**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4-х КЛАССОВ, обучающихся во вторую 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**  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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  |
| 170/2005 | Борщ из свежей капусты с картелем  | 250 | 1,81 | 4,91 | 125,5 | 102,5 | 0,05 |  | 10,29 | 44,38 | 53,23 | 26,25 | 1,19  |
| 301/2010 | Птица тушеная  | 80/80 | 17,65 | 14,58 | 4,7 | 221 | 0,05 | 43 | 0,02 | 54,5 | 132,9 | 20,3 | 1,62  |
| 1035/2002 | Чурек | 50 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,06 |  |  | 9,69 | 35,73 | 6,63 | 0,51  |
| 348 | Компот из кураги | 200 | 0,78 | 0,05 | 27,63 | 114,8 | 0,016 |  | 0,6 | 20,32 | 12,5 | 17,12 | 0,45  |
|  |
|  | **ИТОГО:** |  | **33,27** | **29,33** | **222,14** | **839,5** |  |  |  |  |  |  |  |
|      **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**  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 51/2017 | Салат из свеклы с курагой и изюмом | 60 | 1,11 | 3,63 | 10,84 | 80,4 | 0,01 |  | 3,4 | 3,11 |  35,58 | 18,5 | 1  |
| 102/2017 | Суп картофельный с горохом  | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,54 | 148,25 | 0,23 |  | 5,83 | 42,68 | 88,1 | 35,58 | 2,05  |
| 171/2017 | Каша рисовая рассыпчатая с маслом | 150\10 | 3,78 | 7,78 | 39,29 | 242 | 0,03 | 40 |  | 17,04 | 82,38 | 27,89 | 0,59  |
| 637/2005 | Птица отварная | 100 | 21,1 | 13,6 |  | 206,25 | 0,04 | 20 |  | 39 | 143 | 20 | 1,8  |
| 342/2017 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,6 | 0,01 |  | 1,8 | 6,4 | 4,4 | 3,6 | 0,18  |
| 1035/2002 | Чурек | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,06 |  |  | 9,69 | 35,73 | 6,63 | 0,51  |
|  | **Итого** |  | **35,48** | **30,91** | **114,2** | **888,67** |  |  |  |  |  |  |  |
|    **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**  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 679/2005 | Каша пшеничная | 150 | 6,6 | 4,38 | 35,27 | 213,73 | 0,11 | 0,02 |  |  1,22 | 162 | 0,03 | 2,43  |
| 128-06 | Суп-лапша домашняя | 250 | 2,62 | 3,38 | 15,97 | 106,6 | 0,05 | 12,5 | 0,9 | 20,28 | 38,5 | 2,43 | 0,23  |
| 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 | 100 | 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  |
| 349/2017 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,3 | 47,26 | 196,38 | 0,02 |  | 0,8 | 5,84 | 46 | 33 | 0,96  |
| 338/2017 | Груша | 100 | 0,4 | 0,31 | 10,31 | 45,51 | 0,03 |  | 5 | 19 | 16 | 12 | 2,31  |
|  | **ИТОГО:** |  | **21,08** | **27,55** | **135,58** | **816,29** |  |  |  |  |  |  |   |
|   **4 день**  |
| **№ рецепта** | **Наименование****блюд** | **Масса** | **Пищевые вещества** | **Энергети-ческая ценность** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe**  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 65/2017 | Салат из моркови и яблок с яйцом | 100 | 1,74 | 1,13 | 12,25 | 66,1 | 0,07 | 19,8 | 4,62 | 23,92 | 44,61 | 21,43 | 1,47  |
| 102/2017 | Суп картофельный с чечевицей | 250 | 5,49 | 8,27 | 16,54 | 148,25 | 0,23 |  | 5,83 | 42,68 | 88,1 | 35,58 | 2,05  |
| 291/2017 | Плов из птицы | 260 | 25,38 | 24,25 | 44,61 | 471,25 | 0,08 | 60 | 1,26 | 56,38 | 249,13 | 59,38 | 2,74  |
|  | 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  |
| 345/2017 | Компот из свежих ягод (смородина черная) | 200 | 0,52 | 0,18 | 24,84 | 102,9 | 0,02 |  | 59,4 | 23,4 | 23,4 | 17 | 60,3  |
|  | **ИТОГО:** |  | **35,95** | **35,57** |  **125,92** |  **918,3** |  |  |  |  |  |  |   |
| **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**  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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  |
| 361 2002 | Суп-хинкалС чесн. соусом | 250/25 | 4,6714,23 | 5,861,91 | 5,90,28 | 99,0975 | 0,050,04 | 0,01 | 0,860,28 | 8,966,56 | 78,64116,5 | 11,7215.13 | 2,37  |
| 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 со слив маслом | 90\5 | 14,85 | 21,78 | 12,89 | 309,6 | 0,072 | 40,32 | 0,31 | 38,83 | 169,2 | 50,2 | 2,52  |
| 348 | Компот из кураги | 200 | 0,78 | 0,05 | 27,63 | 114,8 | 0,016 |  | 0,6 | 20,32 | 12,5 | 17,12 | 0,45  |
| 1035/2002 | Чурек | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,06 |  |  | 9,69 | 35,73 | 6,63 | 0,51  |
|  | **ИТОГО:** |  | **48,43** | **43,08** | **109,39** | **1032,91** |  |  |  |  |  |  |  |
|     **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**  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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  |
| 591/2005 | Гуляш из говядины | 100 | 19,72 | 17,89 | 4,76 | 168,2 | 0,17 |  | 1,28 | 24,36 | 194,69 | 26,01 | 2,32  |
| 96/2015 | Рассольник ленинградский | 250 | 2,85 | 5,5 | 21,28 | 146,7 | 0,01 |  | 21,45 | 33,1 | 56,73 | 27,1 | 1,25  |
| 350/2017 | Кисель из апельсинов | 200 | 0,44 | 0,07 | 34,28 | 139,51 | 0,02 |  | 30 | 21,06 | 17,4 | 6,43 | 0,21  |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 5,6 |  | 0,08 | 1,46 |  | 2 | 3,2  |
|  | **ИТОГО:** |  | **32,45** |  **34,44** | **115,6** | **753,36** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  **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**  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 71/2017 | Помидоры порциями | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | 0,022 |  | 10,5 | 6 | 21 | 9 | 0,5  |
| 204 2005 | Суп рисовый (харчо) |  250 | 0,18 | 3,3 | 14,65 | 113 | 0,11 |  | 8,33 | 24,98 | 96,93 | 29,45 | 1,24  |
| 288/2017 | Птица отварная | 100 | 21,1 | 13,6 |  | 206,25 | 0,04 | 20 |  | 39 | 143 | 20 | 1,8  |
| 304/2017 | Рис отварной | 150 | 3,67 | 5,42 | 36,67 | 186 | 0,28 | 27 |  | 2,61 | 61,5 | 19 | 0,53  |
| 349/2017 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,3 | 47,26 | 196,38 | 0,02 |  | 0,8 | 5,84 | 46 | 33 | 0,96  |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 5,8 |  | 0,8 | 1,46 |  | 2 | 3,2  |
| 338/2017 | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,67 | 44,4 | 0,03 |  | 10 | 16 | 11 | 9 | 2,2  |
|  | **ИТОГО:** |  | **28,49** | **23,38** | **183,54** | **794,03** |  |  |  |  |  |  |   |
|  **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**  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 56/2015 | Салат овощной с яблоками |  80 | 1,58 | 0,28 | 10 | 35,1 | 1,003 |  | 32,48 | 46,77 | 29,02 | 17,42 | 1,8  |
| 102/2017 | Суп картофельный с фасолью | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,54 | 148,25 | 0,23 |  | 5,83 | 42,68 | 88,1 | 35,58 | 2,05  |
| 627/2006 | Рыба запеченная, с томатным соусом (минтай) | 100 | 20,66 | 5,38 | 3,52 | 145,7 | 0,12 | 49 | 0,69 | 54,48 | 94,56 | 70,07 | 1,4  |
| 688/2005 | Макароны отварные с маслом | 150\10 | 5,52 | 14,52 | 26,45 | 168,45 | 0,06 | 21 |  | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,11  |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 5,6 |  | 0,08 | 1,46 |  | 2 | 3,2  |
| 342/2017 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,6 | 0,01 |  | 1,8 | 6,4 | 4,4 | 3,6 | 0,18  |
| 338/2017 | Груша | 100 | 0,4 | 0,31 | 10,31 | 45,51 | 0,03 |  | 5 | 19 | 16 | 12 | 2,31  |
|  | **ИТОГО:** |  | **35,13** | **26,16** | **97,38** | **675,41** |  |  |  |  |  |  |  |
| **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**  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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  |
| 128/2006 | Суп-лапша домашняя | 250 | 2,62 | 3,38 | 15,97 | 106,6 | 0,05 | 12,5 | 0,9 | 20,28 | 38,5 | 2,43 | 0,23  |
| 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 | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,067 |  |  | 9,69 | 34,77 | 6,63 | 0,51  |
| 389/2017  | Сок абрикосовый | 200 | 1,2 |  | 25,4 | 105,6 | 0,05 |  | 14,8 | 40 | 36 | 20 | 0,4  |
|  | **ИТОГО:** |  | **25,44** | **24,6** |  **124,36** | **784,13** |  |  |  |  |  |  |   |
|  |  **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  |
| 361 2002 | Суп-хинкал с говядиной | 250/25/25 | 4,67 | 5,86 | 5,9 | 99,09 | 0,05 | 0,01 | 0,86 | 8,96 | 78,64 | 11,72 | 2,37  |
| 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  |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 5,6 |  | 0,08 | 1,46 |  | 2 | 3,2  |
| 348 | Компот из кураги | 200 | 0,78 | 0,05 | 27,63 | 114,8 | 0,016 |  | 0,6 | 20,32 | 12,5 | 17,12 | 0,45  |
| 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  |
|  | **ИТОГО:** |  | **33,61** | **46,252** | **101,712** | **687,07** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **329,33** | **321,272** | **1329,822** | **8243,67** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **На 1 учащегося** |  | **32,93** | **32,13** | **132,9822** | **824,37** |  |  |  |  |  |  |  |

**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».гл.8. п.8.1..3

 **Инженер-технолог Л.М. Ардаева**