

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ИММУННАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» ТАРУМОВСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН**

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

Возрастная категория 7-11 лет

Суточная калорийность	-2350 ккал.
Завтрак в школе	-470-587,5 ккал.
Обед в школе	-705-822,5 ккал.
Один день	-1328 ккал.

№ ре цептуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У 1ДЕНЬ		Ві	А	С	Са	Р	_Mg .	Fe
70/2005	Завтрак Овощи свежие (огурцы)	70	0,56	0,07	1,82	9,8	0,021		3,5	16,1	29,4	9,8	0,42
41/2 2005	Сыр рассольный порц.	10	2,32	2,95		36	0,01	39	0,11	13,2	79	5,25	0,15
420 /1 2005	Макароны отварные запечённые с яйцом	150	7,44	8,39	22,62	232,22	0,08	21,01		26,81	111,92	24,81	2,01
536/1 2010	Сосиска отварная	40	5,2	10	10,6	89,6	0,02			12,8	84,8	10,67	0,96
959/1 2005	Какао с молоком сгущ.	150	2,64	2,79	19,12	108,9	0,03	0,075	0,975	91,5	67,5	10,5	0,56
172 2002	Булочка «Веснушка»	50	4	2,6	27,1	149				0,97			11,8
	ИТОГО:		22,16	26,8	81,26	625,52							
14/2010	Обед Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	0	15	8,4	15,6	12	0,54
170 /2005	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,52	4,65	19,12	150	0,06		10,29	44,38	53,23	26,25	1,19
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	
968 2005	Кисель из смеси 94,2	200	0,14		24,76					2,66 18		4,29	
1350 2002	сухофруктов Чурек	30	2,88	0,35	17,74	85,63	0,05			7,47	26,08	4,97	0,38
	ИТОГО:		37,12	41,69	115,52	820,03							

ИТОГО 1день

59,28

68,49

196,78

1445,55

2 ДЕНЬ

№ ре цептуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В!	А	С	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
176 2011	Каша рисовая вязкая с изюмом и маслом	200Y7	5,92	8,6	41,7	299,36	0,26	81	1,2	37,7	135,1	46,4	0,9
424 2005	Яйцо отварное	1 шт		5,1	4,6	0,3	0,03	од		22,0	76,8	4,8	1
943 1 2005	Чай с сахаром	200		63 0,2		14 28				6,0			0,4
1035 2002	Чурек	30					0,05			7,27	26,08	4,97	0,38
	Хлеб ржаной	20											
	Итого		0,08	0,3	5,7	34,8							
	Обед		14,18	13,85	79,44								
33 2010	Салат из свеклы	60	510,79				0,01		5,7	21,09	24,58	12,54	0,8
200 2005	Суп картофельный с горохом	250	0,86	3,65	5,02	56,34	од		8,33	38,08	87,18	35,3	1,03
608 2005	Котлеты из говядины	1/50		5,49	5,28	16,33							
					134,75		0,05	14,37	0,075	21,88	83,07	16,07	0,75
679 2005	Каша гречневая рассыпчатая	150					0,28	0,045	12	150,6	218,4	52,7	2,6
686 2005	Компот из кураги	200	7,78	5,68	17,92	114,38							
			7,46	5,61	20,78	230,45			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
			1,04		26,69	107,44							
1035 2005	Чурек	30 1	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							
	Итого 2 день		41,99	35,87	222,47	1406,28							

3 Д Е Н Ь

№ ре цептуры	Наименование блю д	Масса	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		Вх	А	С	Са	Р	Mg	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 сгущенным молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,08		33	67,5	10,5	0,4
A45 в8 2010	Хлеб ржаной Винегрет овощной	20 60	0,08 1,35	0,3 6,18	57 5,06	34,8 54,96	0,06		10,25		44,97	20,75	0,85
ИТОГО:			23,53	26,97	138,77	511,76							
ОБЕД													
361 2002	Суп-хинкал с говядиной		250/25/50 5,86 14,23	4,67 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			89	27,98	0,765
859 2002	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110			0,113 0,02	1,755 12,0	2,4		0,8
1035 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067				28	8	0,5
ИТОГО:			40,41	22,14	87,01	728,26			Ю	12			
Итого 3 день			63,94	49,11	225,78	1240,02							

4 ДЕНЬ

№ ре цепта	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
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	Биточки из говядины	50	7,59	5,78	7,85	114,38	од	23	0,12	35	83,19	25,7	1,2
41 2005	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8							
	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: ОБЕД		16,6	24,57	58,1	533,38							
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	1 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							
	Итого 4 день		45,91	47,81	155,41	1252,13							

№ ре цептуры	Наименование блюد	Масса	6Д1Т Ъ				Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Ві	А	С	Са	Р	Mg	Fe
Б	Ж	У	Б	Ж	У								
12 2010	Завтрак Салат из кукурузы (консерв.)	60	1,73	3,71	4,82	59,58	0,06		5,58	П,2	3,48	11,72	0,4
438 2005	Омлет натуральный с маслом слив.	150/5	14,24	21,24	2,63	258,75	0,13	452	0,33	113,79	259,87	19,48	3,91
959 2005	Какао с молоком	150	2,64	2,79	19,12	108,9	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
	ИТОГО:		22,45	28,21	50,22	541,4							
42 2010	Обед Салат из белокачанной 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
847 2005	Хлеб ржаной Груша свежая	40 100	2,64 0,44	0,48 0,34	13,36 10,38	69,6 47	0,06		10	12	28	8	0,5
	ИТОГО:		26,06	23,57	106,06	713,37							
	Итого 6 день		48,51	51,78	156,28	1254,77							

7ДЕНЬ

№ ре- цепуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		Вi	А	С	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
463 2005	Сырники	130/20	26,85	18,53	16,67	342,23	0,13	83,36	0,45	227,86	333,6	38,03	1,13
	творожные со сгущ. молоком												
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		69,6							
41 2002	Масло слив, порциями	13,36 10 0,1		8,2		75		59		1,0	2		
ИТОГО:						577							
45 2010	Винегрет овощ.		29,69	27,21	47,33	54,96	0,06	0	10,25	33,55	40,17	21,35	
71 2005	Суп-лапша	100	0,81	3,7	4,61	103,13		10		0,88 19,5	71,5	10	
	домашняя с птицей	250/25	5,27	6,8	14,25						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	200	1,0	0,03	24	94							
	пром. произ-ва												
1035 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067		10	8	28	42	0,002
	Хлеб ржаной					34,8							
	Зефир пром.	20 40	1,32 0,04	0,24	6,68 29,8	154							
	произв.												
847 2005	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47 1	0,03		10	-10	75,8		2,2
Итого:			26,55	16,49	119,32	752,06							
Итого 7 день			56,24	43,7	166,65	1329,06							

8 ДИТ Ь

№ рецепту ры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		Вх	А	С	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
307 2010	Котлеты рубл. из птицы	80	9,7	13,92	7,89	196	0,04	64	0,26	56	105,9	15,4	1,01
42 2005	Сыр рассольный порц.	10	2,32	2,95		36,4	0	26	0,07	88	50	3,5	0,1
417 2005	Макароны отварные с овощами	170	19,58	1,18	63,12	145,03	0,01	0,05	3,46	54,39	0,34	12,88	0,03
	Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	34,8							
1205	Чай с молоком	200		6,68	1,6	86	0,01		0,6	67,4	45,2	8,62	0,08
2002					12,4								
41 2005	Масло слив, порц.	5		4,1	0,05	37,5		29,5		0,5	1		
ИТОГО:			34,52	23,89	117,54	535,73							
№ ре цепта	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		Вi	А	С	Са	Р	Mg	Fe
Обед													
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	1 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							
Итого 8 день			55,05	57,86	228,15	1334,19							

№ ре цепта	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		Вх	А	С	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
243 2006	Пюре из бобовых	150	13,65	1,35	19,95	168	0,51	0,015	2,49	84,45	49,79	76,25	4,97
637 2006	Птица отварная	50	10,55	6,8		103,13		10		19,5	71,5	10	0,9
1107 1995	Булочки школьные	60	5,01	11,92	33,57	172	0,04		13,5		44,97	20,75	
41-2005	Масло слив.	5		4,1	0,05	37,5		29,5			0,85		
	Хлеб ржаной		20	1,32	0,24	34,8				0,5	1		
945 2005	Чай сладкий				6,68	28							
	ИТОГО:	200	0,2		14	543,43				6			0,4
Обед													
			30,73	24,41	74,25								
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 запечённая 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 рассыпчатая	150	4,53	9,82	22,25	188,6	0,37	0,06	12	150,6	218,85	52,7	2,6
	Сок (нектар) фруктовый	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'
	ИТОГО:		33,36	35,79	96,81	801,13							
	Итого 9день		64,09	60,2	171,06	1344,56							

10 ДЕНЬ

№ ре цептуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
637 2005	Птица отварная	504	10,55	6,8		103,13	0,02	10		19,5	71,5	10	0,9
420 2005	Макароны запечённые с яйцом	130	6,45	7,27	19,6	201,26	0,08	21,01		26,81	111,92	24,81	2,01
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
847 2005	Хлеб ржаной Банан	20 100	1,32 1,5	0,24 0,5	6,68 21	34,8 95	0,04		10				
ИТОГО:			23,34	18,53	72,77	579,39				8	28	42	0,02
№ ре цептуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
Обед													
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	Щи 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 0,24 Чурек	20 30	1,32 2,88	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							
ВСЕГО 10 ДНЕЙ			45,85	44,05	230,29	1329,34							
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ			Итого		завт	рак и обед на 1 уч.							

528,39

512,08 1

1

1924,18
4

13280
,7
1328
ккал

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.

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 киселя) в количестве до 20 мг непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогрева

Инженер-технолог