ПРИМЕРНОЕ 10 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4-х КЛАССОВ

обучающихся в

МКОУ «Хашархотинская СОШ» Республики Дагестан

Возрастная категория 7-11 лет

Суточная калорийность - 2350 ккал. Завтрак в школе - 470-587,5 ккал.

Обед в школе - 705-822,5 ккал.

Один день - 1328 ккал.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | |
| Комплексный обед | | | | | | | | | | | | | | |
| №  ре­цептуры | Наименование **блюд** | Масса, г | Пищевые вещества | | | Энергети­ческая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У |  | В1 | А | | C | Са | Р | Мg | Fе |
| 14 /2010 | Помидоры свежие | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,1 | 0,036 | 0 | 15 | | 8,4 | 15,6 | 12 | 0,54 |
| 170 /2005 | Борщ из свежей капусты с картофелем | 250 | 2,52 | 4,65 | 19,12 | 150 | 0,06 |  | 10,29 | | 44,38 | 53,23 | 26,25 | 1,19 |
| 041 2005 | Плов из птицы | 55/200 | 30,92 | 36,57 | 51,62 | 457,8 | 0,07 | 58 | 1.08 | | 54,7 | 242 |  | 2.66 |
| 9682005 | Кисель из смеси сухофруктов | 200 | 0,14 |  | 24,76 | 94,2 |  |  |  | | 18 | 4,29 |  | 0,6 |
| 1350 2002 | Чурек | 30 |  | 0,35 | 17,74 | 85,63 | 0,05 |  |  | | 7,47 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
|  | ИТОГО: |  | 37,12 | 41,69 | 115,52 | 820,03 |  |  |  | |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | |
| Комплексный обед | | | | | | | | | | | | | | |
| №  ре­цептуры | Наименование **блюд** | Масса, г | Пищевые вещества | | | Энергети­ческая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У |  | В1 | А | | C | Са | P | Мg | Fе |
| 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 | |  | 87,18 | 35,3 | 1,03 |
| 608 2005 | Котлеты из говядины | 1/50 | 7,7? | 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 | 7,46 | 5,61 | 20,78 | 230,45 | 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 |  |  |  | |  |  |  |  |
|  | Пряник пром. производства | 50 | 2,2 | 1,45 | 38,55 | 166,5 |  |  |  | |  |  |  |  |
| \_ | ИТОГО: |  | 27,71 | 22,02 | 143,03 | 895,49 |  |  |  | |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | |
| Комплексный обед | | | | | | | | | | | | | | |
| №  ре­цептуры | Наименование **блюд** | Масса, г | Пищевые вещества | | | Энергети­ческая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У |  | В1 | А | | C | Са | Р | Мg | Fе |
| 361 2002 | Суп-хинкал с говядиной | 250/25/50 | 4,67 14,23 | 5,86 1,91 | 5,9 0,28 | 99,09 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 |
| 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 | 3,6 | 5,85 | 28,35 | 180 | 0,045 | 0,045 | 0,113 | | 1,755 | 89 | 27,98 | 0,765 |
| 859 2002 | Компот из свежих яблок | 200 | 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: |  | 40,41 | 22,14 | 87,01 | 728,26 |  |  |  | |  |  | .1 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | |
| Комплексный обед | | | | | | | | | | | | | | |
| №  ре­цептуры | Наименование **блюд** | Масса, г | Пищевые вещества | | | Энергети­ческая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У |  | В1 | А | | C | Са | Р | Мg | Fе |
| 547-2010 | Салат из моркови с яблоком и  - ИЗЮМОМ | 50 | 0,44 |  | 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 | 16,88 | 10,88 |  | 165 | 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 | 150 | 0,78 |  | 20,02 | 80,58 | 0,01 |  | 1,08 | | 6,4 | 3,6 |  | 0,18 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |  |  |  | |  |  |  |  |
|  | ИТОГО: |  | 29,31 | 23Д4 | 9731 | 715,75 |  |  |  | |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | |
| Комплексный обед | | | | | | | | | | | | | | |
| №  ре­цептуры | Наименование **блюд** | Масса, г | Пищевые вещества | | | Энергети­ческая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У |  | В1 | А | | C | Са | Р | Мg | Fе |
| 14 2010 | Салат из свежих помидоров с луком | 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 | 14,65 | 113 | 0,11 |  | 8,33 | | 24,98 | 96,93 | 29,45 | 1,24 |
| 301 2005 | Птица тушенная | 80/80 | 17,65 | 14,58 | 4,7 | 221 | 0,05 | 43 | 0,02 | | 54,5 | 132.9 | 20,3 | 1,62 |
| 68$ 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 |  |  | | 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 |  |  |  | |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | |
| Комплексный обед | | | | | | | | | | | | | | |
| №  ре­цептуры | Наименование **блюд** | Масса, г | Пищевые вещества | | | Энергети­ческая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У |  | В1 | А | | C | Са | Р | Мg | Fе |
| 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 |
| 1972005 | Рассольник с  мясом петербуржский с перловой крупой | 250/15 | 4,4 | 5,68 | 16,67 | 149,25 | 0,112 |  | 4,74 | | 17,36 | 46,74 | 19,4 | 0,62 |
| 679 2005 | Каша ячневая рассыпчатая | 150 | 4,79 | 4,26 | 30,9 | 187,04 | 0,12 | 0,02 |  | | 39,14 | 168 | 0,02 | 1,1 |
| 591 2005 | Гуляш из говядины | 50/38 | 11,9 | 9:7б | 2,87 | 101,5 | 0,17 |  | 1,28 | | 24,36 | 194,69 | 26,01 | 2,32 |
| 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 |  |  |  | |  |  |  |  |
| 847 2005 | Груша сверкая | 100 | 0/4 | 0,34 | 10,38 | 47 | 0,06 |  | 10 | | 12 | 28 | 8 | 0,5 |
|  | ИТОГО: |  | 26,**06** | 23,57 | 106,**06** | 713,37 |  |  |  | |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | |
| Комплексный обед | | | | | | | | | | | | | | |
| №  ре­цептуры | Наименование **блюд** | Масса, г | Пищевые вещества | | | Энергети­ческая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У |  | В1 | А | | C | Са | Р | Мg | Fе |
| 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 тушенная с овощами | 75/75 | 13,87 | 4,85 | 6,53 | 150 | 0,075 | 5,63 | 1,44 | | 19,32 | 126,38 | 15 | 0,81 |
|  | Сок (нектар) фруктовый пром. произ-ва | 200 | 1,0 | 0,03 | 24 | 94 |  |  |  | |  |  |  |  |
| 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 |  |  |  | |  |  |  |  |
|  | Зефир пром. произв. | 40 | 0,04 |  | 29,8 | 154 |  |  |  | |  |  |  |  |
| 847 2005 | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 |  | 10 | | 10 | 75,8 |  | 2,2 |
|  | ИТОГО: |  | 26,55 | 16,49 | 119,32 | 752,06 |  |  |  | |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 8 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | |
| Комплексный обед | | | | | | | | | | | | | | |
| №  ре­цептуры | Наименование **блюд** | Масса, г | Пищевые вещества | | | Энергети­ческая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У |  | В1 | А | | C | Са | Р | Мg | Fе |
| 42 2004 | Салат из свежей капусты | 100 | 1.41 | 5,08 | 9,02 | 87,4 | 0,03 |  | 32,45 | | 37,37 | 27,61 | 15.16 | 0,51 |
| 206 2005 | Суп  картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 0,23 |  | 5,81 | | 38,08 | 87,18 | 35,3 | 2,03 |
| 244 2015 | Плов с мясом | 175 | 9,59 | 22,94 | 39,33 | 380,68 |  | 0,01 | 0,36 | | 8,38 |  | 17,1 | 1,09 |
| 359 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 |  |
| 1350­2005 | Чурек | 30 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 85.63 | 0,05 |  |  | | 7,47 | 43,47 | 8,28 | 0,63 |
|  | ИТОГО: |  | 20,53 | 33,97 | 110,61 | 798,46 |  |  |  | |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 9 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | |
| Комплексный обед | | | | | | | | | | | | | | |
| №  ре­цептуры | Наименование **блюд** | Масса, г | Пищевые вещества | | | Энергети­ческая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У |  | В1 | А | | C | Са | Р | Мg | Fе |
| 558 2005 | Салат из свеклы, моркови и зелен.горошка | 60 | 0,84 | 4,85 | 3,38 | 60,91 | 0,024 |  | 3,35 | | 18,09 | 24,04 | 12,59 | 0,45 |
| 187 2005 | Суп из свежей капусты с карт, и говядиной | 250/15 | 6,05 | 5,46 | 18,57 | 113,25 | 0,072 |  | 18,54 | | 45,3 | 82,58 | 51,89 | 1,53 |
| 252 2011 | Рыба запечённая и белом соусе | 100/100 | 20,56 | 15,16 | 4,96 | 230,2 | 0,075 | 6,1 | 1,24 | | 9,32 | 163,5 | 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 | 1,0 | 0,03 | 24 | 94 |  |  |  | |  |  |  |  |
| 1035- 2005 | Чурек | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,067 |  | 10 | | 8 | 28 | 42 | 0,002 |
|  | ИТОГО: |  | 33,36 | 96,81 | 801,13 |  |  |  |  | |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | |
| Комплексный обед | | | | | | | | | | | | | | |
| №  ре­цептуры | Наименование **блюд** | Масса, г | Пищевые вещества | | | Энергети­ческая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У |  | В1 | А | | C | Са | Р | Мg | Fе |
| 51 2005 | Салат из свеклы с курагой и с изюмом | 60 | 1,08 | 3,0 | 15 | 91,32 | 0,023 | 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 |  |  |  | | 18 | 4,29 |  | 0,6 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0Л4 | 6,68 | 34,8 |  |  |  | |  |  |  |  |
| 10352005 | 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 | | | **7783**,72 | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО на 1-го учащегося | | | 778,37 ккал | | | | | | | | | | | |

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 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 подогрева.