

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

Обучающихся во 2-ю смену

Возрастная категория 7-11 лет

Суточная калорийность	-2350 ккал.
Обед в школе	-705-822,5 ккал.
Полдник в школе	-235 ккал.
Один день	-916 ккал.


Директор ШКОЛЫ №1

2 ДЕНЬ

Обед

№ ре- цептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мг	Fe		
33 2010	Салат из свежих	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	Коллеты 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									
	ИТОГО:		27,71	22,02	143,03	895,49									
Поддник															
172 2002	Булочка «Веснушка» с кисломом	50	4,0	2,6	27,1	149				197			11,8		
432 2002	Чай с молоком	200	1,6	1,6	12,4	70	0,1	43,2		67,4	1,04	8,62	0,08		
	ИТОГО:		5,6	4,2	39,5	219									
	ИТОГО 2й ДЕНЬ		33,31	26,22	182,53	1114,49									

3 ДЕНЬ

№ ре- центуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мг	Fe			
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	МИНТАЙ 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			
	ИТОГО:		40,41	22,14	87,01	728,26										
Полдник																
1314 2002	Пирожок печеный с яблоком	60	3,72	4,32	22,6	182			4,64	26,7		7,93	0,9			
966 2005	Ряженка	150	4,32	3,75	6,3	81	0,03	0,06	0,45	186	138	21	0,15			
	ИТОГО:		8,04	8,07	28,9	263										
	ИТОГО 3й ДЕНЬ		48,45	30,21	115,91	991,26										

4 ДЕНЬ

Обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мg	Fe	
547-2010	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	Капуста 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								
	Итого:		29,31	23,24	97,31	718,75								
Полдник														
703 2002	Ватрушка с творогом	75	7,88	8,14	175,44	218,12				50,58	79,29	11,21	0,64	
411 2002	Компот из апельсин	150	0,3	0,15	14	45	0,015	1,5	16,05	15,75	6,9	5,1	0,105	
	Итого:		8,18	8,29	189,44	263,12								
	Итого 4й ДЕНЬ		37,49	31,53	286,75	981,87								

5 ДЕНЬ

Обед

№ ре- цептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мг	Fe	
№ 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	Пицца тушеная	80/80	17,65	14,58	4,7	221	0,05	43	0,02	54,5	132,9	20,3	1,62	
688 2005	Макаронные 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	
	ИТОГО:		28,69	29,26	96,48	806,22								
Полдник														
516 2002	Пицца лимонная	60	6,38	7,46	20,03	167,14	0,036	0,036	1,6	95,4	74,68	11,28	0,798	
1204 2002	Чай с лимоном	200	0,21	0,007	14,1	57,11			2,28	12,54		5,6	0,024	
	ИТОГО:		6,59	7,467	34,13	224,25								
	ИТОГО 5й ДЕНЬ		35,28	36,73	130,61	1030,47								

6 ДЕНЬ

Обед

№ ре- центры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мг	Fe
42 2010	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	0,05		16,76	18,68	34,61	16,26	0,74
197 2005	Рассольник 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
	ИТОГО:		26,06	23,57	106,06	713,37							
Подник													
1314 2002	Пирожок печеный с картофелем	60	3,67	2,47	23,47	130,8			0,414	12,4			0,73
434 2002	Какао с молоком	200	4	4	16	116	0,18	0,02	1,08	127,3	10	21	0,48
	ИТОГО:		7,67	6,47	39,47	246,8							
	ИТОГО 6й ДЕНЬ		33,73	30,04	145,53	960,17							

7 ДЕНЬ

Обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мг	Fe	
45 2010	Винегрет овоц.	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	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03		10	10	75,8		2,2	
	Итого:		26,55	16,49	119,32	752,06								
Полдник														
637 2002	Сосиска в тесте	60	5,47	7,62	12,47	148	0,066	0,012	0,15	24,3	36,09	10,65	1,008	
439 2002	Кефир 3,2%	150	4,35	4,8	6	84	0,255	0,005	1,05	180	142,5	21	0,15	
	Итого:		9,82	12,42	18,47	232								
	Итого 7й ДЕНЬ		36,37	28,91	137,79	982,06								

8 ДЕНЬ

Обед

№ рецепту ры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мг	Fe
42 2004	Салат из свежей капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03		32,45	37,37	27,61	15,16	0,51
206 2005	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23		5,81	38,08	87,18	35,3	2,03
244 2015	Плов с мясом	175	9,59	22,94	39,33	380,68		0,01	0,36	8,38		17,1	1,09
859 2005	Компот из плодов свежих	200	0,2	0,2	22,3	110	0,26	0,1	20,3	14,72	4,4	5,4	0,9
1350-2005	Чурек	30	3,84	0,47	23,65	85,63	0,05			7,47	43,47	8,28	0,63
	ИТОГО:		20,53	33,97	110,61	798,46							
Полдник													
476 2002	Пирожок с рисом и яйцом	60	3,96	2,46	24,72	136,8	0,066		0,336	7,66	29,17	7,94	0,468
1131 2002	Кисель из концент. Плодов и ягод	200			27,5	105			30	3			
	ИТОГО:		3,96	2,46	52,22	241,8							
	ИТОГО 8й ДЕНЬ		24,49	36,43	162,83	1040,26							

9 ДЕНЬ

Обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мг	Fe	
558 2005	Салат из свеклы, моркови и зелен.горошка	60	0,84	4,85	3,38	60,91	0,024		3,35	18,09	24,04	12,59	0,45	
187 2005	Суп из свежей капусты с карт. и говядиной	250/15	6,05	5,46	18,57	113,25	0,072		18,54	45,3	82,58	51,89	1,53	
252 2011	Рыба запеченная в белом соусе	100/100	20,56	15,16	4,96	230,2	0,075	6,1	1,24	9,32	168,5	13,4	0,51	
681 2005	Каша гречневая расеблпчатая	150	4,53	9,82	22,25	188,6	0,37	0,06	12	150,6	218,85	52,7	2,6	
1035 2005	Сок (нектар) фруктовый пром. произ-ва	200	1,0	0,03	24	94								
	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067		10	8	28	42	0,002	
	ИТОГО:		33,36	35,79	96,81	801,13								
Полдник														
1310 2002	Оладьи с маслом сливочным	75,5	4	3,6	25	150				19,6		11	0,9	
874 2005	Компот из сухофруктов	150	0,45	0,15	19,95	82,5	0,015		0,42	26,7	22,46	17,76	0,585	
	ИТОГО:		4,45	3,75	44,95	232,5								
	ИТОГО 9й ДЕНЬ		37,81	39,54	141,76	1033,63								

10 ДЕНЬ

Обед

№ ре- центуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мг	Fe					
51 2005	Салат из свеклы с курагой и с изюмом	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					
1035 2005	Хлеб ржаной Чурек	20 30	1,32 2,88	0,24 0,35	6,68 17,74	34,8 85,63				7,47	26,08	4,97	0,38					
	ИТОГО:		22,51	25,52	113,47	749,95												
Полдник																		
499 2002	Булочка «Любимая»	50	4,4	2,5	25,85	143,5	0,085	0,01	1,6	6,23	27,905	5,68	0,41					
682 2002	Компот из лимон	200	0,16	0,02	22,5	89,32	0,008		7,2	15,3	3,96	3,86	0,18					
	ИТОГО:		4,56	2,52	48,35	232,82												
	ИТОГО 10й ДЕНЬ		27,07	28,04	161,82	982,77												
	ВСЕГО 10 ДНЕЙ		360,8	337,38	1612,87	9164,04												

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. Тугельяна 2005г.;

- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М.П. Могильного, В.А. Тугельяна 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 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 кисели) в количестве до 20 мг непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подотрева

Инженер-технолог