

Утверждено

Директор МБОУ «СОШ № 55»

И.М.Алиева



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

обучающихся в первую смену г.Махачкала 2024-2025 год.

Возрастная категория 7-11 лет

1 день

| № ре-центр ы | Наименование блюд | Масса | Пищевые вещества | | | Энергети- ческая ценность | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещ- ества, мг | | | | |
|-----------------|--------------------------------|-------|------------------|--------------|--------------|---------------------------------|----------------|------|------|-------|--------|-------------------------------|------|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | А | С | Са | Р | Мг | Fe | | | |
| 71/2017 | Завтрак Помидоры поциями | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | 0,022 | | 10,5 | 6 | 21 | 9 | 0,5 | | | |
| 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 | | | |
| 438/2005 | Омлет натуральный | 120,5 | 9,51 | 14,77 | 1,77 | 176,62 | 0,07 | 230 | 0,17 | 76,13 | 173,33 | 13 | 1,96 | | | |
| 377/2017 | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | | | 2,83 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 | | | |
| 1035/2002 | Цурек | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,06 | | | 9,69 | 35,73 | 6,63 | 0,51 | | | |
| 386/2017 | Кефир 2,5% | 100 | 2,9 | 2,5 | 4 | 53 | 0,04 | 0,02 | 0,7 | 120 | 85 | 14 | 0,1 | | | |
| 338/2017 | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,67 | 44,4 | 0,03 | | 10 | 16 | 11 | 9 | 2,2 | | | |
| | Итого: | | 24,90 | 23,89 | 92,41 | 693,84 | | | | | | | | | | |

2 день

| № ре-центр ы | Наименование блюд | Масса | Пищевые вещества | | | Энергети- ческая ценность | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещ- ества, мг | | | | |
|-----------------|--|--------|------------------|--------------|--------------|---------------------------------|----------------|-------|------|------|--------|-------------------------------|------|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | А | С | Са | Р | Мг | Fe | | | |
| 182/2017 | Завтрак Каша пшеничная молочная | 150 | 7,3 | 4,3 | 37,05 | 190,98 | 0,19 | 5 | | 4,1 | 131 | 45 | 2,58 | | | |
| 15/2017 | Сыр российский порционный | 20 | 4,64 | 5,9 | 0,86 | 71,66 | 0,14 | 52 | 0,14 | 176 | 10 | 7 | 0,2 | | | |
| 219-2017 | Сырники из творога со сливочным молоком | 100/20 | 15,49 | 12,81 | 34,49 | 275,71 | 0,037 | 69,29 | 0,15 | 115 | 163,69 | 16,49 | 0,5 | | | |
| 943 1 2005 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 14 | 28 | | | | 6,0 | | | 0,4 | | | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 0,08 | 0,3 | 5,7 | 34,8 | 5,6 | | 0,08 | 1,46 | | 2 | 3,2 | | | |
| | Итого | | 27,71 | 23,31 | 92,11 | 611,15 | | | | | | | | | | |

3 ДЕНЬ

| № ре-центр ы | Наименование (блю) | Масса | Пищевые вещества | | | Энергети- ческая ценность | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | | |
|-----------------|--------------------------------|-------|------------------|--------------|--------------|---------------------------------|----------------|------|---|--------------------------|-------|-------|------|------|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | А | С | Са | Р | Мг | Fe | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 679/200 5 | Каша пшеничная | 150 | 6,6 | 4,38 | 35,27 | 213,73 | 0,11 | 0,02 | | | 1,22 | 162 | 0,03 | 2,43 | | | | |
| 959 2005 | Чай со студенным молоком | 200 | 1,4 | 1,6 | 16,4 | 86 | 0,02 | 0,08 | | | 33 | 67,5 | 10,5 | 0,4 | | | | |
| 1035/200 2 | Чурек | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,06 | | | | 9,69 | 35,73 | 6,63 | 0,51 | | | | |
| 288/201 7 | Птица отварная | 90 | 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 | | | | |
| 338/201 7 | Груша | 100 | 0,4 | 0,31 | 10,31 | 45,51 | 0,03 | | | 5 | 19 | 16 | 12 | 2,31 | | | | |
| | ИТОГО: | | 20,92 | 28,54 | 94,66 | 660,4 | | | | | | | | | | | | |

4 ДЕНЬ

| № ре-центра | Наименование Блю | Масса | Пищевые вещества | | | Энергети- ческая ценность | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | | |
|--------------|---------------------------------------|-------|------------------|-------|-------|---------------------------------|----------------|------|------|--------------------------|-------|--------|-------|------|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | А | С | Са | Р | Мг | Fe | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 53/2017 | Салат из свежкы и зеленого горошка | 60 | 1,79 | 3,11 | 3,75 | 50,16 | 0,11 | | | 11 | 21,45 | 59,95 | 20,8 | 0,68 | | | | |
| 310/201 7 | Картофель отварной | 150 | 1,91 | 2,88 | 15,34 | 94,9 | 0,063 | | | 1,4 | 9,76 | 53,15 | 19,55 | 0,77 | | | | |
| 293/201 7 | Птица запеченная | 90 | 21,02 | 23,92 | 0,072 | 284,4 | 0,09 | 34,2 | 2,43 | 22,43 | 1,57 | 160,25 | 96,1 | | | | | |
| 283/СТ И | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 5,6 | | | 0,08 | 1,46 | | 2 | 3,2 | | | | |
| 847/200 5 | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 | 0,04 | | | 10 | 8 | 28 | 42 | 0,02 | | | | |

6 День

| № ре- центур ы | Наименование (люди) | Масса | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | |
|----------------------|------------------------------|-------|------------------|--------------|--------------|----------------------------|----------------|------|------|--------------------------|-------|-------|----|------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | А | С | Са | Р | Мг | Fe | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Йогуртоварное | 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 49/2017 | Кагат витаминовый | 60 | 2,6 | 6,22 | 22,15 | 95,7 | 0,05 | | 3,29 | 31,96 | 33,86 | 16,64 | | 0,57 | | |
| 688/200 5 | Макароны отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0,06 | 21 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,11 | | | | |
| 15/2017 | Сыр российский порционный | 20 | 4,64 | 5,9 | 0,86 | 71,66 | 0,14 | 52 | 0,14 | 176 | 10 | 7 | | 0,2 | | |
| 945/200 5 | Чай смолоком цельным | 200 | 1,4 | 1,6 | 16,4 | 86 | 0,02 | 0,08 | | 33 | 67,5 | 10,5 | | 0,4 | | |
| 1035 2005 | Чурек | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,067 | | | 9,69 | 34,77 | 6,63 | | 0,51 | | |
| 283/СТ И | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 5,6 | | 0,08 | 1,46 | | 2 | | 3,2 | | |
| | ИТОГО: | | 19,32 | 18,95 | 96,19 | 570,78 | | | | | | | | | | |

7 День

| № ре- центуры | Наименование блюд | Масса | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | |
|------------------|---|--------|------------------|------|------|----------------------------|----------------|------|------|--------------------------|--------|-------|----|------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | А | С | Са | Р | Мг | Fe | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71/2017 | Помидоры порциями | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | 0,022 | | 10,5 | 6 | 21 | 9 | | 0,5 | | |
| 469/200 5 | Запеканка из творога со сгущ. молоком | 100\20 | 12,56 | 12 | 21,6 | 186 | 0,06 | 0,22 | 0,49 | 150,93 | 229,33 | 32,61 | | 0,56 | | |
| 288/201 7 | Птица отварная | 100 | 21,1 | 13,6 | | 206,25 | 0,04 | 20 | | 39 | 143 | 20 | | 1,8 | | |
| 283/СТ И | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 5,8 | | 0,8 | 1,46 | | 2 | | 3,2 | | |
| 943 1 | Чай с сахаром | 100 | 0,1 | | 7 | 14 | | | | 3 | | | | 0,2 | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|---------------|----|--------------|--------------|--------------|---------------|-------|--|--|--|--|------|-------|------|------|--|--|--|--|--|
| 2005 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1035 2005 | Чурек | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,067 | | | | | 9,69 | 34,77 | 6,63 | 0,51 | | | | | |
| | ИТОГО: | | 35,74 | 25,96 | 37,56 | 454,25 | | | | | | | | | | | | | | |

8 ДЕНЬ

| № рецепту ры | Наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | | | |
|-----------------|--|-----------|------------------|--------------|--------------|----------------------------|----------------|--------|-------|-------|--------------------------|-------|------|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | А | С | Са | Р | Мг | Fe | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 438/200 5 | Смлет натуральный | 100 | 9,5 | 14,16 | 1,76 | 172,95 | 0,065 | 226,45 | 0,17 | 75,86 | 173,25 | 12,99 | 1,96 | | | | | | | |
| 174/201 7 | Каши рисовая молочная с маслом и сахаром | 150/10/10 | 4,64 | 8,38 | 40,9 | 258,09 | 0,092 | 42,35 | 0,74 | 101,2 | 121,66 | 28,17 | 0,49 | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 20, | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 5,6 | | 0,08 | 1,46 | | 2 | 3,2 | | | | | | | |
| 383/201 7 | Какао с молоком стуч. | 200 | 2,64 | 2,79 | 24,11 | 108,9 | 0,03 | 0,075 | 0,975 | 91,5 | 67,5 | 10,5 | 0,56 | | | | | | | |
| 338/201 7 | Груша | 100 | 0,4 | 0,31 | 10,31 | 45,51 | 0,03 | | 5 | 19 | 16 | 12 | 2,31 | | | | | | | |
| | ИТОГО: | | 18,5 | 25,88 | 83,76 | 620,25 | | | | | | | | | | | | | | |

9 ДЕНЬ

| № ре- цепта | Наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | | | | | | | | |
|----------------|----------------------------|-------|------------------|------|------|----------------------------|----------------|---|------|--------------------------|-------|-------|------|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | А | С | Са | Р | Мг | Fe | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 34/2010 | Салат из свеклы и зеленого | 60 | 1 | 2,51 | 4,91 | 46,26 | 0,03 | | 5,88 | 16,76 | 25,18 | 11,14 | 0,79 | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|--|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|-------|--|-----|------|--------|-------|------|
| 246/201 7 | Горошка Гуляш из овварной связины | 100 | 13,36 | 14,08 | 3,27 | 164 | 0,01 | | 1,2 | 23,6 | 117,03 | 20,27 | 2 |
| 303/201 7 | Каша перловая | 150 | 3,02 | 4,16 | 21,36 | 135 | 0,41 | | | 13,4 | 104,84 | 12,95 | 0,59 |
| 1035 2005 | Зедир пром. производства Чурек | 30 | 0,4 | | 29,8 | 115,5 | | | | | | | |
| 945 2005 | Чай сладкий | 50 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,067 | | | 9,69 | 34,77 | 6,63 | 0,51 |
| | ИТОГО: | 200 | 0,2 | | 14 | 28 | | | | 6 | | | 0,4 |
| | ИТОГО: | | 21,82 | 21,22 | 96,99 | 602,93 | | | | | | | |

10 День

| № рецептуры Наименование Блюда | Масса | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины, мг | | | | | | Минеральные вещества, мг | | |
|--------------------------------------|----------------------------------|------------------|---------------|---------------|----------------------------|----------------|-------|------|--------------------|--------|--------|--------------------------|-------------------|--|
| | | Б | Ж | У | | В ₁ | А | С | Са | Р | Мг | Fe | | |
| 70/2017 | Завтрак Огурцы порциями | 60 | 0,48 | 0,052 | 1,02 | 7,2 | 0,03 | | 2,94 | 10,2 | 18 | 8,4 | 0,3 | |
| 139/201 7 | Капустя тушеная | 50 | 1,02 | 1,84 | 3,95 | 38,5 | 0,015 | | 8,54 | 29,38 | 20,35 | 10,43 | 0,42 | |
| 132/201 7 | Бобовые отварные | 100 | 3,37 | 3,74 | 6,01 | 71 | 0,07 | 20 | 10,9 | 26,68 | 69,13 | 22,65 | 0,79 | |
| 293/201 7 | Птица запеченная | 90 | 21,02 | 23,92 | 0,072 | 284,4 | 0,09 | 34,2 | 2,43 | 22,43 | 1,57 | 160,25 | 96,1 ² | |
| 283/СТ И | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 5,6 | | 0,08 | 1,46 | | 2 | 3,2 | |
| 951/200 5 | Кофейный напиток | 200 | 1,4 | 2 | 22,4 | 116 | 0,02 | 0,08 | | 34 | 45 | 7 | | |
| 338/201 7 | Апельсин <i>Апельсин</i> | 100 | 0,85 | 0,15 | 8,15 | 37,28 | 0,77 | 54 | 276,0 ¹ | 242,17 | 571,95 | 199,03 | 10,0 ¹ | |
| | Кондитерские изделия(печенья) | 30 | 0,1 | 0,4 | 42,3 | 54 | | | | | | | | |
| | ИТОГО: | | 29,46 | 31,94 | 90,58 | 589,18 | | | | | | | | |
| | Всего: | | 252,79 | 249,54 | 884,63 | 6057,8 | | | | | | | | |
| | На 1 учащегося | | 25,3 | 25 | 88,5 | 605,8 | | | | | | | | |

Составляе
но на
основе
и:
- сборника
репеттур
блюда и
кулинарн
ых
изделий
для
питания

предприя
тий
обществе
нного
питания.
Авторы:
А.И.
Здобный,
В.А.
Питаненк
о, М.И.
Пересичн
ый,
2005г.;

Шкельников 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.

- сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях

М.П. Могильного, В.А. Тутельяна 2017г.;

Примечание:

1. согласно п. 1.0.3 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 третых 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».

Инженер-технолог

Л.М. Ардаева