Са** | **Р** | **Mg** | **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 | 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/СТИ | 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** |  |  |  | |  |  |  |  |

**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.

- сборника рецептур 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**