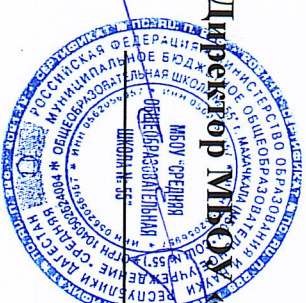


Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ № 55»

И.М.Алиева



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

обучающихся во вторую смену г.Махачкала 2024-2025 год.

Возрастная категория 7-11 лет

4 ДЕНЬ

№ рецепта	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг						
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мг	Fe
65/2017	Обед 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 чечевичей	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 пшеницы	260	25,38	24,25	44,61	471,25	0,08	60	1,26	56,38	249,13	59,38	2,74
847/2005	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,2
345/2017	Банан	100	1,5	0,5	21	95	0,04		10	8	28	42	0,02
	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- центуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мг	Fe					
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-хинкал С чечен. соусом	250/25	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					
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-келтуры	Наименование	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мг	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	Макаронь 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 апельсинев	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- целуры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мg	Fe	
71/2017	Обед 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								

9 ДЕНЬ

№ ре- цепта	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мг	Fe
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	Каше перловая	150	3,02	4,16	21,36	135	0,41			13,4	104,84	12,95	0,59
	Зефир пром. производства	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	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг								
		Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мг	Fe		
Завтрак														
70/2017 Огурцы порциями	60	0,48	0,052	1,02	7,2	0,03								
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	10,2	18	8,4	0,3	
139/2017 Каруста тушеная	50	1,02	1,84	3,95	38,5	0,015		8,54	29,38	20,35	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 Комлот 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 344 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 рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.

Авторы: А.И. Эдобный, 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.

- сборника рецептов 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