

Утверждаю:

Директор МБОУ «Начальной школы и детского сада №52»



/ С.М.Магомедова.

«23» сентября 2020 год

**Типовое 10-дневное меню
для учащихся 1-4-х классов, обучающихся
МБОУ «Начальная школа- детский сад №52»
г.Махачкала**

Время пребывания 11часов

1день

№ 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
	Завтрак												
688 2005	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,44	168,33	0,07	25,2		5,83	44,6	25,34	1,33
536/1 2010	Сосиска отварная	80	7,8	15	15,9	134,4	0,02			12,8	84,8	10,67	0,96
959/ 1 2005	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,03	0,075	0,975	91,5	67,5	10,5	0,56
172 2002	Хлеб пшеничный	45	2,64	0,48	13,36	69,6	11,6		0,16	2,92		4	6,4
	ИТОГО:		21,68	25, 17	119,74	695,83							

2 день

№ 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
	Завтрак												
176 2011	Каша рисовая молочная с изюмом и маслом	200/5/10	5,92	6,14	41,7	299,36	0,26	81	1,2	37,7	135,1	46,4	0,9
41/ 2 2005	Сыр рассольный порционный	20	2,32	2,95		36	0,01	39	0,11	13,2	79	5,25	0,15
424 2005	Яйцо отварное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,1		22,0	76,8	4,8	1
943 1 2005	Чай с сахаром	200	0,2		14	28				6,0			0,4
	Хлеб пшеничный	45	0,08	0,3	5,7	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,2
	Итого		16,5	14,34	79,44	546,79							

3 день

№ 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
	Завтрак												
469 2005	Каша пшеничная молочная	150/15	20,7	18,89	24,49	336	0,108	0,35	0,89	271,68	413,9	58,7	1,01
959 2005	Чай со сгущенным молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,08		33	67,5	10,5	0,4
	Хлеб пшеничный	45	0,08	0,3	57	34,8	5,6	0,08		1,46		2	3,2
41 2005	Масло сливочное	5		4,1		37,5		29,5		0,5	1		0,85
	Печенье, вафли.	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,8		0,08	1,46		2	3,2
	ИТОГО:		20,53	19,97	112,65	540,92							

4 день

№ ре- цепта	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
	Завтрак												
79 2005	Каша гречневая молочная	170	3,23	4,5	20,78	139,5	0,28	0,045	12	150,6	218,6	52,7	2,6
284 2010 352 2010	Сыр российский	20	10,28	11,84	17,45	217	0,15	3189	7,48	67,5	203,5	23	3,26
	Хлеб пшеничный	45	1,32	0,24	6,68	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,2
945 2005	Чай с сахаром	200	0,2		14	28				6,0			0,4
41 2005	Масло сливочное	5		4,1		37,5		29,5		0,5	1		
	ИТОГО:		17,49	23,79	69,72	527,96							

5 день

№ 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
	Завтрак												
42 2005	Сыр голландский	20	3,48	4,43	0	54,6	0,01	39	0,11	132	75	5,25	0,15
390 2005	Каша молочная вязкая из манной крупы, масло, сахар	150/5	4,68	4,58	14,55	118,98	0,08	36,72	1,09	144,13	117,04	17,64	0,3
536 2005	Сосиска отварная	80	6,24	12	12,72	134,4	0,02			14,4	95,4	12	1,08
951 2005	Какао	200	1,4	2,0	22,4	116	0,02	0,08		34	45	7	
	Хлеб пшеничный	45	2,64	0,48	13,36	69,6	11,6		0,16	2,92		4	6,4
	Яблоко	120	0,4	0,4	9,8	44	0,06	0,2		38	17	11	0,4
	ИТОГО:		18,84	23,89	72,83	537,58							

6 день

№ 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
	Завтрак												
12 2010	Салат из зеленого горошка (консерв.)	20	1,73	3,71	4,82	59,58	0,06		5,58	11,2	3,48	11,72	0,4
438 2005	Омлет натуральный с маслом слив.	130/3	9,46	14,16	1,76	172,95	0,1	339	0,25	85,34	194,9	14,61	2,93
959 2005	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	0,01	1,3	91,5	67,5	14	0,56
1035 2005	Вафли	30	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067			9,69	34,77	6,63	0,51
	Хлеб пшеничный	45	1,32	0,24	6,68	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,2
	ИТОГО:		20,27	22,6	72,7	573,7							

7 день

№ ре- цепуры	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
	Завтрак												
463 2005	Сырники творожные со сгущ. молоком	140/10	28,8	19,95	17,95	368,9	0,1	64,12	0,35	175,28	256,62	29,25	0,87
944 2005	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	17,2	91			2,86	15,74	7,3	5,96	0,64
	Хлеб пшеничный с маслом	45	2,64	0,48	13,36	69,6	11,6		0,16	2,92		4	6,4
	Зефир пром. производства	30	0,03		44,7	154							
	ИТОГО:		31,67	20,43	70,86	683,5							

8 день

№ рецептур ы	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
42 2005	Сыр рассольный порц.	20	2,32	2,95		36,4	0	26	0,07	88	50	3,5	0,1
679-2005	Каша ячневая рассыпчатая	150	4,79	4,26	30,83	187,02	0,09	0,02		39,14	168	0,02	0,83
	Хлеб пшеничный с маслом	45	1,32	0,24	6,68	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,2
1205 2002	Чай с молоком	200	1,6	1,5	12,4	86	0,01		0,6	67,4	45,2	8,62	0,08
	Зефир пром. производства	30	0,03		44,7	154							
	ИТОГО:		19,73	22,87	57,8	540,22							

9 день

№ ре- цепта	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
	Завтрак												
692 2005	Отварные макароны.	150	14,17	7,29	38,84	240,225	0,23	31,50	31,50	21,96	119,59	43,99	1,73
536 2005	Сосиска отварная	80	6,24	12	12,72	134,4	0,02			14,4	95,4	12	1,08
1035 2002	Печенье	30	2,88	0,35	17,74	85,63	0,05			7,27	26,08	4,97	0,38
	Хлеб пшеничный	45	1,32	0,24	6,68	34,8	5,8		0,8	1,46		2	3,2
945 2005	Чай сладкий	200	0,2		14	28				6			0,4
	ИТОГО:		31,02	17,13	89,82	571,67							

Сводная таблица по 2-й смене

Дни	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность, ккал
1 день	22,24	25,24	121,56	693,83
2 день	16,5	14,34	79,44	546,79
3 день	23,53	26,97	117,65	593,92
4 день	17,49	23,79	69,72	527,96
5 день	18,84	23,89	72,83	537,58
6 день	20,27	22,6	72,7	573,7
7 день	31,67	20,43	70,86	683,5
8 день	19,73	22,87	57,8	540,22
9 день	31,02	17,13	89,82	571,67
10 день	27,44	21,41	56	565,03
ИТОГО за 10 дней	208,73	208,67	808,38	5834,2
НОРМЫ за 10 дней	20,83	20,87	80,84	583,42

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 проводится искусственная 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.