

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4-х КЛАССОВ**  
**Обучающихся в 1-ю смену**

Возрастная категория 7-11 лет

Суточная калорийность	-2350 ккал.
Завтрак в школе	-470-587,5 ккал.
Обед в школе	-705-822,5 ккал.
Один день	-1328 ккал.

  
*Андрей Владимирович Назарбаев*



## 2 ДЕНЬ

№ ре- цептуры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Мг	Fe	
176 2011	Завтрак Каша рисовая вязкая с изюмом и маслом	200\7	5,92	8,6	41,7	299,36	0,26	81	1,2	37,7	135,1	46,4	0,9	
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	
1035 2002	Чурек	30	2,88	0,35	17,74	85,63	0,05			7,27	26,08	4,97	0,38	
	Хлеб ржаной	20	0,08	0,3	5,7	34,8								
	<b>Итого</b>		<b>14,18</b>	<b>13,85</b>	<b>79,44</b>	<b>510,79</b>								
	<b>Обед</b>													
33 2010	Салат из свежы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01		5,7	21,09	24,58	12,54	0,8	
200 2005	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,1		8,33	38,08	87,18	35,3	1,03	
608 2005	Котлеты из говядины	1/50	7,78	5,68	17,92	114,38	0,05	14,37	0,075	21,88	83,07	16,07	0,75	
679 2005	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	20,78	230,45	0,28	0,045	12	150,6	218,4	52,7	2,6	
686 2005	Компот из кураги	200	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68	
1035 2005	Чурек	30	2,88	0,35	17,74	85,63								
	Пряник пром. производства	50	2,2	1,45	38,55	166,5								
	<b>Итого:</b>		<b>27,71</b>	<b>22,02</b>	<b>143,03</b>	<b>895,49</b>								
	<b>Итого 2 день</b>		<b>41,99</b>	<b>35,87</b>	<b>222,47</b>	<b>1406,28</b>								

### 3 ДЕНЬ

№ ре- целтуры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мг	Fe					
469 2005	<b>Завтрак</b> Запеканка из творога со сметаной	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 стученным молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,08		33	67,5	10,5	0,4					
A45 в8 2010	Хлеб ржаной Винегрет овощной	20 60	0,08 1,35	0,3 6,18	5,06	34,8 54,96	0,06		10,25		44,97	20,75	0,85					
	<b>ИТОГО:</b>		<b>23,53</b>	<b>26,97</b>	<b>138,77</b>	<b>511,76</b>												
	<b>ОБЕД</b>																	
361 2002	Суп-хинкал с говядиной	250/25/50	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 1,18					
244 2010	<b>МИНТАЙ</b> запеченный с овощами	75/75	13,87	7,85	6,53	150	0,1	0,01	3,35	52,11	238,46	59,77	0,96					
355 2005	Рис отварной	150	3,6	5,85	28,35	180	0,045	0,045	0,113	1,755	89	27,98	0,765					
859 2002	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110			0,02	12,0	2,4		0,8					
1035 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067		10	12	28	8	0,5					
	<b>ИТОГО:</b>		<b>40,41</b>	<b>22,14</b>	<b>87,01</b>	<b>728,26</b>												
	<b>Итого 3 день</b>		<b>63,94</b>	<b>49,11</b>	<b>225,78</b>	<b>1240,02</b>												

## 4 ДЕНЬ

№ ре- цента	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Мг	Fe		
10 ср 2010	<b>Завтрак</b> Салат из зеленого горошка	100	2,98	5,19	6,25	83,6	0,11		11	21,45	59,95	20,8	0,68		
79 2005	Каша гречневая вязкая	150	3,23	4,5	20,78	139,5	0,28	0,045	12	150,6	218,6	52,7	2,6		
608 2005	Биточки из говядины	50	7,59	5,78	7,85	114,38	0,1	23	0,12	35	83,19	25,7	1,2		
41 2005	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8		59		1	2				
945 2005	Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	75,1									
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,08		33	67,5	10,5	0,4		
	<b>ИТОГО:</b>		<b>16,6</b>	<b>24,57</b>	<b>58,1</b>	<b>533,38</b>									
547-2010	<b>ОБЕД</b> Салат из моркови с яблоком и изюмом	50	0,44	3,6	8,53	67,36	0,025	0,285	13,025	17,85	20,3	11,71	0,745		
208 2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11		8,25	24,6	66,65	27	1,09		
637 2005	Птица отварная	80	16,88	10,88		165	0,03	16		31,2	114,4	16	1,44		
336 2010	Капустя тушеная	50	0,93	2,16	11,51	71,18	0,08	10,5	10,5	7,32	39,86	14,66	0,58		
679 2005	Каша пшеничная рассыпчатая	100	4,95	3,28	26,45	160,28	0,11	0,02		1,22	121	0,03	2,43		
686 2005	Компот из кураги	150	0,78		20,02	80,58	0,01		1,08	6,4	3,6		0,18		
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6									
	<b>Итого:</b>		<b>29,31</b>	<b>23,24</b>	<b>97,31</b>	<b>718,75</b>									
	<b>Итого 4 день</b>		<b>45,91</b>	<b>47,81</b>	<b>155,41</b>	<b>1252,13</b>									

**5 ДЕНЬ**

№ ре- центуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг							
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Мг	Fe				
	<b>Завтрак</b>																
42 2005	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,6	0,01	39	0,11	132	75	5,25	0,15				
390 2005	Каша молочная 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	60	6,24	12	12,72	134,4	0,02			14,4	95,4	12	1,08				
951 2005	Кофейный напиток	200	1,4	2,0	22,4	116	0,02	0,08		34	45	7					
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6											
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	0,06	0,2		38	17	11	0,4				
	<b>ИТОГО:</b>		<b>18,84</b>	<b>23,89</b>	<b>72,83</b>	<b>537,58</b>											
	<b>ОБЕД</b>																
№ 14 2010	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,3	6,19	4,72	79,6	0,06		20,48	17,58	32,88	17,79	0,84				
204 2005	Суп рисовый с говядиной (харчо)	250/15	0,18	3,3	14,65	113	0,11		8,33	24,98	96,93	29,45	1,24				
301 2005	Птица тушенная	80/80	17,65	14,58	4,7	221	0,05	43	0,02	54,5	132,9	20,3	1,62				
688 2005	Макаронны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,08	28		6,48	9,56	23,16	1,48				
859 2005	Компот из свежих груш	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02			12	2,4		0,8				
1035 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067			9,69	34,77	6,63	0,51				
	<b>ИТОГО:</b>		<b>28,69</b>	<b>29,26</b>	<b>96,48</b>	<b>806,22</b>											
	<b>Итого 5 день</b>		<b>47,53</b>	<b>53,15</b>	<b>169,31</b>	<b>1344,8</b>											

## 6 ДЕНЬ

№ ре- печурьы	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Мг	Fe	
12 2010	Завтрак Салат из кукурузы (консерв.)	60	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.	150/5	14,24	21,24	2,63	258,75	0,13	452	0,33	113,79	259,87	19,48	3,91	
959 2005	Какао с молоком	150	2,64	2,79	19,12	108,9	0,04	0,01	1,3	91,5	67,5	14	0,56	
1035 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067			9,69	34,77	6,63	0,51	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>22,45</b>	<b>28,21</b>	<b>50,22</b>	<b>541,4</b>								
	<b>Обед</b>													
42 2010	Салат из белокачанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	0,05		16,76	18,68	34,61	16,26	0,74	
197 2005	Рассолыник с мясом петербургский с перловой крупой	250/15	4,4	5,68	16,67	149,25	0,112		4,74	17,36	46,74	19,4	0,62	
679 2005	Каша ячневая рассыпчатая	150	4,79	4,26	30,9	187,04	0,12	0,02		39,14	168	0,02	1,1	
591 2005	Гуляш из говядины	50/38	11,9	9,76	2,87	101,5	0,17		1,28	24,36	194,69	26,01	2,32	
686 2005	Компот из кураги	200	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6								
847 2005	Груша свежая	100	0,44	0,34	10,38	47	0,06		10	12	28	8	0,5	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>26,06</b>	<b>23,57</b>	<b>106,06</b>	<b>713,37</b>								
	<b>Итого 6 день</b>		<b>48,51</b>	<b>51,78</b>	<b>156,28</b>	<b>1254,77</b>								

## 7 ДЕНЬ

№ ре- ценсуры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Мg	Fe	
463 2005	<b>Завтрак</b> Сырники творожные со стущ. молоком	130/20	26,85	18,53	16,67	342,23	0,13	83,36	0,45	227,86	333,6	38,03	1,13	
944 2005	Чай с лимоном Хлеб ржаной	200/15/7 40	0,2 2,64	0 0,48	17,2 13,36	91 69,6			2,86	15,74			0,64	
41 2002	Масло слив. порциями	10		8,2	0,1	75		59		1,0		2		
	<b>ИТОГО:</b>		<b>29,69</b>	<b>27,21</b>	<b>47,33</b>	<b>577</b>								
45 2010	Винегрет овощ.	100	0,81	3,7	4,61	54,96	0,06	0	10,25	33,55	40,17	21,35	0,88	
71 2005	Суп-лапша домашняя с птицей	250/25	5,27	6,8	14,25	103,13		10		19,5	71,5	10	0,9	
486 2005	Рыба тушеная с овощами	75/75	13,87	4,85	6,53	150	0,075	5,63	1,44	19,32	126,38	15	0,81	
	Сок (нектар) фруктовый пром. произ-ва	200	1,0	0,03	24	94								
1035 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067		10	8	28	42	0,002	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8								
	Зефир пром. произв.	40	0,04		29,8	154								
847 2005	Дыблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03		10	10	75,8		2,2	
	<b>Итого:</b>		<b>26,55</b>	<b>16,49</b>	<b>119,32</b>	<b>752,06</b>								
	<b>Итого 7 день</b>		<b>56,24</b>	<b>43,7</b>	<b>166,65</b>	<b>1329,06</b>								







## 10 ДЕНЬ

№ ре- целтуры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг							
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Мг	Fe				
	<b>Завтрак</b>																
637 2005	Птица отварная	504	10,55	6,8		103,13	0,02	10		19,5	71,5	10	0,9				
420 2005	Макароны запечённые с яйцом	130	6,45	7,27	19,6	201,26	0,08	21,01		26,81	111,92	24,81	2,01				
959 2005	Какао со ступ. молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,09	0,01	0,54	63,65	50	10,5	0,24				
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8											
847 2005	Банан	100	1,5	0,5	21	95	0,04		10	8	28	42	0,02				
	<b>ИТОГО:</b>		<b>23,34</b>	<b>18,53</b>	<b>72,77</b>	<b>579,39</b>											
	<b>Наименование блюд</b>	<b>Масса</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>Витамины, мг</b>			<b>Минеральные вещества, мг</b>							
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>В<sub>1</sub></b>	<b>А</b>	<b>С</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мг</b>	<b>Fe</b>				
51 2005	Салат из свежеты с куратой и с языком	60	1,08	3,0	15	91,32	0,028	0,84	4,51	29,57	0,28	16,54	1,12				
187 2005	Пи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,75	4,89	8,44	84,75			18,46	43,33	47,63	22,25	0,8				
608 2005	Шницель из говядины	80	12,22	9,24	12,56	183,5	0,08	23	0,12	35	133,1	25,7	1,2				
694 2005	Пюре из картофеля	150	3,06	7,8	20,45	137,15	0,14	25,5	18,14	36,98	86,6	27,75	1,01				
874 2005	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,2	0,0	32,6	132,8				18	4,29		0,6				
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8				7,47	26,08	4,97	0,38				
1035 2005	Чурек	30	2,88	0,35	17,74	85,63											
	<b>ИТОГО:</b>		<b>22,51</b>	<b>25,52</b>	<b>113,47</b>	<b>749,95</b>											
	<b>ВСЕГО 10 ДНЕЙ</b>		<b>45,85</b>	<b>44,05</b>	<b>230,29</b>	<b>1329,34</b>											
	<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>		<b>528,39</b>	<b>512,08</b>	<b>1924,18</b>	<b>13280,7</b>											
	<b>Итого завтрак и обед на 1 уч.</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>1328 ккал</b>											

Составлено на основании:

- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.

Авторы: А.И. Здобный, В.А. Циганенко, М.И. Пересичный, 2005г.;

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. Тутьельяна 2005г.;

- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М.П. Могильного, В.А. Тутьельяна 2011г.

- справочника «Химический состав пищевых продуктов» под ред. И.М. Скурехина, 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 в пришкольных лагерях 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 подогрева

Инженер-технолог