

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4-х КЛАССОВ,  
обучающихся в первую смену г. Махачкала 2023-2024 год.**

**Возрастная категория 7-11 лет**

## 1 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>												
71/2017	Помидоры порциями	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,022		10,5	6	21	9	0,5
679/2005	Каша гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0,02		12,98	208,5	67,5	3,95
438/2005	Омлет натуральный	120\5	9,51	14,77	1,77	176,62	0,07	230	0,17	76,13	173,33	13	1,96
377/2017	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62			2,83	14,2	4,4	2,4	0,36
1035/2002	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,06			9,69	35,73	6,63	0,51
386/2017	Кефир 2,5%	100	2,9	2,5	4	53	0,04	0,02	0,7	120	85	14	0,1
338/2017	Яблоко	100	0,4	0,4	9,67	44,4	0,03		10	16	11	9	2,2
	<b>ИТОГО:</b>		<b>24,90</b>	<b>23,89</b>	<b>92,41</b>	<b>693,84</b>							

## 2 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>												
182/2017	Каша пшеничная молочная	150	7,3	4,3	37,05	190,98	0,19	5		4,1	131	45	2,58
15/2017	Сыр российский порционный	20	4,64	5,9	0,86	71,66	0,14	52	0,14	176	10	7	0,2
219-2017	Сырники из творога со сгущенным молоком	100\20	15,49	12,81	34,49	275,71	0,037	69,29	0,15	115	163,69	16,49	0,5
943 1 2005	Чай с сахаром	200	0,2		14	28				6,0			0,4
	Хлеб ржаной	20	0,08	0,3	5,7	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,2
	<b>Итого</b>		<b>27,71</b>	<b>23,31</b>	<b>92,11</b>	<b>611,15</b>							

### 3 день

№ рецептур ы	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>													
679/200 5	Каша пшеничная	150	6,6	4,38	35,27	213,73	0,11	0,02		1,22	162	0,03	2,43
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
1035/200 2	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,06			9,69	35,73	6,63	0,51
288/201 7	Птица отварная	90	21,1	13,6		206,25	0,04	20		39	143	20	1,8
13/2010	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03		9,5	21,85	40,02	13,3	0,57
338/201 7	Груша	100	0,4	0,31	10,31	45,51	0,03		5	19	16	12	2,31
<b>ИТОГО:</b>			<b>20,92</b>	<b>28,54</b>	<b>94,66</b>	<b>660,4</b>							

### 4 день

№ ре- цепта	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>													
53/2017	Салат из свеклы и зеленого горошка	60	1,79	3,11	3,75	50,16	0,11		11	21,45	59,95	20,8	0,68
310/201 7	Картофель отварной	150	1,91	2,88	15,34	94,9	0,063		1,4	9,76	53,15	19,55	0,77
293/201 7	Птица запеченная	90	21,02	23,92	0,072	284,4	0,09	34,2	2,43	22,43	1,57	160,25	96,1 2
283/СТ И	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,2
847/200 5	Банан	100	1,5	0,5	21	95	0,04		10	8	28	42	0,02



382/201 7	Какао с молоком	200	3,78	0,67	17,58	125,11	0,02		1,33	133,33	111,11	25,56	2
	Кондитерские изделия(вафли)	50			42,5	115,5							
	<b>ИТОГО:</b>		<b>31,4</b>	<b>21</b>	<b>106,85</b>	<b>536,62</b>							

**5 день**

№ рецептур ы	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>												
43 2017	Салат из овощей	100	2,6	7,4	3,2	89,8	0,11	29,6	23,77	25,17	57,13	15,41	1,16
679/2005	Каша гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0,02		12,98	208,5	67,5	3,95
268/201 7	Котлета из говядины	90	7,85	11,78	22,89	209,6	0,072	40,32	0,31	38,83	169,2	50,2	2,52
943 1 2005	Чай с сахаром	200	0,2		14	28				6,0			0,4
1035/200 2	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,06			9,69	35,73	6,63	0,51
	Хлеб ржаной	20											
	<b>ИТОГО:</b>		<b>21,95</b>	<b>25,26</b>	<b>99,58</b>	<b>672,02</b>							

**6 день**

№ рецептур ы	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>												
	Яйцо отварное	1											
49/2017	Салат витаминный	60	2,6	6,22	22,15	95,7	0,05		3,29	31,96	33,86	16,64	0,57
688/2005	Макаронные отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	21		4,86	37,17	21,12	1,11
15/2017	Сыр российский порционный	20	4,64	5,9	0,86	71,66	0,14	52	0,14	176	10	7	0,2
945/2005	Чай с молоком цельным	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,08		33	67,5	10,5	0,4
1035 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067			9,69	34,77	6,63	0,51
283/СТ И	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,2
	<b>ИТОГО:</b>		<b>19,32</b>	<b>18,95</b>	<b>96,19</b>	<b>570,78</b>							

**7 день**

№ рецептуры а	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>												
71/2017	Помидоры порциями	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,022		10,5	6	21	9	0,5
469/2005	Запеканка из творога со сгущ. молоком	100\20	12,56	12	21,6	186	0,06	0,22	0,49	150,93	229,33	32,61	0,56
288/2017	Птица отварная	100	21,1	13,6		206,25	0,04	20		39	143	20	1,8
283/СТ И	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,8		0,8	1,46		2	3,2
943 1	Чай с сахаром	100	0,1		7	14				3			0,2



2005													
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>35,74</b>	<b>25,96</b>	<b>37,56</b>	<b>454,25</b>							

**8 день**

№ рецепту ры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>												
438/200 5	Омлет натуральный	100	9,5	14,16	1,76	172,95	0,065	226,45	0,17	75,86	173,25	12,99	1,96
174/201 7	Каша рисовая молочная с маслом и сахаром	150/10/10	4,64	8,38	40,9	258,09	0,092	42,35	0,74	101,2	121,66	28,17	0,49
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,2
383/201 7	Какао с молоком сгущ.	200	2,64	2,79	24,11	108,9	0,03	0,075	0,975	91,5	67,5	10,5	0,56
338/201 7	Груша	100	0,4	0,31	10,31	45,51	0,03		5	19	16	12	2,31
	<b>ИТОГО:</b>		<b>18,5</b>	<b>25,88</b>	<b>83,76</b>	<b>620,25</b>							

**9 день**

№ ре- цепта	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>												
34/2010	Салат из свеклы и зеленого	60	1	2,51	4,91	46,26	0,03		5,88	16,76	25,18	11,14	0,79

	горошка												
246/201 7	Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	164	0,01		1,2	23,6	117,03	20,27	2
303/201 7	Каша перловая	150	3,02	4,16	21,36	135	0,41			13,4	104,84	12,95	0,59
	Зефир пром. производства	30	0,4		29,8	115,5							
1035 2005	Чурек	50	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067			9,69	34,77	6,63	0,51
945 2005	Чай сладкий	200	0,2		14	28				6			0,4
	<b>ИТОГО:</b>		<b>21,82</b>	<b>21,22</b>	<b>96,99</b>	<b>602,93</b>							

**10 день**

№ рецептуры Наименование Блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
		Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Mg	Fe	
	<b>Завтрак</b>												
70/2017	Огурцы порциями	60	0,48	0,052	1,02	7,2	0,03		2,94	10,2	18	8,4	0,3
139/201 7	Капуста тушеная	50	1,02	1,84	3,95	38,5	0,015		8,54	29,38	20,35	10,43	0,42
132/201 7	Бобовые отварные	100	3,37	3,74	6,01	71	0,07	20	10,9	26,68	69,13	22,65	0,79
293/201 7	Птица запеченная	90	21,02	23,92	0,072	284,4	0,09	34,2	2,43	22,43	1,57	160,25	96,1 2
283/СТ И	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,2
951/200 5	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	0,02	0,08		34	45	7	
338/201 7	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							
	<b>ИТОГО:</b>		<b>29,46</b>	<b>31,94</b>	<b>90,58</b>	<b>589,18</b>							
	<b>Всего:</b>		<b>252,79</b>	<b>249,54</b>	<b>884,63</b>	<b>6057,8</b>							
	<b>На 1 учащегося</b>		<b>25,3</b>	<b>25</b>	<b>88,5</b>	<b>605,8</b>							



**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.
- сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях М.П. Могильного, В.А. Тутельяна 2017г.;

**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».

**Директор  
МБОУ «СОШ №15»**



**Абакарова О.Г.**