

**ПРИМЕРНОЕ 10 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4-х КЛАССОВ
обучающихся в
МКОУ «Балакуринская 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													
№ ре- цептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
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													
№ ре- цептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
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 блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
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						↓	

4 ДЕНЬ													
Комплексный обед													
№ ре- цептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
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													
№ ре- цептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
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	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							

6 ДЕНЬ													
Комплексный обед													
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
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	Суп 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	9,76	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	40	2,64	0,48	13,36	69,6							
847 2005	Груша свежая	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		В ₁	А	С	Са	Р	Мg	Fe
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	250/25	5,27	6,8	14,25	103,13		10		19,5	71,5	10	0,9
486 2005	Рыба 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							

8 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мg	Fe
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	
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							

10 ДЕНЬ													
Комплексный обед													
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
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	Борщ 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	0,14	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 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.

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.