Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ №18
имени Р.С. Рамазанова»
_____Абдулкадыров С.А.
«_1_»_____09_____2022г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4-х КЛАССОВ, обучающихся в первую смену МБОУ «СОШ №18 имени Р.С. Рамазанова» г. Махачкала на 2022-2023 учебный год.

Возрастная категория 7-11 лет

1день

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Цена
			Б	Ж	У		B_1	A	C	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак													
71/2017	Помидоры порциями	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,022		10,5	6	21	9	0,5	4-60
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	6-69
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	24-29
377/2017	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62			2,83	14,2	4,4	2,4	0,36	2-39
1035/2002	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,06			9,69	35,73	6,63	0,51	1-54
386/2017	Кефир 2,5%	100	2,9	2,5	4	53	0,04	0,02	0,7	120	85	14	0,1	8-67
338/2017	Яблоко	100	0,4	0,4	9,67	44,4	0,03		10	16	11	9	2,2	9-30
	ИТОГО:		**24,90**	**23,89**	**92,41**	**693,84**								**57-48**

2 день

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		B_1	А	С	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак													
182/2017	Каша пшенная молочная	150	7,3	4,3	37,05	190,98	0,19	5		4,1	131	45	2,58	13-71
15/2017	Сыр российский порционный	20	4,64	5,9	0,86	71,66	0,14	52	0,14	176	10	7	0,2	10-95
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	32-74
943 1 2005	Чай с сахаром	200	0,2		14	28				6,0			0,4	1-27
	Хлеб ржаной	20	0,08	0,3	5,7	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,2	0-97
	Итого		**27,71**	**23,31**	**92,11**	**611,15**								**59-64**

3 день

№ ре-цептуры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		B_1	А	С	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак													
679/2005	Каша пшеничная	150	6,6	4,38	35,27	213,73	0,11	0,02		1,22	162	0,03	2,43	6-92
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	5-55
1035/2002	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,06			9,69	35,73	6,63	0,51	1-54
288/2017	Птица отварная	90	18,99	12,24		185,63	0,04	20		39	143	20	1,8	22-47
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	10-19
338/2017	Груша	100	0,4	0,31	10,31	45,51	0,03		5	19	16	12	2,31	12-00
	ИТОГО:		**31,99**	**25,09**	**94,66**	**712,34**								**58-67**

4 день

№ рецепта	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		B_1	А	С	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак													
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	5-80
310/2017	Картофель отварной	150	1,91	2,88	15,34	94,9	0,063		1,4	9,76	53,15	19,55	0,77	9-66
293/2017	Птица запеченная	90	21,02	23,92	0,072	284,4	0,09	34,2	2,43	22,43	1,57	160,25	96,12	24-97
283/СТИ	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,2	0-97
847/2005	Банан	100	1,5	0,5	21	95	0,04		10	8	28	42	0,02	10-48
382/2017	Какао с молоком	200	3,78	0,67	17,58	125,11	0,02		1,33	133,33	111,11	25,56	2	12-09
	Кондитерские изделия(вафли)	50			42,5	115,5								6-75
	ИТОГО:		**31,4**	**21**	**106,85**	**536,62**								**70-72**

5 день

№ ре-цептуры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		B_1	A	C	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак													
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	6-06
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	6-69
268/2017	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	33-23
943 1 2005	Чай с сахаром	200	0,2		14	28				6,0			0,4	1-27
1035/2002	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,06			9,69	35,73	6,63	0,51	1-54
	Хлеб ржаной	20												0-97
	ИТОГО:		**21,95**	**25,26**	**99,58**	**672,02**								**49-76**

6 день

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		B_1	А	С	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак													
	Яйцо отварное	1	5.08	4.6	0.28	63	0.03	100		22	76.8	4.8	1	7-00
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	7-21
688/2005	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	21		4,86	37,17	21,12	1,11	8-00
15/2017	Сыр российский порционный	20	4,64	5,9	0,86	71,66	0,14	52	0,14	176	10	7	0,2	10-95
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	5-57
1035 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067			9,69	34,77	6,63	0,51	1-54
283/СТИ	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,2	0-97
	ИТОГО:		**19,32**	**18,95**	**96,19**	**570,78**								**41.24**

7 день

№ рецепуры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		B_1	А	С	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак													
71/2017	Помидоры порциями	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,022		10,5	6	21	9	0,5	4-60
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	34-18
288/2017	Птица отварная	100	21,1	13,6		206,25	0,04	20		39	143	20	1,8	24-97
283/СТИ	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,8		0,8	1,46		2	3,2	0-97
943 1 2005	Чай с сахаром	100	0,1		7	14				3			0,2	1-27
1035 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067			9,69	34,77	6,63	0,51	1-54
	ИТОГО:		**35,74**	**25,96**	**37,56**	**454,25**								**67-53**

8 день

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		B_1	А	С	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак													
438/2005	Омлет натуральный на молоке	100	9,5	14,16	1,76	172,95	0,065	226,45	0,17	75,86	173,25	12,99	1,96	20-24
174/2017	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	14-21
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,2	0-97
383/2017	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	12-22
338/2017	Груша	100	0,4	0,31	10,31	45,51	0,03		5	19	16	12	2,31	12-00
	ИТОГО:		**18,5**	**25,88**	**83,76**	**620,25**								**59-64**

9 день

№ рецепта	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		B_1	А	С	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак													
34/2010	Салат из свеклы и зеленого горошка	60	1	2,51	4,91	46,26	0,03		5,88	16,76	25,18	11,14	0,79	5-80
246/2017	Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	164	0,01		1,2	23,6	117,03	20,27	2	38-35
303/2017	Каша перловая	150	3,02	4,16	21,36	135	0,41			13,4	104,84	12,95	0,59	4-24
	Зефир пром. производсвта	30	0,4		29,8	115,5								7-20
1035 2005	Чурек	50	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067			9,69	34,77	6,63	0,51	1-92
945 2005	Чай сладкий	200	0,2		14	28				6			0,4	1-27
	ИТОГО:		**21,82**	**21,22**	**96,99**	**602,93**								**58-78**

10 день

№ рецептуры Наименование Блюд		Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		B_1	А	С	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак													
70/2017	Огурцы порциями	60	0,48	0,052	1,02	7,2	0,03		2,94	10,2	18	8,4	0,3	4-10
139/2017	Капуста тушеная	50	1,02	1,84	3,95	38,5	0,015		8,54	29,38	20,35	10,43	0,42	3-70
132/2017	Бобовые отварные	100	3,37	3,74	6,01	71	0,07	20	10,9	26,68	69,13	22,65	0,79	4-96
293/2017	Птица запеченная	90	21,02	23,92	0,072	284,4	0,09	34,2	2,43	22,43	1,57	160,25	96,12	24-97
283/СТИ	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,2	0-97
951/2005	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	0,02	0,08		34	45	7		12-30
338/2017	Апельсин	100	0,85	0,15	8,15	37,28	0,77	54	276,01	242,17	571,95	199,03	10,01	10-98
	Кондитерские изделия(печенья)	30	0,1	0,4	42,3	54								4-14
	ИТОГО:		**29,46**	**31,94**	**90,58**	**589,18**								**66-12**
	Всего:		**252,79**	**249,54**	**884,63**	**6057,8**								**589.58**
	На 1 учащегося		**25,3**	**25**	**88,5**	**605,8**								**58.95**

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».

Инженер-технолог **Л.М. Ардаева**