**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 - 587,5ккал**

**Один день - 1328 калл**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 день** | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюд** | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность,**  **ккал** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **B1** | **A** | **C** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| 70\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 |
|  | Хлеб | 20 | 0,08 | 0,3 | 5,7 | 34,8 |  |  |  |  |  |  |  |
| 420\1 2005 | Макароны отварные | 150 | 7,44 | 8,39 | 22,62 | 232,22 | 0,08 | 21,01 |  | 26,81 | 111,92 | 24,81 | 2,01 |
|  | Гуляш из курицы | 100 | 16,07 | 7,87 | 2,46 | 148,15 |  |  |  |  |  |  |  |
| 382 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,3 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0 | 8,08 | 5,84 | 46 | 33 | 0,96 |
| 172 2002 | Булочка «Веснушка» | 50 | 4 | 2,6 | 27,1 | 149 |  |  |  | 0,97 |  |  | 11,8 |
|  | **ИТОГО** |  | **29,41** | **19,53** | **106,96** | **770,35** |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2 день** | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюд** | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность,**  **ккал** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **B1** | **A** | **C** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| 200 2005 | Суп картоф. С горохом | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 0,1 |  | 8,33 | 38,08 | 87,18 | 35,3 | 1,03 |
|  | Хлеб | 20 | 0,08 | 0,3 | 5,7 | 34,8 |  |  |  |  |  |  |  |
| 382 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,3 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0 | 8,08 | 5,84 | 46 | 33 | 0,96 |
| 1035 2005 | Кондит. изделие Хлеб | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,067 |  |  | 9,69 | 34,77 | 6,63 | 0,51 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО** |  | **14,13** | **15,88** | **143,29** | **772,93** |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3день** | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюд** | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность,**  **ккал** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **B1** | **A** | **C** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| 041 2005 | Плов из птицы | 55\200 | 30,92 | 36,57 | 51,62 | 457,8 | 0,07 | 58 | 1,08 | 54,7 | 242 | 57,68 | 2,66 |
| 6-06 | 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 |
|  | Хлеб | 20 | 0,08 | 0,3 | 5,7 | 34,8 |  |  |  |  |  |  |  |
| 338 | Фрукты свежие | 130 | 0,6 | 0,6 | 12,5 | 62 | 0,04 | 0 | 13 | 13 | 98 | 6,75 | 3 |
|  | Сок (нектар) фруктовый пром. Произв. | 200 | 1,0 | 0,03 | 24 | 94 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО** |  | **35,2** | **44,9** | **97,02** | **738,4** |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4день** | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюд** | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность,**  **ккал** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **B1** | **A** | **C** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| 10 ср 2010 | 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 | Котлеты из говядины | 50 | 7,59 | 5,78 | 7,85 | 114,38 | 0,1 | 23 | 0,12 | 35 | 83,19 | 25,7 | 1,2 |
|  | Хлеб | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 |  |  |  |  |  |  |  |
| 41 2005 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,26 | 0,14 | 75,1 |  | 59 |  | 1 | 2 |  |  |
| 945 2005 | Чай с молоком | 200 | 1,4 | 1,6 | 16,4 | 86 | 0,02 | 0,08 |  | 33 | 67,5 | 10,5 | 0,4 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО** |  | **16,6** | **24,57** | **58,1** | **533,38** |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5день** | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюд** | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность,**  **ккал** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **B1** | **A** | **C** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| 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 |
| 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 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,2 |  | 14 | 28 |  |  |  | 6,0 |  |  | 0,4 |
| 283\СТ | Хлеб | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 5,8 |  | 0,8 | 1,46 |  | 2 | 3,2 |
| 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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО** |  | **18,21** | **21,51** | **48,82** | **361,03** |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **6день** | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюд** | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность,**  **ккал** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **B1** | **A** | **C** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| 200 2005 | Суп картоф. С фасолью | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 0,1 |  | 8,33 | 38,08 | 87,18 | 35,3 | 1,03 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,2 |  | 14 | 28 |  |  |  | 6,0 |  |  | 0,4 |
| 338 | Фрукты свежие | 130 | 0,6 | 0,6 | 12,5 | 62 | 0,04 | 0 | 13 | 13 | 98 | 6,75 | 3 |
| 1035 2005 | Кондит. изделие Хлеб | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,067 |  |  | 9,69 | 34,77 | 6,63 | 0,51 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО** |  | **10,13** | **6,35** | **66,48** | **338,92** |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **7день** | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюд** | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность,**  **ккал** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **B1** | **A** | **C** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| 6-06 | 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 пшеничная | 100 | 4,95 | 3,28 | 26,45 | 160,28 | 0,11 | 0,02 | 0 | 1,22 | 121 | 0,03 | 2,43 |
| 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 |
| 382 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,3 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0 | 8,08 | 5,84 | 46 | 33 | 0,96 |
| 1035 2005 | Кондит. изделие Хлеб | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,067 |  |  | 9,69 | 34,77 | 6,63 | 0,51 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО** |  | **24,45** | **21,21** | **103,43** | **662,13** |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **8день** | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюд** | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность,**  **ккал** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **B1** | **A** | **C** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| 307 2010 | Отварная птица | 80 | 9,7 | 13,92 | 7,89 | 196 | 0,04 | 64 | 0,26 | 56 | 105,9 | 15,4 | 1,01 |
| 420\1 2005 | Макароны отварные | 150 | 7,44 | 8,39 | 22,62 | 232,22 | 0,08 | 21,01 |  | 26,81 | 111,92 | 24,81 | 2,01 |
|  | Хлеб | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 ср 2010 | Салат из зеленого горошка | 100 | 2,98 | 5,19 | 6,25 | 83,6 | 0,11 |  | 11 | 21,45 | 59,95 | 20,8 | 0,68 |
| 959 2005 | Какао со сгущ. молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 0,09 | 0,01 | 0,54 | 63,65 | 50 | 10,5 | 0,24 |
| 338 | Фрукты свежие | 130 | 0,6 | 0,6 | 12,5 | 62 | 0,04 | 0 | 13 | 13 | 98 | 6,75 | 3 |
|  | **ИТОГО** |  | **25,56** | **32,06** | **81,43** | **753,82** |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **9день** | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюд** | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность,**  **ккал** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **B1** | **A** | **C** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| 168 | Каша молочная, рисовая | 200 | 2,32 | 3,96 | 28,97 | 161 | 0,02 | 20 | 0 | 4,7 | 50,6 | 16,4 | 0,36 |
| 209 | Яйцо варенное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,03 | 0,1 | 0 | 22 | 76,8 | 4,8 | 1 |
| 959 2005 | Какао со сгущ. молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 0,09 | 0,01 | 0,54 | 63,65 | 50 | 10,5 | 0,24 |
| 1107 1995 | Булочки школьные | 60 | 5,01 | 11,92 | 33,57 | 172 | 0,04 |  | 13,5 |  | 44,97 | 20,75 | 0,85 |
|  | Хлеб | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО** |  | **17,27** | **24,44** | **95,01** | **576,00** |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **10 день** | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюд** | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность,**  **ккал** | **Витамины, мг** | | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **B1** | **A** | **C** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| 10 ср 2010 | 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 | Котлеты из говядины | 50 | 7,59 | 5,78 | 7,85 | 114,38 | 0,1 | 23 | 0,12 | 35 | 83,19 | 25,7 | 1,2 |
|  | Хлеб | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 |  |  |  |  |  |  |  |
| 1035 2005 | Кондит. изделие | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,067 |  |  | 9,69 | 34,77 | 6,63 | 0,51 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,2 |  | 14 | 28 |  |  |  | 6,0 |  |  | 0,4 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО** |  | **19,16** | **16,18** | **79,21** | **514,45** |  |  |  |  |  |  |  |

Составлено на основании:

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

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

-сборник рецептуры блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельяна 2011г.

-справочника «Химический состав пищевых продуктов» под. Реда. И.М. Скурихина, М.П. Волгарева 1987г.

Примечание:

1. Согласно п.10.3 СанПиН 2.4.4.2599-10 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли.
2. Согласно 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 20мг непосредственно перед реализацией.
3. Витаминизированные блюда не подогреваются.