

Согласовано:
Руководитель Управления Федеральной
по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека
по Республике Дагестан.

Н.Н. Павлов

« ____ » _____ 2020г.

**Типовое 10-дневное меню для учащихся 1-4 классов,
обучающихся МБОУ «СОШ № 60»
в 1-ю смену
2020-2021**

Возрастная категория 7-11 лет

Республика Дагестан



Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ № 60»
И.Я. Ахмедов
« ____ » _____ 2020г.

1 день

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мg	Fe		
	Завтрак														
2005	Овощи свежие (огурцы)	70	0,56	0,07	1,82	9,8	0,021		3,5	16,1	29,4	9,8	0,42		
688 2005	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,44	168,33	0,07	25,2		5,83	44,6	25,34	1,33		
536/1 2010	Сосиска отварная	80	7,8	15	15,9	134,4	0,02			12,8	84,8	10,67	0,96		
959/1 2005	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,03	0,075	0,975	91,5	67,5	10,5	0,56		
172 2002	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	11,6		0,16	2,92		4	6,4		
	Пираник	50	2,2	1,45	38,55	166,5	0,08								
	ИТОГО:		22,24	25,24	121,56	693,83									

2 день

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак												
176 2011	Каша рисовая вязкая с изюмом и маслом	200\5	5,92	6,14	41,7	299,36	0,26	81	1,2	37,7	135,1	46,4	0,9
41/ 2 2005	Сыр рассольный порционный	10	2,32	2,95		36	0,01	39	0,11	13,2	79	5,25	0,15
424 2005	Йогот 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	5,6		0,08	1,46		2	3,2
	Итого		16,5	14,34	79,44	546,79							

3 день

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мg	Fe	
	Завтрак													
469 2005	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 стуженым молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,08		33	67,5	10,5	0,4	
	Хлеб ржаной	20	0,08	0,3	57	34,8	5,6	0,08		1,46		2	3,2	
45 2010	Винегрет овощной	60	1,35	6,18	5,06	54,96	0,06		10,25		44,97	20,75	0,85	
	Йогурт	125	2,071	1,925	14,7	82,16								
	ИТОГО:		23,53	26,97	117,65	593,92								

4 день

№ ре- цепта	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мg	Fe	
	Завтрак													
10 ср 2010	Салат из зеленого горошка	60	1,79	3,11	3,75	50,16	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	
284 2010 352 2010	Тефтели из печени с соусом мол.	80/50	10,28	11,84	17,45	217	0,15	3189	7,48	67,5	203,5	23	3,26	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,2	
847 2005	Апельсин	100	0,666		7,056	21	0,032		17,073	37,57	27,83	8,45	0,162	
945 2005	Чай с сахаром	200	0,2		14	28				6,0			0,4	
41 2005	Масло сливочное	5		4,1		37,5		29,5		0,5	1			
	ИТОГО:		17,49	23,79	69,72	527,96								

5 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	Мg	Fe	
	Завтрак													
42 2005	Сыр голландский	15	3,48	4,43	0	54,6	0,01	39	0,11	132	75	5,25	0,15	
390 2005	Каша молочная вязкая 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	80	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	11,6		0,16	2,92		4	6,4	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	0,06	0,2		38	17	11	0,4	
	ИТОГО:		18,84	23,89	72,83	537,58								

6 день

№ рецептуры	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	
	Завтрак													
12 2010	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.	100/3	9,46	14,16	1,76	172,95	0,1	339	0,25	85,34	194,9	14,61	2,93	
959 2005	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	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	
847 2005	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,06		10	12	28	8	0,5	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,2	
	ИТОГО:		20,27	22,6	72,7	573,7								

7 день

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мg	Fe	
	Завтрак													
463 2005	Сырники творожные со стущ. молоком	140/10	28,8	19,95	17,95	368,9	0,1	64,12	0,35	175,28	256,62	29,25	0,87	
944 2005	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	17,2	91			2,86	15,74	7,3	5,96	0,64	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	11,6		0,16	2,92		4	6,4	
	Зефир пром. производства	60	0,03		44,7	154								
	ИТОГО:		31,67	20,43	70,86	683,5								

8 ДЕНЬ

[illegible]

9 день

№ рецепта	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
	Завтрак												
692 2005	Капуста тушеная	150	14,17	7,29	38,84	240,225	0,23	31,50	31,50	21,96	119,59	43,99	1,73
608 2005	Пшеница из говядины	80	12,45	9,25	12,56	183,01	0,05	14,38	0,08	21,88	83,19	16,06	0,75
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	1,32	0,24	6,68	34,8	5,8		0,8	1,46		2	3,2
945 2005	Чай сладкий	200	0,2		14	28				6			0,4
	ИТОГО:		31,02	17,13	89,82	571,67							

10 день

[illegible]

Сводная таблица по 2-й смене

Дни	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность, ккал
1 День	22,24	25,24	121,56	693,83
2 День	16,5	14,34	79,44	546,79
3 День	23,53	26,97	117,65	593,92
4 День	17,49	23,79	69,72	527,96
5 День	18,84	23,89	72,83	537,58
6 День	20,27	22,6	72,7	573,7
7 День	31,67	20,43	70,86	683,5
8 День	19,73	22,87	57,8	540,22
9 День	31,02	17,13	89,82	571,67
10 День	27,44	21,41	56	565,03
ИТОГО за 10 дней	208,73	208,67	808,38	5834,2
НОРМЫ за 10 дней	20,83	20,87	80,84	583,42

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.

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.