**Примерное 10-дневное меню для учащихся 1-4-х классов обучающихся во 2-ю смену**

**2020-2021 год.**

**Возрастная категория 7-11 лет.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № ре­цептуры | Наименование  блюд | Масса, г | Пищевые вещества | | | Энергети­  ческая  ценность,  ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|  |  | Б | Ж | У |  | Bi А | | С | Са | Р | Mg | Fe |
| 69 2005 | Винегрет | 75 | 1,01 | 4,62 | 5,77 | 68,7 | 0,045 |  | 7,69 | 17,4 | 33,72 | 15,56 | 0,64 |
| 113  /2005 | Суп лапша домашняя | 250 | 2,58 | 5,55 | 13,4 | 113,75 |  | 10 | 0 | 19,5 | 71,5 | 10 | 0,9 |
| 537  2002 | Каша  пшеничная  вязкая | 150 | 4,7 | 4 | 24,8 | 156 | \* |  |  | 4,02 |  |  | 0,4 |
| 246 2005 | Гуляш из отварной говядины | 100 | 15,1 | 6,4 | 3,3 | 131 | 0,17 |  | 1,28 | 24,36 | 194,69 | 26,01 | 2,32 |
| 968 2005 | Кисель из смеси сухофруктов | 200 | 0,14 |  | 24,76 | 94,2 |  |  | 0,5 | 18 | 4,29 |  | 0,6 |
|  | Зефир пром. произ-ва | 50 | 0,05 |  | 37,25 | 192,5 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | 11,6 |  | 0,16 | 2,92 |  | 4 | 6,4 |
|  | ИТОГО: |  | 26,22 | 21,05 | 122,64 | 825,75 |  |  |  |  |  |  |  |

**1 день**

Комплексный обед

2 день

Комплексный обед.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № ре­цептуры | Наименование  блюд | Масса, г | Пищевые вещества | | | Энергети-  ческая  ценность,  ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У | В, | 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  картофельный 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 говядины | 80 | 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 | 4,97 | 3,74 | 13,85 | 153,63 | 0,28 | 0,045 | 12 | 150,6 | 218,4 | 52,7 | 2,6 |
| 686 2005 | Компот из кураги | 200 | 1,04 |  | 26,69 | 107,44 |  |  | 0,41 | 41,14 | 29,2 | 22,96 | 0,68 |
| 1035  2005 | Чурек | 30 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 | 0,05 |  |  | 7,47 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
|  | Пряник пром. производства | 50 | 2,2 | 1,45 | 38,55 | 166,5 | 0,08 | 0 | 0 |  |  |  |  |
|  | ИТОГО: |  | 25,22 | 20,15 | 136,1 | 818,67 |  |  |  |  |  |  |  |

3 день

Комплексный обед

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № ре­цептуры | Наименование  блюд | Масса, г | Пищевые вещества | | | Энергети-  ческая  ценность,  ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У | Bi | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| 361 2002 | Суп-хинкал с говядиной | 250/25/25 | 4,67  7,37 | 5,86  0,96 | 5,9  0,14 | 99,09  37,5 | 0,05  0,02 | 0,1 | 0,86  0,14 | 8,96  3,28 | 78,64  58,25 | 11,72  7,57 | 2,37  0,59 |
| 54 2005 | Салат из свеклы | 100 | 1,43 | 6,09 | 8,36 | 93,9 | 0,02 |  | 9,5 | 35,15 | 40,97 | 20,9 | 1,33 |
| 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 | 2,7 | 4,39 | 21,26 | 135 | 0,045 | 0,045 | 0,113 | 1,755 | 89 | 27,98 | 0,756 |
| 859 2002 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,2 | 0,2 | 22,3 | ПО |  |  | 0,02 | 12,0 | 2,4 |  | 0,8 |
| 1035  2005 | Чурек | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,067 |  | 10 | 12 | 28 | 8 | 0,5 |
|  | ИТОГО: |  | 34,08 | 25,82 | 88,14 | 739,66 |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4 день | | | | | | | | | | | | | |
| № ре­цептуры | Наименование  блюд | Масса, г | Пищевые вещества | | | Энергети-  ческая  ценность,  ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У | Bi | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| 547 2010 | Салат из моркови с яблоком и изюмом | 60 | 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 | 10,55 | 6,59 |  | 103,13 | 0,03 | 16 |  | 31,2 | 114,4 | 16 | 1,44 |
| 336 2010 | 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 | 200 | 0,78 |  | 20,02 | 80,58 | 0,01 |  | 0,5 | 6,4 | 3,6 |  | 0,18 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | 11,6 |  | 0,16 | 2,92 |  | 4 | 6,4 |
| 847 2005 | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 | 2,7 | 2,2 | И | 0,8 |  | 11 | 3,3 |
|  | ИТОГО: |  | 24,78 | 19,45 | 118,01 | 751,88 |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | |
| Комплексный обед | | | | | | | | | | | | | |
| № ре­цептуры | Наименование  блюд | Масса, г | Пищевые вещества | | | Энергети-  ческая  ценность,  ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У | В, | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| 14 2010 | Салат из свежих помидоров | 100 | 1,3 | 6,19 | 4,72 | 79,6 | 0,06 |  | 20,48 | 17,58 | 32,88 | 17,79 | 0,84 |
| 204 2005 | Суп рисовый с говядиной (харчо) | 250/15 | 0,18 | 3,3 | 15,65 | ИЗ | 0,11 |  | 8,33 | 24,98 | 96,93 | 29,45 | 1,24 |
| 301 2005 | Птица тушеная | 80/80 | 17,65 | 14,58 | 4,7 | 221 | 0,05 | 43 | 0,02 | 54,5 | 132,9 | 20,3 | 1,62 |
| 688 2005 | Макароны  отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0,08 | 28 |  | 6,48 | 9,56 | 23,16 | 1,48 |
| 859 2005 | Компот из свежих груш | 200 | 0,2 | 0,2 | 22,3 | ПО | 0,02 |  | 0,5 | 12 | 2,4 |  | 0,8 |
| 1035  2005 | Чурек | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,067 |  |  | 9,69 | 34,77 | 6,63 | 0,51 |
|  | ИТОГО: |  | 28,69 | 29,26 | 96,48 | 806,22 |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Комплекнсный обед | | | | | | | | | | | | | |
| № ре­цептуры | Наименование  блюд | Масса, г | Пищевые вещества | | | Энергети-  ческая  ценность,  ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У | Н, | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| 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 петербуржский с перловой крупой | 250 | 2,1 | 5,11 | 16,59 | 120,75 | 0,1 |  | 7,54 | 26,45 | 71,95 | 25,9 | 0,98 |
| 679 2005 | Каша ячневая рассыпчатая | 150/7 | 4,79 | 4,26  5,74 | 30,9  0,07 | 187,04  52,5 | 0,12 | 0,02 |  | 39,14 | 168 | 0,02 | и |
| 486 2005 | Минтай тушенный в томатном соусе с овощами. | 75/75 | 13,87 | 7,85 | 6,53 | 150 | ОД | 0,01 | 3,35 | 52,11 | 238,46 | 59,77 | 0,96 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 11,6 |  | 0,16 | 2,92 |  | 4 | 6,4 |
| 847 2005 | Г руша свежая | 100 | 0,44 | 0,34 | 10,38 | 47 | 0,06 |  | 10 | 12 | 28 | 8 | 0,5 |
|  | ИТОГО: |  | 25,73 | 26,83 | 109,71 | 785,87 |  |  |  |  |  |  |  |

6 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Комплексный обед | | | | | | | | | | | | | |
| № ре­цептуры | Наименование  Блюд | Масса, г | Пищевые вещества | | | Энергети-  ческая  ценность,  ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У | В, | 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 домашняя с птицей | 250/25 | 5,27 | 6,8 | 14,25 | 103,13 |  | 10 |  | 19,5 | 71,5 | 10 | 0,9 |
| 486 2005 | Рыба тушенная с овощами | 75/75 | 13,87 | 4,85 | 6,53 | 150 | 0,075 | 5,63 | 1,44 | 19,32 | 126,38 | 15 | 0,81 |
| 692 2005 | Картофель  отварной | 150/10 | 2,86 | 4,32  8,2 | 23,01 | 142,35  75 | 0,15 | 21  59 | 21 | 14,64  1 | 79,73  2 | 29,33 | 1,16 |
|  | Сок (нектар) фруктовый пром. произ-ва | 200 | 0,09 | 0,37 | 14,39 | 116 | 0,08 | 66 | 114 | 7,0 | 9 | 5 | 0,4 |
| 1035  2005 | Чурек | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,067 |  | 10 | 8 | 28 | 42 | 0,002 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 5,8 |  | 0,08 | 1,46 |  | 2 | 3,2 |
|  | Итого: |  | 28,06 | 28,95 | 93,12 | 790,41 |  |  |  |  |  |  |  |

7 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 8 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | |
| Комплексный обед | | | | | | | | | | | | | |
| №  рецепту  ры | Наименование  блюд | Масса, г | Пищевые вещества | | | Энергети-  ческая  ценность,  ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У | Bi | А | с | Са | Р | Mg | Fe |
| 14 2010 | Помидоры свежие порц. | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,4 | 0,036 |  | 15 | 8,4 | 15,6 | 12 | 0,54 |
| 202 2005 | Суп  картофельный с овощами с птицей | 250/25 | 2,1  5,35 | 7,48  3,4 | 11,69 | 122,96  51,56 | 0,14  0,01 | 5 | 8,5 | 32,14  9,75 | 86,84  35,75 | 53,78  5 | 0,09  0,45 |
| 244 2015 | Плов с мясом | 200 | 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 | 0,26 | 0,1 | 20,3 | 14,72 | 4,4 | 5,4 | 0,9 |
| 1350-  2005 | Чурек | 30 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 | 0,05 |  |  | 7,47 | 43,47 | 8,28 | 0,63 |
|  | ИТОГО: |  | 20,78 | 34,49 | 93,34 | 765,23 |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № ре­цептуры | Наименование  блюд | Масса, г | Пищевые вещества | | | Энергети-  ческая  ценность,  ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| Б | ж | У | Bi | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| 58 2006 | Салат из свеклы с яблоками | 60 | 0,9 | 4,08 | 5,52 | 62,4 |  |  | 2,89 | 21,9 | 24,04 | 12,9 | 0,81 |
| 187 2005 | Щи из свежей капусты с карт. | 250 | 1,75 | 4,89 | 8,49 | 84,75 | 0,06 |  | 18,46 | 43,33 | 47,63 | 22,25 | 0,8 |
| 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 пром. произ-ва | 200 | 0,09 | 0,37 | 14,39 | 116 | 0,08 | 66 | 114 | 7,0 | 9 | 5 | 0,4 |
| 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 |  |  |  |  |  |  |  |

9 день

Комплексный обед

10 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Комплексный обед | | | | | | | | | | | | | |
| № ре­цептуры | Наименование  блюд | Масса, г | Пищевые вещества | | | Энергети-  ческая  ценность,  ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У | Bi | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| 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 |  |  | 0,5 | 18 | 4,29 |  | 0,6 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 5,8 |  | 0,08 | 1,46 |  | 2 | 3,2 |
| 1035  2005 | Чурек | 30 | 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 | | 269,13 | 267,31 | 1067,79 | 7834,77 |  |  |  |  |  |  |  |

**Сводная таблица по 2-й смене**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дни | Белки | Жиры | Углеводы | Энергет.  ценность,  ккал |
| 1 день | 26,22 | 21,05 | 122,64 | 825,75 |
| 2 день | 25,22 | 20,15 | 136,1 | 818,67 |
| 3 день | 34,08 | 25,82 | 88,14 | 739,66 |
| 4 день | 24,48 | 19,45 | 118,01 | 751,88 |
| 5 день | 28,69 | 29,26 | 96,48 | 806,22 |
| 6 день | 25,73 | 26,83 | 109,71 | 785,87 |
| 7 день | 28,06 | 28,95 | 93,12 | 790,41 |
| 8 день | 20,78 | 34,49 | 93,34 | 756,23 |
| 9 день | 33,36 | 35,79 | 96,81 | 801,13 |
| 10 день | 22,51 | 25,52 | 113,47 | 749,95 |
|  |  |  |  |  |
| ИТОГО за 10 дней | 269,13 | 267,31 | 1067,79 | 7834,77 |
| НОРМЫ за 10 дней | 26,91 | 26,73 | 106,78 | 783,48 |
|  |  |  |  |  |

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.

* справочника «Химический состав пищевых продуктов» под редакцией

М.П. Могильного (ГОУ ВПО ПГТУ), В.А. Тутельяна (ГУ НИИ питания РАМН РФ) 2005 год.