

СОГЛАСОВАНО

Начальник ТО Управления Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия
человека по Республике Дагестан в г.Кизляре


" 01 " 09 2020 г. Т.Р.Каев

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГКОУ РД "ООШ
Ботлихского района"


И.Н.Аджиева


" 01 " 09 2020 г.

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

ГКОУ РД "ООШ Ботлихского района" на 2020-2021 учебный год
на осенне-зимний период

Возрастная категория 7-11 лет

2 ДЕНЬ

№ ре- центуры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мg	Fe	
	Завтрак													
176 2011	Каша рисовая вязкая с изюмом и маслом	200\7	5,92	8,6	41,7	299,36	0,26	81	1,2	37,7	135,1	46,4	0,9	
424 2005	Яйцо отварное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,1		22,0	76,8	4,8	1	
943 1 2005	Чай с сахаром	200	0,2		14	28				6,0			0,4	
1035 2002	Чурек	30	2,88	0,35	17,74	85,63	0,05			7,27	26,08	4,97	0,38	
	Хлеб ржаной	20	0,08	0,3	5,7	34,8								
	Йогурт порционный	125	4,1	1,5	5,9	53,5	0,03	0,15	0,6	124,0	95,00	15,00	0,1	
	Итого		14,18	13,85	79,44	564,29								
	Обед													
33 2010	Салат из моркови	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	
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	781,11								
	Итого 2 день		41,99	35,87	222,47	1345,4								

3 ДЕНЬ

№ ре- центуры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мg	Fe	
	Завтрак													
469 2005	Каша пшеничная с вареным яйцом и маслом	150/15	20,7	18,89	24,49	336	0,108	0,35	0,89	271,68	413,9	58,7	1,01	
959 2005	Чай со стущеным молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,08		33	67,5	10,5	0,4	
	Хлеб ржаной	20	0,08	0,3	57	34,8								
A45 в8 2010	Салат свежий	60	1,35	6,18	5,06	54,96	0,06		10,25		44,97	20,75	0,85	
112СБ20 13	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47	0,04	0,06	9,25	35,15	29,60	22,20	4,26	
	ИТОГО:		23,53	26,97	138,77	511,76								
	ОБЕД													
361 2002	Суп-хинкал с птицей	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	Гречневая каша	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	Яблоко		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	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								
	Итого 3 день		63,94	49,11	225,78	1240,02								

4 ДЕНЬ

№ ре- цента	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мg	Fe	
	Завтрак													
10 ср 2010	Бутерброд сыр и масло	100	2,98	5,19	6,25	83,6	0,11		11	21,45	59,95	20,8	0,68	
79 2005	Каша гречневая вязкая	150	3,23	4,5	20,78	139,5	0,28	0,045	12	150,6	218,6	52,7	2,6	
608 2005	Сарделька отварная	50	7,59	5,78	7,85	114,38	0,1	23	0,12	35	83,19	25,7	1,2	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8								
41 2005	Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	75,1		59		1	2			
945 2005	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,08		33	67,5	10,5	0,4	
	ИТОГО:		16,6	24,57	58,1	533,38								
	ОБЕД													
547-2010	Салат из моркови с яблоком и изюмом	50	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	16,88	10,88		165	0,03	16		31,2	114,4	16	1,44	
336 2010	Груша	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	Пряники	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	23,24	97,31	718,75								
	Итого 4 день		45,91	47,81	155,41	1252,13								

5 ДЕНЬ

№ ре- цептуры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак												
42 2005	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,6	0,01	39	0,11	132	75	5,25	0,15
390 2005	Каша молочная из манной крупы, масло, сахар	150/5	4,68	4,58	14,55	118,98	0,08	36,72	1,09	144,13	117,04	17,64	0,3
536 2005	Сосиска отварная	60	6,24	12	12,72	134,4	0,02			14,4	95,4	12	1,08
951 2005	Какао-напиток	200	1,4	2,0	22,4	116	0,02	0,08		34	45	7	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	0,06	0,2		38	17	11	0,4
	ИТОГО:		18,84	23,89	72,83	537,58							
	ОБЕД												
№ 14 2010	Салат из свежих помидоров с огурцом	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 (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 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	Макаронны 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							
	Итого 5 день		47,53	53,15	169,31	1344,8							

6 ДЕНЬ

№ ре- центуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мg	Fe	
	Завтрак													
12 2010	Салат из кукурузы (консерв.)	60	1,73	3,71	4,82	59,58	0,06		5,58	11,2	3,48	11,72	0,4	
438 2005	Омлет натуральный с маслом слив.	150/5	14,24	21,24	2,63	258,75	0,13	452	0,33	113,79	259,87	19,48	3,91	
959 2005	Какао с молоком	150	2,64	2,79	19,12	108,9	0,04	0,01	1,3	91,5	67,5	14	0,56	
1035 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067			9,69	34,77	6,63	0,51	
	Пираник пром. производства	50	2,2	1,45	38,55	166,5								
847 2005	Банан	100	1,5	0,5	21	95	0,04		10	8	28	42	0,02	
	ИТОГО:		22,45	28,21	50,22	541,4								
	Обед													
42 2010	Салат домашний	60	0,85	3,05	5,19	51,54	0,05		16,76	18,68	34,61	16,26	0,74	
197 2005	Суп гороховый	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 гречневая	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	9,76	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 свежая	100	0,44	0,34	10,38	47	0,06		10	12	28	8	0,5	
	ИТОГО:		26,06	23,57	106,06	713,37								
	Итого 6 день		48,51	51,78	156,28	1254,77								

7 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мg	Fe	
	Завтрак													
463 2005	Сырники творожные со суш. молоком	130/20	26,85	18,53	16,67	342,23	0,13	83,36	0,45	227,86	333,6	38,03	1,13	
944 2005	Чай с молоком	200/15/7	0,2	0	17,2	91			2,86	15,74	7,3	5,96	0,64	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6								
41 2002	Масло слив. порциями	10		8,2	0,1	75		59		1,0	2			
	Пряник пром. производства	50	2,2	1,45	38,55	166,5								
847 2005	Банан	100	1,5	0,5	21	95	0,04		10	8	28	42	0,02	
	ИТОГО:		29,69	27,21	47,33	577								
45 2010	Винегрет овош.	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	Птица 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	
	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								
	Итого 7 день		56,24	43,7	166,65	1329,06								

8 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
307 2010	Котлеты рубл. из птицы	80	9,7	13,92	7,89	196	0,04	64	0,26	56	105,9	15,4	1,01
42 2005	Сыр рассольный порц.	10	2,32	2,95		36,4	0	26	0,07	88	50	3,5	0,1
417 2005	Макаронны отварные с овощами	170	19,58	1,18	63,12	145,03	0,01	0,05	3,46	54,39	0,34	12,88	0,03
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8							
1205 2002	Чай с молоком	200	1,6	1,5	12,4	86	0,01		0,6	67,4	45,2	8,62	0,08
41 2005	Масло слив. порц.	5		4,1	0,05	37,5		29,5		0,5	1		
112/13	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05		15,00	24,00	16,50	13,50	3,30
	ИТОГО:		34,52	23,89	117,54	602,33							
№ рецепта	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Обед												
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
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	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							
	Итого 8 день		55,05	57,86	228,15	1400,19							

9 ДЕНЬ

№ ре- цента	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мg	Fe	
	Завтрак													
243 2006	Пюре из картофеля	150	13,65	1,35	19,95	168	0,51	0,015	2,49	84,45	49,79	76,25	4,97	
637 2006	Птица отварная	50	10,55	6,8		103,13		10		19,5	71,5	10	0,9	
1107 1995	Булочки	60	5,01	11,92	33,57	172	0,04		13,5		44,97	20,75	0,85	
41-2005	Масло слив.	5		4,1	0,05	37,5		29,5		0,5	1			
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8							0,4	
945 2005	Чай сладкий	200	0,2		14	28				6				
847 2005	Банан	100	1,5	0,5	21	95	0,04		10	8	28	42	0,02	
	ИТОГО:		30,73	24,41	74,25	543,43								
	Обед													
558 2005	Салат домашний	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 птицей	250/15	6,05	5,46	18,57	113,25	0,072		18,54	45,3	82,58	51,89	1,53	
252 2011	Зефир пром. произв.	40	0,04		29,8	154	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	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	35,79	96,81	801,13								
	Итого 9 день		64,09	60,2	171,06	1344,56								

10 ДЕНЬ

10 ДЕНЬ													
№ ре- цептуры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
637 2005	Птица отварная	504	10,55	6,8		103,13	0,02	10		19,5	71,5	10	0,9
420 2005	Макаронны запечённые с яйцом	130	6,45	7,27	19,6	201,26	0,08	21,01		26,81	111,92	24,81	2,01
959 2005	Какаоc молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,09	0,01	0,54	63,65	50	10,5	0,24
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8							
847 2005	Банан	100	1,5	0,5	21	95	0,04		10	8	28	42	0,02
	ИТОГО:		23,34	18,53	72,77	579,39							
№ ре- цептуры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Обед												
51 2005	Салат из помидоров и огурцов	60	1,08	3,0	15	91,32	0,028	0,84	4,51	29,57	0,28	16,54	1,12
187 2005	Суп куриный	250/10	1,75	4,89	8,44	84,75			18,46	43,33	47,63	22,25	0,8
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	Сок персиковый	200	0,2	0,0	32,6	132,8				18	4,29		0,6
	Пряник пром. производства	50	2,2	1,45	38,55	166,5							
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	698,15							
	ВСЕГО 10 ДНЕЙ		45,85	44,05	230,29	1329,54							
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ		528,39	512,08	1924,18	13280,7							
	Итого завтрак и обед на 1 уч.		1	1	4	1328 ккал							

Составлено на основании:

- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.

Авторы: А.И. Здобный, В.А. Циганенко, М.И. Пересичный, 2005г.;

- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания 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.

-МР 2.4. 0179-20 г.Москва,2020 г.

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

Составила

Л.Н.Аджиева