

Согласовано

мед. сестра

У.А. Дадаева



Утверждаю

директор МБОУ №66

А.В. Керимова



**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (ЗАВТРАКИ) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
1-4-х КЛАССОВ**

МБОУ «Начальная школа – детский сад №66 г. Махачкалы 2024-2025 год.

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность				Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У		В ₁	А	С				
	Завтрак												
54-20з	Зеленый горошек	60	1,7	0,1	3,5	22,1	0,05	18	2,4	11	32	11	0,37
54-4г	Каша гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0,02		12,98	208,5	67,5	3,95
54-23м	Биточки из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4	0,05	4,72	0,47	22	108	48	77
54-3гн	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0,38	1,16	6,9	8,5	4,6	0,7
1035/2002	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,06	0	0	9,69	35,73	6,63	0,51
	Вафли	15	0,8	1	5,7	31,6	0	0	1,2	2,4	22	1,7	0,33
	ИТОГО:		28,50	10,38	85,49	552,62							

2 день

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Ca	P	Mg	
	Завтрак												
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	0,02	122	23,1	27	19	10	8,3
54-1з	Сыр российский порционный	30	7	8,8	0	107,5	0,01	78	0,21	264	150	11	0
54-1г	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	18,4	0	12	41	7,2	12
54-5м	Котлеты куриные	75	14,4	3,2	10,1	126,4	0,05	4,72	0,47	22	108	48	77
54-1гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,3	0,04	4,5	7,2	3,8	0
1035/2002	Чурек	20	0,08	0,3	5,7	34,8	5,6	0	0,08	1,46	0	2	3,2
	Итого		28,08	23,30	60,90	573,80							

3 день

№ рецепты	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг							
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe				
	Завтрак																
54-203	Зеленый горошек	60	1,7	0,1	3,5	22,1	0,05	18	2,4	11	32	11	0,37				
54 – 4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	3	233,7	0,21	19,2	0	15	181	120	16				
54-2м	Гуляш из говядины	80	13,5	13,1	3,2	185,6	0,03	20,4	1,13	12	133	19	50				
959 2005	Сок фруктовый	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,08	0,08	33	67,5	10,5	0,4				
1035/2002	Чурек	20	0,08	0,3	5,7	34,8	5,6	0	0,08	1,46	0	2	3,2				
53- 193	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	45	0	2,4	3	0	0,3				
338/2017	Фрукты (Груша)	100	0,4	0,31	10,31	67,5	0,03	0	5	19	16	12	2,31				
ИТОГО:			25,48	28,91	75,21	675,81											

4 день

№ рецепта	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мг	Fe	
54-133	Завтрак Салат из свежих овощей	60	0,8	2,7	4,6	45,6	0,01	0,68	2,28	19	22	11	11	
54-4м	Отварные котлеты из говядины	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	18,4	0	12	41	7,2	12	
1035/2002	Чурек	20	0,08	0,3	5,7	34,8	5,6	0	0,08	1,46	0	2	3,2	
847/2005	Фрукты (Банан)	100	1,5	0,5	21	95	0,04		10	8	28	42	0,02	
54-1м	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,3	0,04	4,5	7,2	3,8	0	
53-193	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	45	0	2,4	3	0	0,3	

5 день

№ ре- цептуры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У			В ₁	А	С	Са	Р	Mg
	Завтрак												
54 – 6г	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	0,03	18,4	0	6,9	73	24	27
54- 8м	Тефтели из говядины	60	8,2	7,1	5	117,1	0,04	4,86	0,79	11	84	11	34
54 – 1гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,3	0,04	4,5	7,2	3,8	0
1035/2002	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,06			9,69	35,73	6,63	0,51
	ИТОГО:		15,94	12,37	71,65	461,57							

6 день

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
54- 21з	Консервированная кукуруза	60	1,2	0,2	6,1	31,3	0,01	0,72	1,15	22	21	6,8	11
54- 1г	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	18,4	0	12	41	7,2	12
54- 5м	Котлеты куриные	75	14,4	3,2	10,1	126,4	0,05	4,72	0,47	22	108	48	77
54- 1з	Сыр российский порционный	30	7	8,8	0	107,5	0,01	78	0,21	264	150	11	0
54 – 1гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,3	0,04	4,5	7,2	3,8	0
1035 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067			9,69	34,77	6,63	0,51

	Фрукты (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,67	44,4	0,03		10	16	11	9	2,2
	ИТОГО:		32,44	17,97	88,82	647,77							

7 день

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
71/2017	Зеленый горошек	60	0,66			13,2	0,022		10,5	6	21	9	0,5
469/2005	Жаркое домашнему из курицы	100\20	12,56	12		186	0,06	0,22	0,49	150,93	229,33	32,61	0,56
943 1 2005	Чай с сахаром	100	0,1		7	14				3			0,2
966/200	Чурек	100	2,9	2,5	4	53	0,04	0,02	0,7	120	85	14	0,1
53- 19з	Масло сливочное	10	0,1	7,2		66,1	0	45	0	2,4	3	0	0,3
338/2017	Фрукты (Яблоко)	100	0,4		9,67	44,4	0,03		10	16	11	9	2,2
	ИТОГО:		16,72	22,32	44,67	376,7							

8 день

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
54 - 11з	Салат морковный	60	0	6	0	66,20	0,03	773	3,63	14	22	16	0,67
54 - 11м	Плов из говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,3	0,07	262	0,72	20	193	44	82
1035/2002	Чурек	20	0,08	0,3	5,7	34,8	5,6	0	0,08	1,46	0	2	3,2
54- 22гн	Какао с молоком сгущ.	200	3,5	3,3	22,3	133,4	0,02	10,8	0,15	107	95	26	23
338/2017	Фрукты	100	0,4	0,31	10,31	45,51	0,03						
	ИТОГО:		19,28	24,61	76,64	628,21			5	19	16	12	2,31

9 день

№ рецепта	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
54- 8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5,8	81,5	0,02	122	23,1	27	19	10	8,3
54- 4м	Котлеты из говядины	75	13,7	13,1	12,4	221,3	0,05	16,6	0,09	30	138	20	46
54- 1г	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	18,4	0	12	41	7,2	12
1035 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067			9,69	34,77	6,63	0,51
959 2005	Сок фруктовый	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,08		33	67,5	10,5	0,4
	ИТОГО:		25,34	26,17	91,05	699,77							

10 день

№ рецептуры Наименование Блюда		Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
54- 8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5,8	81,5	0,02	122	23,1	27	19	10	8,3
54 – 6г	Рис отварной	150	3.7	4,8	36,5	203,5	0,03	18,4	0	6,9	73	24	27
54- 8м	Тефтели из говядины	60	8,2	7,1	5	117,1	0,04	4,86	0,79	11	84	11	34
54 – 1гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,3	0,04	4,5	7,2	3,8	0

338/2017	Фрукты (Апельсин)	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:		14,05	18,55	122,8	520,18							
	Всего:		227,61	213,15	800,31	5820,43							

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.

- сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях

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

Сборник рецептурных блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1 – 4 классов в общеобразовательных организациях: - Пособие. - М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.- 275с.

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».