

Согласовано

мед. сестра

У.А. Дадаева

Утверждаю

директор МБОУ №66

А.В.Керимова



**ПРИМЕРНОЕ ПОДНЕЧНОЕ МЕНЮ (обеда и полдники) 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	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Обед												
54- 13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6	0,01	0,68	2,28	19	22	11	11
54-4г	Суп фасолевый	250	33,9	22,9	72	529,5	0,49	604	18,6	152	481	134	135
54- 5м	Котлеты куриные	75	14,4	3,2	10,1	126,4	0,05	4,72	0,47	22	108	48	77
54 – 4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	0,21	19,2	0	15	181	120	16
54- 1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	15	0,02	50	4,3	2,1	0
1035/2002	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	175,8	0	0	0	1,5	0	1,05	0,07
	Полдник	15	0,8	1	5,7	31,6	0	0	1,2	2,4	22	1,7	0,33
54- 1г	Запеканка	150	29,7	10,7	21,7	201,2	0,06	51,1	0,29	224	291	32	0,86
54- 4гн	Чай с молоком	200	1,6	1,1	8,7	50,9	0,01	6,9	0,3	57	46	9,9	0,77
111/13	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	175,8	0	0	0	1,5	0	1,05	0,07
	ИТОГО:		101,4	49,1	252,4	1651,15							

2 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
	Обед												
71/2017	Зеленый горошек	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,022		10,5	6	21	9	0,5
54- 7с	Суп - хинкал	250	25,8	13,9	92,5	598	0,43	488	34,4	69	273	104	4,32
54- 12м	Плов из курицы	200	27,3	8,1	33,2	314,6	0,08	147	2,36	20	234	108	2,02
54- 1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	15	0,02	50	4,3	2,1	0

	Полдник												
54- 5г	Каша перловая	200	5,9	7	40,6	249,5	0,06	27	0	26	190	23	1,07
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
111/13	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	175,8	0	0	0	1,5	0	1,05	0,07
	Итого		66,06	29,72	231,78	1458,9							

3 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
	Обед												
54 - 16з	Винегрет	60	0,6	5,3	4,1	67,1	0,01	72,9	2,26	12	21	9,7	0,4
54- 2с	Борщ	200	23,5	24,8	50,6	551,8	0,16	673	33,8	168	213	96	4,35
54 - 4м	Котлеты мясные	75	13,7	13,1	12,4	221,3	0,05	16,6	0,09	30	138	20	1,94
54- 11г	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	23,8	10,2	39	84	28	1,03
54- 1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	15	0,02	50	4,3	2,1	0
111/13	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	175,8	0	0	0	1,5	0	1,05	0,07
	Полдник												
54- 25.1к	Каша рисовая молочная	200	5,3	5,4	2,8	184,5	0,05	26,4	0,61	149	134	28	0,42
54- 4гн	Чай с молоком	200	1,6	1,1	8,7	50,9	0,01	6,9	0,3	57	46	9,9	0,77
111/13	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	175,8	0	0	0	1,5	0	1,05	0,07
	Кондитерка	30	153,3	5,04	20,55	135,3							
	ИТОГО:		213,1	61,14	212,55	1782,9							

4 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
	Обед												
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- 7с	Суп с макаронными изделиями (лапшой)	200	25,8	13,9	92,5	598	0,43	488	34,4	69	273	104	4,32

54 – 4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.3	6.3	36	233,7	0,21	19,2	0	15	181	120	16
54- 2м	Мясо гуляш	80	13,5	13,1	3,2	185,6	0,03	20,4	1,13	12	133	19	1,98
111/13	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	175,8	0	0	0	1,5	0	1,05	0,07
54- 1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	15	0,02	50	4,3	2,1	0
	Полдник												
54- 6к	Каша пшеничная	200	8,3	10,2	37,6	274,9	0,18	41,6	0,54	127	186	49	1,32
111/13	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	175,8	0	0	0	1,5	0	1,05	0,07
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
53- 19з	Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.1	66,1	0	45	0	2,4	3	0	0,3
	ИТОГО:		69,3	52,1	275,6	1849							
5 день													
№ ре- цептуры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У			В₁	А	С	Са	Р	Mg
	Обед												
54- 21з	Консервированн ая кукуруза	60	1,2	0,2	6,1	31,3	0,01	0,72	1,15	22	21	6,8	11
54- -8с	Суп гороховый	250	33,4	23	81,4	665,7	0,73	486	23,8	135	402	145	7,38
54- 9м	Жаркое по - домашнему	200	20.1	18,7	17,2	318	0,13	27,3	9,53	26	231	45	3,43
111/13	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	175,8	0	0	0	1,5	0	1,05	0,07
54- 1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	15	0,02	50	4,3	2,1	0
	Полдник												
54 – 4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.3	6.3	36	233,7	0,21	19,2	0	15	181	120	16
53- 19з	Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.1	66,1	0	45	0	2,4	3	0	0,3
111/13	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	175,8	0	0	0	1,5	0	1,05	0,07
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

			75,2	56,6	240,9	1774,2							
	ИТОГО:												
6 день													
№ ре- цептуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Обед												
54- 13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6	0,01	0,68	2,28	19	22	11	11
54-4г	Суп фасолевый	250	33,9	22,9	72	529,5	0,49	604	18,6	152	481	134	135
54- 12м	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6	0,08	147	2,36	20	234	108	2,02
111/13	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	175,8	0	0	0	1,5	0	1,05	0,07
54- 1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	15	0,02	50	4,3	2,1	0
	Полдник												
54 – 4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	0,21	19,2	0	15	181	120	16
54 – 22гн	Какао с молоком	200	3,5	3,3	22,3	133,4	0,02	10,8	0,15	107	95	26	0,85
111/13	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	175,8	0	0	0	1,5	0	1,05	0,07
	Фрукты												
	(Яблоко)	100	0,4	0,4	9,67	44,4	0,03		10	16	11	9	2,2
	ИТОГО:		86,1	44,9	235,17	1733,8							

7 день													
№ ре- цепуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Обед												
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- 7с	Суп - хинкал	250	25,8	13,9	92,5	598	0,43	488	34,4	69	273	104	4,32
54- 5м	Котлеты куриные	75	14,4	3,2	10,1	126,4	0,05	4,72	0,47	22	108	48	77

54 – 4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	0,21	19,2	0	15	181	120	16
54- 1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	15	0,02	50	4,3	2,1	0
111/13	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	175,8	0	0	0	1,5	0	1,05	0,07
	Полдник												
54- 6к	Каша пшеничная	200	8,3	10,2	37,6	274,9	0,18	41,6	0,54	127	186	49	1,32
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
53- 19з	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	45	0	2,4	3	0	0,3
111/13	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	175,8	0	0	0	1,5	0	1,05	0,07
338/2017	Фрукты (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,67	44,4	0,03		10	16	11	9	2,2
	ИТОГО:		70,4	48,5	291,87	1884,4							

8 день

№ репептур	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Обед												
71/2017	Зеленый горошек	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,022	0	10,5	6	21	9	0,5
54- 2с	Борщ	200	23,5	24,8	50,6	551,8	0,16	673	33,8	168	213	96	4,35
54- 11г	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	23,8	10,2	39	84	28	1,03
54 – 4м	Котлеты мясные	75	13,7	13,1	12,4	221,3	0,05	16,6	0,09	30	138	20	1,94
54- 1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	15	0,02	50	4,3	2,1	0
111/13	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	175,8	0	0	0	1,5	0	1,05	0,07
	Полдник												
54 – 19к	Суп молочный	200	27,5	22,7	89,3	671,1	0,3	119	3,64	758	612	97	1,79
53- 19з	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	45	0	2,4	3	0	0,3
111/13	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	175,8	0	0	0	1,5	0	1,05	0,07

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	100	0,4	0,31	10,31	45,51	0,03		5	19	16	12	2,31
	ИТОГО:		87,36	74,63	285,09	1899,8							

9 день

9 день													
№ ре- цепта	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
							В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У								
	Обед												
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- 7с	Суп с макаронными изделиями (лапшой)	200	25,8	13,9	92,5	598	0,43	488	34,4	69	273	104	4,32
54- 16р	Рыба запеченная	80	18,3	22,8	4,4	296,6	0,16	71,2	0,43	92	204	24	0,78
487/13	Пюре из гороха	170	3,71	6,83	24,68	175,1	0,18	33,55	28,9	19,93	85,16	36,65	6,74
111/13	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	175,8	0	0	0	1,5	0	1,05	0,07
54- 1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	15	0,02	50	4,3	2,1	0
	Полдник												
959 2005	Сок фруктовый	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,08		33	67,5	10,5	0,4
111/13	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	175,8	0	0	0	1,5	0	1,05	0,07
53- 19з	Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.1	66,1	0	45	0	2,4	3	0	0,3
54- 25.1к	Каша рисовая молочная	200	5,3	5,4	2,8	184,5	0,05	26,4	0,61	149	134	28	0,42
	ИТОГО:		67,51	65,03	240,28	1920,4							

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
	Обед											
71/2017	Зеленый горошек	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,022	10,5	6	21	9	0,5
54-4г	Суп фасолевый	250	33,9	22,9	72	529,5	0,49	604	18,6	152	481	134
54-3м	Голубцы	150	8,4	7,6	6,4	128,4	0,03	9,18	11	32	92	19
111/13	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	175,8	0	0	0	1,5	0	1,05
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	15	0,02	50	4,3	2,1
	Полдник											
338/2017	Фрукты (Апельсин)	100	0,85	0,15	8,15	37,28	0,77	54	276,01	242,17	571,95	199,03
	Кондитерские изделия(булочка)	70	8,5	7,0	70	380						
111/13	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	175,8	0	0	0	1,5	0	1,05
53-19з	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	45	0	2,4	3	0
	ИТОГО:		64,31	46,17	252,53	1587,08						
	Всего:		900,7	527,89	2518,17	17541,63						

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».