



**12 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4-х КЛАССОВ
обучающихся в 1-ю и 2 –ю смену**

МКОУ «Бежтинская СОШ», с.Бежта, МО «Бежтинский участок», Республики Дагестан

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.

2 день

Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
332010	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01		5,7	21,09	24,58	12,54	0,8
2002005	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
6082005	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
6792005	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
6862005	Компот из кураги	200	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	39,2	22,96	0,68
10352005	чурек	30	2,88	0,35	17,74	85,63							
	Пряник пром.произв.	50	2,2	1,45	38,55	166,5							
	Итого:		27,71	22,02	143,03	895,49							

4 день

Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
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
2082005	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
6372005	Птица отварная	80	16,88	10,88		165	0,03	16		31,2	114,4	16	1,44
6792005	Каша пшеничная рассыпчатая	100	4,95	3,28	26,45	160,28	0,11	0,02		1,22	121	0,03	2,43
6862005	Компот из кураги	150	0,78		20,02	80,58	0,01		1,08	6,4	3,6		0,18
	хлеб	40	2,64	0,48	13,36	69,6							
	Итого:		28,38	21,08	85,8	647,32							

5 день

Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
142010	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,3	6,19	4,72	79,6	0,06		20,48	17,58	32,88	17,79	0,84
2042005	Суп рисовый с говядиной	250/15	0,18	3,3	14,65	113	0,11		8,33	24,98	96,93	29,45	1,24
3012005	Птица тушеная	80/80	17,65	14,58	4,7	221	0,05	43	0,02	54,5	132,9	20,3	1,62
6882005	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,08	28		6,48	9,56	23,16	1,48
8592005	Компот из свежих груш	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02			12	2,4		0,8
10352005	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							

6 день

Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
422010	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
6792005	Каша ячневая рассыпчатая	150	4,79	4,26	30,9	187,04	0,12	0,02		39,14	168	0,02	1,1
5912005	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
6862005	Компот из кураги	200	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,36	69,6							
8472005	Груша свежая	100	0,44	0,34	10,38	47	0,06		10	12	28	8	0,5
1972005	Суп картофельный с лапшой из птицы	250/15	4,4	5,68	16,67	149,25	0,112		4,74	17,36	46,74	19,4	0,62
	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		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
452010	Винегрет овощ.	100	0,81	3,7	4,61	54,96	0,06	0	10,25	33,55	40,17	21,35	0,88
712005	Суп-лапша дом.с птицей	250/25	5,27	6,8	14,25	103,13		10		19,5	71,5	10	0,9
4862005	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 Пром.произв.	200	1,0	0,03	24	94							
10352005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067		10	8	28	42	0,002
	Зефир пром.произв	40	0,04		29,8	154							
8472005	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03		10	10	75,8		2,2
	Итого:		25,23	16,25	112,64	717,26							

9 день

Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
5582005	Салат из свеклы, моркови и зелен.горошек	60	0,84	4,85	3,38	60,91	0,024		3,35	18,09	24,08	12,59	0,45
1872005	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
2522011	Рыба запеченная 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
6812005	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	1,0	0,03	24	94							
10352005	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							

10 день

Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
5120005	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
1872005	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	2,52	4,65	19,12	150	0,06		10,29	44,38	53,23	26,25	1,54
6082005	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
6942005	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
6862005	Компот из кураги	150	0,78		20,02	80,58	0,01		1,08	6,4	3,6		0,18
10352005	чурек	30	2,88	0,35	17,74	85,63				7,47	26,08	4,98	0,38
	Итого:		18,1	21,48	110,25	659,06							

12 день

Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
5120005	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
1872005	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	2,52	4,65	19,12	150	0,06		10,29	44,38	53,23	26,25	1,54
6082005	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
6942005	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
6862005	Компот из кураги	150	0,78		20,02	80,58	0,01		1,08	6,4	3,6		0,18
10352005	чурек	30	2,88	0,35	17,74	85,63				7,47	26,08	4,98	0,38
	Итого:		18,1	21,48	110,25	659,06							
	Всего 12 дней					9141,15							
	Итого на 1 уч-ся					914,11ккал							

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 искусственная 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