Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Хидибская средняя общеобразовательная школа»

Согласовано: Утверждаю:

Директор школы: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Ш. Адалов

**Примерное меню на 10 дней для учащихся МКОУ «Хидибской СОШ»**

СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ

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 | -470-587,5 ккал. |
| Обед в школе | -705-822,5 ккал. |
| Один день | -1328 ккал. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | № рецептуры | Наименование блюд | Масса | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины, мг | | |  | Минеральные вещества, мг | | | | |  |  |  | ж |  |  |  |  |  | с | Са | Р | м |  | | 1 ДЕНЬ | | | | | | | | | |  | | | | | |  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | 70 / 2005 | Овощи свежие огурцы | 70 | 0,56 | 0,07 | 1,82 | 9,8 | 0,021 |  |  | 3,5 | 16,1 | 29,4 |  | 0,42 | | 41/2  2005 | Сыр рассольный по ц. | 10 | 2,32 | 2,95 |  | 36 | 0,01 | 39 |  | 0,11 | 13,2 | 79 | 5,25 | 0,15 | | 420 л  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 |  |  |  | |  | итого: |  | 22,16 | 26,8 | 81,26 | 625,52 |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | 14 12010 | Помидоры свежие | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 |  | 0,036 | 0 |  | 15 | 8,4 | 15,6 | 12 | 0,54 | | 170  [2005 | Борщ из свежей капусты с катоелем | 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 | 2,66 | | 968 2005 | Кисель из смеси ов | 200 | О, 14 |  | 24,76 | 94,2 |  |  |  |  | 18 | 4,29 |  |  | | 1350  2002 | Чурек | 30 | 2,88 | 0,35 | 17, | 85,63 | 0,05 |  |  |  | 7,47 | 26,08 | 4,97 | 0,38 | |  | итого: |  | 37,12 | 41,69 | 115,52 | 820,03 |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | ИТОГО 1 день |  | 59,28 | 68,49 | 196,78 | 1445,55 |  |  |  |  |  |  |  |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | |
| .N2 рецептуры | Наименование блюд | Масса | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины, мг | | | Мине альные вещества, мг | | | |
|  | ж |  |  |  | с | Са |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 176 | Каша рисовая вязкая с изюмом и маслом | 200\7 | 5,92 | 8,6 | 41,7 | 299,36 | 0,26 | 81 |  | 37,7 | 135,1 |  |  |
| 424 2005 | Яйцо отварное | 1 шт |  | 4,6 |  | 63 | 0,03 |  |  | 22,0 | 76,8 | 4,8 | 1 |
| 943  2005 | Чай с сахаром | 200 |  |  |  | 28 |  |  |  |  |  |  |  |
| 1035  2002 | Чурек |  | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 | 0,05 |  |  | 7,27 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 0,08 |  | 5,7 | 34,8 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого |  | 14,18 | 13,85 | 79,44 | 510,79 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 33 2010 | Салат из свеклы | 60 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 | 0,01 |  | 5,7 | 21,09 | 24,58 | 12,54 |  |
| 200 2005 | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 |  |  | 8,33 | 38,08 | 87,18 | 35,3 | 1,03 |
| 608 2005 | Котлеты из говядины | 1/50 | 7,78 | 5,68 | 17,92 | 114,38 | 0,05 | 14,37 | 0,075 | 21,88 | 83,07 | 16,07 | 0,75 |
| 679 2005 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,46 | 5,61 | 20,78 | 230,45 | 0,28 | 0,045 | 12 | 150,6 | 218,4 | 52,7 | 2,6 |
| 686 2005 | Компот из К аги | 200 | 1,04 |  | 26,69 | 107544 |  |  | 0,41 |  | 29,2 | 22,96 | 0,68 |
| 1035  2005 | Чурек |  | 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 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | | | |  | | | | |
| № рецептуры | Наименование блюд | Масса | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины, мг | | |  | Мине альные вещества, мг | | | |
|  | ж |  |  |  |  | с | Са |  |  |  |
|  | Завт ак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 |  | 1,6 |  | 86 | 0,02 | 0,08 |  |  | 33 | 67,5 | 10,5 |  |
|  | Хлеб жаноЙ | 20 | 0,08 |  | 57 | 34,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| А45 в8  2010 | Винегрет овощной | 60 | 1,35 | 6,18 | 5,06 | 54,96 | 0,06 |  |  | 10,25 |  | 44,97 | 20,75 | 0,85 |
|  | итого: |  | 23,53 | 26,97 | 138,77 | 511,76 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ОБЕ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 361 2002 | Суп-хинкал с говядиной | 250/25/50 | 4,67 | 5,86  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 | 11,72 | 2,37  1,18 |
| 244  2010 | МИНТАИ запеченный с овощами | 75/75 |  | 7,85 | 6,53 | 150 |  | 0,01 |  | 3,35 | 52,11 | 238,46 | 59,77 | 0,96 |
| 355 2005 | Рис отва ной | 150 | 3,6 | 5,85 | 28,35 | 180 | 0,045 | 0,045 |  | 0,113 |  | 89 | 27,98 | 0,765 |
| 859 2002 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,2 | 0,2 | 22,3 | 110 |  |  |  | 0,02 | 12,0 | 2,4 |  |  |
| 1035  2005 | Чурек | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 |  | 0,067 |  |  | 10 | 12 | 28 | 8 |  |
|  | итого: |  |  | 22,14 | 87,01 | 728,26 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого З день |  | 63,94 | 49,11 | 225,78 | 1240,02 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | |  | | | | |



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 4 | | |  | ЕНЬ |  | | |  | | | |
|  |  |  |  | | |  | |  | | |  | | | |
| цепта | Наименование блюд | Масса | Пищевые вещества | | |  | Энергетическая ценность | Витамины, мг | | | Мине альные вещества, мг | | | |
|  | ж |  |  |  |  | с | Са |  |  |  |
|  | Завт ак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 ср  2010 | Салат из зеленого го ошка | 100 | 2,98 | 5,19 | 6,25 |  | 83,6 | 0,11 |  | 11 |  | 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 |  | 23 | 0,12 | 35 | 83,19 | 25,7 |  |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 |  | 34,8 |  |  |  |  |  |  |  |
| 41 2005 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,26 | О, 14 |  | 75,1 |  | 59 |  | 1 | 2 |  |  |
| 945 2005 | Чай с молоком | 200 | 1,4 |  | 16,4 |  | 86 | 0,02 | 0,08 |  | 33 | 67,5 | 10,5 |  |
|  | итого: |  | 16,6 | 24,57 | 58,1 |  | 533,38 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 |  | 0,745 |
| 208 2005 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,69 | 2,84 | 17, |  | 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 |  | 16 | 1,44 |
| 336 2010 | Капуста тушеная | 50 | 0,93 | 2,16 |  |  | 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 ку аги | 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 |  |  |  |  |  |  |  |



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 5 | | | ЕНЬ | |  | | |  |  | | | |
| № рецептуры | Наименование блюд | Масса | Пищевые вещества | | |  | Энергетическая ценность | Витамины, мг | | |  | Мине альные вещества, мг | | | |
|  | ж |  |  |  |  |  | с |  |  |  |  |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 42 2005 | Сыр порциями | 15 | 3,48 | 4,43 |  |  | 54,6 | 0,01 | 39 |  | 0,11 | 132 | 75 | 5,25 | 0,15 |
| 390 2005 | Каша молочная из манной крупы, масло, сахар | 150/5 | 4,68 | 4,58 |  |  | 118,98 | 0,08 | 36,72 |  | 1,09 | 144,13 |  | 17,64 |  |
| 536 2005 | Сосиска отварная | 60 | 6,24 | 12 | 12,72 |  |  | 0,02 |  |  |  | 14.4 | 95,4 | 12 | 1.08 |
| 951 2005 | Кофейный напиток | 200 | 1,4 |  | 22,4 |  | 116 | 0,02 | 0,08 |  |  |  | 45 | 7 |  |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 |  | 69,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Яблоко | 100 |  |  | 9,8 |  | 44 | 0,06 |  |  |  | 38 | 17 | 11 | 0,4 |
|  | итого: |  | 18,84 | 23,89 | 72,83 |  | 537,58 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № 14  2010 | Салат из свежих помидоров с луком | 100 | 1,3 | 6,19 | 4,72 |  | 79,6 | 0,06 |  |  | 20,48 |  | 32,88 | 17,79 | 0,84 |
| 204 2005 | Суп рисовый с говядиной  (ха чо) | 250/15 | 0,18 | 3,3 | 14,65 |  | 113 | 0,11 |  |  | 8,33 | 24,98 | 96,93 | 29,45 | 1,24 |
| 301 2005 | Птица еная | 80/80 |  | 14,58 |  |  | 221 | 0,05 | 43 |  | 0,02 |  | 132,9 |  | 1,62 |
| 688 2005 | Макароны отварные | 150 | 5,52 | 14,52 | 26,45 |  | 168,45 | 0,08 | 28 |  |  | 6,48 | 9,56 |  | 1,48 |
| 859 2005 | Компот из свежих груш | 200 |  |  | 22,3 |  | 110 | 0,02 |  |  |  | 12 | 2,4 |  |  |
| 1035  2005 | Чурек | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 |  |  | 0,067 |  |  |  | 9,69 | 34,77 | 6,63 | 0,51 |
|  | итого: |  | 28,69 | 29,26 | 96,48 |  | 806,22 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого 5 день |  | 47,53 | 53,15 | 169,31 |  | 1344,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | |  | | | | |  | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6 | | | | | |  | ЕНЬ | | | |  | | | | |
| № рецептуры | Наименование блюд | Масса | Пищевые вещества | | |  | Энергетическая ценность | Витамины, мг | | |  | Мине альные вещества, мг | | | |
|  | ж |  |  |  |  |  | с | Са |  |  |  |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 2010 | Салат из кукурузы консе в. | 60 | 1,73 | 3,71 | 4,82 |  | 59,58 | 0,06 |  |  | 5,58 |  | 3,48 | 11,72 |  |
| 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 |  |  | 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 42 2010 | Салат из белокочанной 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 петербуржский с перловой к ой | 250/15 |  | 5,68 | 16,67 |  | 149,25 | 0,112 |  |  | 4,74 | 17,36 | 46,74 |  | 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 |  |
| 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 аги | 200 | 1,04 |  | 26,69 |  | 107,44 |  |  |  | 0,41 | , 14 | 29,2 | 22,96 | 0,68 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 |  | 69,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 847 2005 | Г а свежая | 100 | 0,44 | 0,34 | 10,38 |  | 47 | 0,06 |  |  | 10 | 12 | 28 | 8 |  |
|  | итого: |  | 26,06 | 23,57 | 106,06 |  | 713,37 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого 6 день |  | 48,51 | 51,78 | 156,28 |  | 1254,77 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | |  | | | | |  | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7ДЕНБ | | | | | | | | | |  | | | | |
| .N2 рецепурыа | Наименование блюд | Масса | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины, мг | | |  | Мине альные вещества, мг | | | |
|  | ж |  |  |  |  | с | Са |  |  |  |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 463 2005 | Сырники творожные со сгущ. молоком | 130/20 | 26,85 | 18,53 | 16,67 | 342,23 | 0,13 | 83,36 |  | 0,45 | 227,86 | 333,6 | 38,03 | 1,13 |
| 944 2005 | Чай с лимоном |  |  |  | 17,2 | 91 |  |  |  | 2,86 |  | 7,3 | 5,96 | 0,64 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 41 2002 | Масло слив. порциями |  |  | 8,2 |  | 75 |  | 59 |  |  |  | 2 |  |  |
|  | итого: |  | 29,69 | 27,21 | 47,33 | 577 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45 2010 | Винегрет овощ. | 100 | 0,81 | 3,7 | 4,61 | 54,96 | 0,06 | О |  | 10,25 | 33,55 | 40,17 | 21,35 | 0,88 |
| 71 2005 | Суп-лапша домашняя с птицей | 250/25 | 5,27 | 6,8 | 14,25 | 103,13 |  |  |  |  | 19,5 | 71,5 |  | 0,9 |
| 486 2005 | Рыба тушенная с овощами | 75/75 |  | 4,85 | 6,53 | 150 | 0,075 | 5,63 |  | 1,44 | 19,32 | 126,38 | 15 | 0,81 |
|  | Сок (нектар) фруктовый п ом. произ-ва | 200 |  | 0,03 | 24 | 94 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1035  2005 | Чурек | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 |  | 0,067 |  |  | 10 | 8 | 28 | 42 | 0,002 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Зефир пром. произв. | 40 | 0,04 |  | 29,8 | 154 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 847 2005 | Яблоко |  | 0,4 |  |  | 47 | 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 ДЕНЬ | | | | | | | | | |  | | | | |
| рецепту ы | Наименование блюд | Масса | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины, мг | | |  | Мине альные вещества, мг | | | |
|  | ж |  |  |  |  | с | Са |  |  |  |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 307 2010 | Котлеты рубл.  из птицы | 80 |  | 13,92 | 7,89 | 196 | 0,04 | 64 |  | 0,26 | 56 | 105,9 | 15,4 | 1,01 |
| 42 2005 | Сыр рассольный по ц. | 10 | 2,32 | 2,95 |  |  |  | 26 |  | 0,07 | 88 | 50 |  |  |
| 417 2005 | Макароны отварные с овощами | 170 | 19,58 | 1,18 | 63,12 | 145,03 | 0,01 | 0,05 |  |  | 54,39 | О,34 | 12,88 | 0,03 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 |  | 6,68 | 34,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1205  2002 | Чай с молоком | 200 |  |  | 12,4 | 86 | 0,01 |  |  |  | 67.4 | 45,2 | 8,62 | 0,08 |
| 41 2005 | Масло слив. по ц. | 5 |  |  | 0,05 | 37,5 |  | 29,5 |  |  | 0,5 | 1 |  |  |
|  | итого: |  | 34,52 | 23,89 | 117,54 | 535,73 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| цепта | Наименование блюд | Масса | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины, мг | | |  | Минеральные вещества, мг | | | |
|  | ж |  |  |  |  | с | Са |  |  |  |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 42 2004 | Салат из свежей капусты | 100 |  | 5,08 | 9,02 | 87,4 | 0,03 |  |  | 32,45 | 37,37 | 27,61 |  | 0,51 |
| 206 2005 | Суп картофельный с горохом | 250 | 5 49  , | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 0,23 |  |  | 5,81 | 38,08 |  | 35,3 | 2,03 |
| 244 2015 | Плов с мясом | 175 | 9,59 | 22,94 | 39,33 | 380,68 |  | 0,01 |  | 0,36 | 8,38 |  |  |  |
| 859 2005 | Компот из плодов свежих | 200 | 0,2 |  | 22,3 | 110 | 0,26 |  |  | 20,3 | 14,72 |  | 5,4 |  |
| 13502005 | Чурек |  | 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | |  | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 9 | | | | | | ЕНЬ | | | | |  | | | | |
| .N2 рецепта | Наименование блюд | Масса | Пищевые вещества | | |  | Энергетическая ценность | Витамины, мг | | |  | Мине альные вещества, мг | | | |
|  | ж |  |  |  |  |  | с | Са |  |  |  |
|  | 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 |  | 6,8 |  |  | 103,13 |  | 10 |  |  | 19,5 | 71,5 | 10 |  |
| 1995 | Булочки школьные | 60 | 5,01 |  | 33,57 |  | 172 | 0,04 |  |  | 13,5 |  | 44,97 | 20,75 | 0,85 |
| 41-2005 | Масло слив. | 5 |  |  | 0,05 |  | 37,5 |  | 29,5 |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 |  | 34,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 945 2005 | Чай сладкий | 200 | 0,2 |  |  |  | 28 |  |  |  |  | 6 |  |  | 0,4 |
|  | итого: |  | 30,73 | 24,41 | 74,25 |  | 543,43 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 558 2005 | Салат из свеклы, моркови и зелен. горошка | 60 | 0,84 | 4,85 | 3,38 |  | 60,91 | 0,024 |  |  | 3,35 |  |  | 12,59 | 0,45 |
| 187 2005 | Суп из свежей капусты с карт. и говядиной | 250/15 | 6,05 |  |  |  | 113,25 | 0,072 |  |  |  | 45,3 | 82,58 |  | 1,53 |
| 252 2011 | Рыба запечённая в белом соусе | 100/100 | 20,56 |  | 4,96 |  | 230,2 | 0,075 |  |  | ,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 п ом. произ-ва | 200 |  | 0,03 | 24 |  | 94 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1035  2005 | Чурек | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 |  |  | 0,067 |  |  |  | 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 ДЕНБ | | | | | | | | | |  | | | | |
| цептуры | Наименование блюд | Масса | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины, мг | | |  | Мине альные вещества, мг | | | |
|  | ж |  |  |  |  | с | Са |  |  |  |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 637 2005 | Птица отварная | 504 | 10,55 | 6,8 |  | 103,13 | 0,02 | 10 |  |  | 19.5 | 71,5 | 10 |  |
| 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 |
|  | Хлеб жаноЙ | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 847 2005 | Банан | 100 | 1,5 |  | 21 | 95 | 0,04 |  |  | 10 | 8 | 28 |  | 0,02 |
|  | итого: |  | 23,34 | 18,53 | 72,77 | 579,39 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| рецептуры | Наименование блюд | Масса | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины, мг | | |  | Минеральные вещества, мг | | | |
|  | ж |  |  |  |  | с | Са |  |  |  |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 51 2005 | Салат из свеклы с курагой и с изюмом | 60 | 1,08 |  | 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 |  |
| 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 ка ' о еля | 150 | 3,06 | 7,8 | 20,45 | 137,15 | 0,14 | 25,5 |  |  | 36,98 | 86,6 | 27,75 | 1,01 |
| 874 2005 | Кисель из смеси сухо уктов | 200 | 0.2 |  | 32,6 | 132,8 |  |  |  |  | 18 | 4,29 |  |  |
|  | Хлеб жаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1035  2005 | Чурек |  | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 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 | | | 528,39 | 512,08 | 1924,18 | 13280,7 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого завтрак и обед на 1 уч. | | | 1 | 1 | 4 | 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