**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4-х КЛАССОВ МКОУ «КАРЧАГСКАЯ СОШ ИМ. М. КАРАХАНОВА»**

**Обучающихся в 1-ю смену**

**Суточная калорийность Обед в школе**

**Возрастная категория 7-11 лет**

**-2350 ккал.**

**-470-587,5 ккал.**

**-705-822,5 ккал.**

**Один день -1328 ккал.**

**1 ДЕНЬ**

|  |
| --- |
| **Комплексный обед** |
| **№ рецептуры** | **Наименование****блюд** | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность, ккал.** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| 142 2010 | 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 | 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 сухофруктов | 200 | 0,14 |  | 24,76 | 94,2 |  |  |  | 18 | 4,29 |  |  |
| 1350 2002 | Чурек | 30 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 | 0,05 |  |  | 7,7 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
|  | ИТОГО: |  | 37,12 | 41,69 | 115,52 | 820,03 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**2 ДЕНЬ**

|  |
| --- |
| **Комплексный обед** |
| **№ рецептуры** | **Наименование****блюд** | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность, ккал.** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| 33 2010 | Салат из свеклы | 60 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 | 0,01 |  | 5,7 | 21,09 | 24,58 | 12,54 | 0,8 |
| 200 2005 | Суп картофлель. с горохом | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 0,1 |  | 8,33 | 38,08 | 87,18 | 35,3 | 1,03 |
| 608 2005 | Котлеты из говяд. | 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 гречн. расс. | 150 | 7,46 | 561 | 20,78 | 230,45 | 0,28 | 0,045 | 12 | 150,6 | 218,4 | 52,7 | 2,6 |
| 686 2005 | Компот из кураги | 200 | 1,4 |  | 26,69 | 107,44 |  |  | 0,41 | 41,14 | 29,2 | 22,96 | 0,68 |
| 1035 2005 | Чурек  | 30 | 2,84 | 0,35 | 17,74 | 85,63 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Пряник пром. произ. | 50 | 2,2 | 1,45 | 38,55 | 166,5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ИТОГО: |  | **27,71** | **22,02** | **143,03** | **895,49** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**3 ДЕНЬ**

|  |
| --- |
| **Комплексный обед** |
| **№ рецептуры** | **Наименование****блюд** | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность, ккал.** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| 361 2002 | Суп –хинкал с говядиной | 250/25/50 | 4,6714,23 | 5,861,91 | 5,90,28 | 99,0975 | 0,050,04 | 0,1 | 0,860,28 | 8,966,56 | 78,64116,5 | 11,7215,13 | 2,371,18 |
| 244 2010 | Минтай запеч 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 | 0,113 | 1,755 | 89 | 27,98 | 0,765 |
| 859 2002 | Компот из свеж. яблок | 200 | 0,2 | 0,2 | 22,3 | 110 | 0,67 |  | 0,02 | 12,0 | 2,4 |  | 0,8 |
| 1035 200 | Чурек  | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 |  |  | 10 | 12 | 28 | 8 | 0,5 |
|  | ИТОГО: |  | 40,41 | 22,14 | 87,01 | 728,26 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**4 ДЕНЬ**

|  |
| --- |
| **Комплексный обед** |
| **№ рецептуры** | **Наименование****блюд** | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность, ккал.** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| 547 2010 | Салат из моркови с яблоком и изюм. | 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 картоф. мак. изд. | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 | 0,11 |  | 8,25 | 24,6 | 66,65 | 27 | 1,09 |
| 637 2005 | Птица отварн. | 80 | 16,88 | 10,88 |  | 165 | 0,3 | 16 |  | 31,2 | 114,4 | 16 | 1,44 |
| 336 2010 | Капуста тушен. | 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 пшен. ра | 100 | 4,95 | 3,32 | 26,45 | 160,28 | 0,11 | 0.02 |  | 1,22 | 21, | 0,03 | 2,43 |
| 686 2005 | Компот из кураги | 150 | 0,78 |  | 20,02 | 80,58 | 0,1 |  | 1,08 | 6,4 | 3,6 |  | 1,18 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  | 29,31 | 23,24 | 97,31 | 718,75 |  |  |  |  |  |  |  |

**5 ДЕНЬ**

|  |
| --- |
| **Комплексный обед** |
| **№ рецептуры** | **Наименование****блюд** | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность, ккал.** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **210** | **Салат из свеж. помидор. с луком** | **100** | **1,3** | **6,19** | **4,72** | **79,6** | **0,06** |  | **20,48** | **17,58** | **32,88** | **17,79** | **0,84** |
| **204 2005** | **Суп рисов. с говяд. (харчо)** | **250/15** | **0,18** | **3,3** | **14,65** | **113** | **0,11** |  | **8,33** | **24,98** | **96,93** | **29,45** | **1,24** |
| **301 2005** | **Птица туш.** | **80/80** | **17,65** | **14,58** | **4,7** | **221** | **0,5** | **43** | **0,02** | **54,5** | **132,9** | **20,3** | **1,62** |
| **688 2005** | **Макароны отварн.** | **150** | **5,52** | **4,52** | **26,45** | **168,45** | **0,08** | **28** |  | **6,48** | **9,56** | **23,16** | **1,48** |
| **859 2005** | **Кампот из свеж. груш** | **200** | **0,2** | **0,2** | **22,3** | **110** | **0,02** |  |  | **12** | **2,4** |  | **0,8** |
| **1035 2005** | **Чурек**  | **40** | **3,84** | **0,47** | **23,65** | **114,17** | **0,067** |  |  | **6,69** | **34,77** | **6,63** | **051** |
|  | **ИТОГО:** |  | **28,69** | **29,26** | **96,48** | **806,22** |  |  |  |  |  |  |  |

**6 ДЕНЬ**

|  |
| --- |
| **Комплексный обед** |
| **№ рецептуры** | **Наименование****блюд** | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность, ккал.** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **42 2010** | **Салат из белокач. кап.** | **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 петербуржской перловой круп** | **250/15** | **4,4** | **5,68** | **16,67** | **149,25** | **0,112** |  | **4,74** | **17,34** | **46,74** | **19,4** | **0,62** |
| **679 2005** | **Каша ячневая рассып.** | **150** | **4,79** | **1.26** | **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** |
|  | **Хлеб ржаной** | **40** | **2,64** | **0,48** | **13,36** | **69,6** |  |  |  |  |  |  |  |
| **847 2005** | **Груша свеж.** | **100** | **0,47** | **0,34** | **10,8** | **47** | **0,06** |  | **10** | **12** | **28** | **8** | **0,5** |
|  | **ИТОГО:** |  | **26,06** | **23,57** | **106,06** | **713,37** |  |  |  |  |  |  |  |

**7 ДЕНЬ**

|  |
| --- |
| **Комплексный обед** |
| **№ рецептуры** | **Наименование****блюд** | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность, ккал.** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **45 2010** | **Винегрет овощ.** | **100** | **0,81** | **3,7** | **4,61** | **54,96** | **0,06** | **0** | **10,25** | **33,55** | **40,17** | **21,35** | **0,88** |
| **71 2005** | **Суп лапша дом. с птиц.** | **250/25** | **5,27** | **6,8** | **14,25** | **103,13** |  | **10** |  | **19,5** | **71,5** | **10** | **0,9** |
| **486 2005** | **Рыба туш. с овощ.** | **75/75** | **13,87** | **4,75** | **6,53** | **150** | **0,075** | **5,63** | **11,44** | **19,32** | **126,38** | **15** | **0,81** |
|  | **Сок (нектар)****пром. пр.** | **200** | **1,0** | **0,03** | **24** | **94** |  |  |  |  |  |  |  |
| **1035 2005** | **Чурек** | **40** | **3,84** | **0,47** | **23,65** | **114,17** | **0,67** |  | **10** | **8** | **28** | **42** | **0,002** |
|  | **Хлеб ржан.** | **20** | **1,32** | **0,24** | **6,68** | **34,8** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Зефир пром.** | **40** | **0,04** |  | **29,8** | **154** |  |  |  |  |  |  |  |
| **847 2005** | **Яблоко** | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **47** | **0,03** |  | **10** | **10** | **75,8** |  | **2,2** |
|  | **ИТОГО:** |  | **26,55** | **16,49** | **119,32** | **752,06** |  |  |  |  |  |  |  |

**8 ДЕНЬ**

|  |
| --- |
| **Комплексный обед** |
| **№ рецептуры** | **Наименование****блюд** | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность, ккал.** | **Витамины, мг** | **Минеральные 5,49вещества, мг** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **2005** | **Салат из свеж.кап.** | **100**  | **1,41** | **5,08** | **9,02** | **87,4** | **0,03** |  | **32,45** | **37,37** | **27,61** | **15,16** | **0,51** |
| **2005** | **Суп картоф.с горох.** | **250** | **5,49** | **5,28** | **16,33** | **134,75** | **0,23** |  | **5,81** | **38,08** | **87,18** | **35,3** | **2,03** |
| **2005** | **Плов с мясом** | **175** | **9,59** | **22,94** | **39,33** | **380,68** |  | **0,01** | **0,36** | **8,38** |  | **17,1** | **1,09** |
| **2005** | **Компот из свеж. фрукт.** | **200** | **0,2** | **0,2** | **22,3** | **110** | **0,26** | **0,1** | **20,3** | **14,72** | **4,4** | **5,4** | **0,9** |
| **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** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**9 ДЕНЬ**

|  |
| --- |
| **Комплексный обед** |
| **№ рецептуры** | **Наименование****блюд** | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность, ккал.** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **558 2005** | **Салат из свекл. моркови и зелен горош.** | **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 свеж кап. с кар. и говяд.** | **250/15** | **6,05** | **5,46** | **18,57** | **113,25** | **0,72** |  | **18,54** | **45,3** | **82,58** | **51,89** | **1,53** |
| **252 2011** | **Рыба запеч. 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 греч. рассып.** | **150** | **4,53** | **9,82** | **22,25** | **188,6** | **0,37** | **0,06** | **12** | **150,2** | **218,85** | **52,7** | **2,26** |
|  | **Сок (нектар) ф.** | **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:** | **0,84** | **33,36** | **35,79** | **96,81** | **801,13** |  |  |  |  |  |  | **0,45** |

**10 ДЕНЬ**

|  |
| --- |
| **Комплексный обед** |
| **№ рецептуры** | **Наименование****блюд** | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность, ккал.** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **2005** | **Салат из свеклы с изюм** | **60** | **1,08** | **3,0** | **15** | **91,32** | **0,028** | **0,84** | **4,51** | **29,57** | **0,28** | **16,54** | **1,12** |
| **2005** | **Борщ из свеж. кап. со смет.** | **250/10** | **1,75** | **4,89** | **8,44** | **84,75** |  |  | **18,46** | **43,33** | **47,63** | **22,25** | **0,8** |
| **2005** | **Шницель из сардины** | **80** | **12,22** | **9,24** | **2,56** | **18,5** | **0,08** | **23** | **0,12** | **35** | **86,6** | **25,7** | **1,1** |
| **2005** | **Пюре из картоф.** | **150** | **3,06** | **7,8** | **20,45** | **137,15** | **0,14** | **25,5** | **18,14** | **36,38** | **4,29** | **27,75** | **1,01** |
| **2005** | **Кисель из смеси фрукт.** | **200** | **0,2** | **0,0** | **32,6** | **132,8** |  |  |  | **98** | **4,29** |  | **0,6** |
| **2005** | **Хлеб ржаной** | **20** | **1,32** | **0,24** | **6,68** | **34,8** |  |  |  | **18** |  |  |  |
| **2005** | **Чурек**  | **30** | **2,38** | **0,35** | **7,74** | **85,63** |  |  |  | **7,47** | **6,08** | **4,97** | **0,38** |
|  | **ИТОГО:** |  | **22,51** | **25,52** | **113,47** | **749,95** |  |  |  |  |  |  |  |

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.

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