

Согласовано
Начальник ТО
Управления Роспотребнадзора по РД и в г. Кизляре

Т. Р. Каяев.



Утверждаю: Директор
МКОУ «Терекли-Мектебская СОШ им.Кадрии»



Акимова А.А.

«__» 2020г

Примерное 10-дневное меню для учащихся 1-4 классов

МКОУ «Терекли-Мектебская СОШ им.Кадрии»

Возрастная категория 7-11 лет

2020г

№ ре- цептуры	Наименование блю д	М асса	П и щ евые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины, мг			М инеральные вещ ества, мг			
			Б	Ж	У		В _i	А	С	Са	Р	Мg.	Fe
1 ДЕНЬ													
41/2 2005	Гороховый суп с мясом	100	2,32	2,95		36	0,01	39	0,11	13,2	79	5,25	0,15
041 2005	Плов из птицы	55/200	7,44		22,62	232,22	0,08	21,01		26,81	111,92	24,81	2,01
536/1 2010	Огурцы соленые	40	5,2	10	10,6	89,6	0,02			12,8	84,8		0,96
959/1 2005	Сок.	150	2,64	2,79	19,12		0,03	0,075	0,975	91,5	67,5	10,5	0,56
	Хлеб пшеничный	100											
	Яблоко	120	6,5	1,2	33,3	17,4							
	ИТОГО:		24,1	16,94	85,64	375,22							
2 ДЕНЬ													
14/2010	Борщ с мясом	60/100	0,4	0,4	9,8	44	0,06	0,2	-	38	17	11	0,4
041 2005	Макароны отварные	100	30,92	36,57	51,62	457,8	0,07	58	1,08	54,7	242	57,68	2,66
968 2005	Сосиска отварная	51 200	0,14		24,76	94,2				18	4,29		0,6
	Чай с лимоном												
	Хлеб ржаной	100	6,5	1,2	33,3	17,4							
33 2010	Салат свежий												
	Хлеб												
	Банан	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01		5,7	21,09	24,58	12,54	
	ИТОГО:		37,96	38,17	119,48	613,4							

№ ре- цептуры	Наименование блю д	М асса	Пищ евые вещ ества			Энергети- ческая ценность	Витамины, мг			М инеральны е вещ ества, мг			
			Б	Ж	У		В!	А	С	Са	Р	Mg	Fe
3ДЕНЬ													
608 2005	Суп рисовый из говядины	1/50	7,78	5,68	17,92	114,38			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
943 1 2005	Чай с сахаром	200	0,2		14	28				6,0			0,4
	Пряник пром. производства	50	2,2	1,45	38,55	166,5							
	Хлеб ржаной	100	6,5	1,2	33,3	17,4							
	Итого		24,14	13,94	124,55	556,73							
4ДЕНЬ													
204 2005	Суп вермиш. с говядиной	250/15	0,18	3,3	14,65	113	0,11	-	20,48	17,58	32,88	17,79	0,84
469 2005	Каша пшенич. с маслом	150/15	20,7	18,89	24,49	336	0,108	0,35	0,89	271,68	413,9	58,7	
686 2005	Сыр	200	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
	Салат свежий												
	Хлеб ржаной	100	6,5	1,2	33,3	17,4							
	Чай с лимоном	150	2,2	1,45	38,55	166,5							
	ИТОГО:		30,62	24,84	137,68	740,34							

№ ре- цепта	Наименование блю д	М асса	П и щ евые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины, мг			М инеральны е вещества, мг			
			Б	Ж	У		В _i	А	С	Са	Р	Mg	Fe
5 ДЕНЬ													
10 ср 2010	Салат из зеленого горошка	100	2,98	5,19	6,25	83,6	0,11		11	21,45	59,95	20,8	0,68
79 2005	Каша овсяная 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	Суп из картофеля Из говядины	50	7,59	5,78	7,85	114,38	од	23	0,12	35	83,19	25,7	1,2
41 2005	Хлеб пшеничн.	100	6,5	1,2	33,3	17,4							
	Масло	10	0,08	7,26	0,14	75,1		59		1	2		
945 2005	сливочное												
	Чай с сахаром	150	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,08		33	67,5	10,5	0,4
	ИТОГО:		21,78	25,53	84,72	515,98							
6 ДЕНЬ													
547-2010	Салат из моркови с капустой	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	Картофельное пюре												
686 2005	Птица отварная	80	16,88	10,88		165	0,03	16		31,2	114,4	16	1,44
	СОК	150	0,78		20,02	80,58	0,01		1,08	6,4	3,6		0,18
	Хлеб ржаной	100	6,5	1,2	33,3	17,4							
	Итого:		27,29	18,52	78,99	435,09							

№ ре- цептуры	Наименование блюد	Масса	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
7ДЕНЬ													
12 2010	Салат из кукурузы (консерв.)	60	1,73	3,71	4,82		0,06		5,58	П,2		11,72	0,4
591 2005	Гуляш из говядины 1	50/38	11,9	9,76	2,87	101,5	0,17	1,28	24,36	194,69	26,01	2,32	591
420 /1 2005	Макароны отварные	150	7,44		22,62	232,22	0,08	21,01		26,81	111,92	24,81	2,01
959 2005	Чай с сахаром	150	2,64	2,79	19,12	108,9	0,04	0,01	1,3	91,5	67,5	14	0,56
1035 2005	Хлеб ржаной Кекс	100	6,5	1,2	33,3	17,4	0,067			9,69	34,77	6,63	0,51
	пром. произв.	50											
	ИТОГО:		30,21	17,46	82,73	460,02							
8ДЕНЬ													
42 2010	Салат из белокачанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	0,05		16,76	18,68	34,61	16,26	0,74
71 2005	Суп-лапша с Мясом птицы	250/25	5,27	6,8	14,25	103,13		10	-	19,5	71,5	10	0,9
	Макароны с яйцом												
686 2005	Чай с лимон. кураги	200	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
	Хлеб ржаной	100	6,5	1,2	33,3	17,4							
847 2005	Груша свежая	100	0,44	0,34	10,38	47	0,06		10	12	28	8	0,5
	ИТОГО:		14,1	11,39	89,81	326,51							

№ ре- цепта	Наименование блюد	Масса	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		Вх	А	С	Са	Р	Mg	Fe
9 день													
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
608 2005	Ш ницель из Говядины Суп рисовый	80	12,22	9,24	12,56	183,5	0,08	23	0,12	35	133,1	25,7	1,2
45 2010	Салат из зелен.горох.	100	0,81	3,7	4,61	54,96	0,06	0	10,25	33,55	40,17	21,35	0,88
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							
944 2005	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	17,2	91			2,86	15,74	7,3	5,96	0,64
	ИТОГО:		17,61	25,08	61,55	538,91							
10 день													
558 2005	Салат из 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
244 2015	Плов с мясом Суп горох.с мясом	175	9,59	22,94	39,33	380,68		0,01	0,36	8,38		17,1	1,09
	Ватрушки пром. произв.	40	0,04		29,8	154							
	Сок (нектар) фруктовый пром. произ-ва	200	1,0	0,03	24	94							
1035 ' 2005	Яблоко	120	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067		10'	8	28'	42	0,002'
	ИТОГО:		15,31	28,29	120,16	803,76							

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

