



Утверждено
Директор МБОУ «Лицей №52»
Абдурахманова М. А.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

ОБУЧАЮЩИХСЯ В ПЕРВУЮ СМЕНУ г. МАХАЧКАЛА 2022-2023 г.

3 День

№ рецептур	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мg	Fe	
679/200 ⁵	Завтрак Каша пшеничная	150	6,6	4,38	35,27	213,73	0,11	0,02		1,22	162	0,03	2,43	
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	
1035/200 ²	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,06			9,69	35,73	6,63	0,51	
288/201 ⁷	Птица отварная	90	21,1	13,6		206,25	0,04	20		39	143	20	1,8	
13/2010	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03		9,5	21,85	40,02	13,3	0,57	
338/201 ⁷	Груша	100	0,4	0,31	10,31	45,51	0,03		5	19	16	12	2,31	
	ИТОГО:		20,92	28,54	94,66	660,4								

4 День

№ рецепта	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мg	Fe	
53/2017	Завтрак Салат из свеклы и зеленого горошка	60	1,79	3,11	3,75	50,16	0,11		11	21,45	59,95	20,8	0,68	
310/201 ⁷	Картофель отварной	150	1,91	2,88	15,34	94,9	0,063		1,4	9,76	53,15	19,55	0,77	
293/201 ⁷	Птица запеченная	90	21,02	23,92	0,072	284,4	0,09	34,2	2,43	22,43	1,57	160,25	96,1 ²	
283/СТ И	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,2	
847/200 ⁵	Банан	100	1,5	0,5	21	95	0,04		10	8	28	42	0,02	

382/2017	Какао с молоком	200	3,78	0,67	17,58	125,11	0,02		1,33	133,33	111,11	25,56	2
	Кондитерские изделия(вафли)	50			42,5	115,5							
	ИТОГО:		31,4	21	106,85	536,62							

5 день

№ рецептур	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мг	Fe					
	Завтрак																	
43/2017	Салат из овощей	100	2,6	7,4	3,2	89,8	0,11	29,6	23,77	25,17	57,13	15,41	1,16					
679/2005	Каша гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0,02		12,98	208,5	67,5	3,95					
268/2017	Котлета из говядины	90	7,85	11,78	22,89	209,6	0,072	40,32	0,31	38,83	169,2	50,2	2,52					
943/2005	Чай с сахаром	200	0,2		14	28				6,0			0,4					
1035/2002	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,06			9,69	35,73	6,63	0,51					
	Хлеб ржаной	20																
	ИТОГО:		21,95	25,26	99,58	672,02												

6 день

№ рецептур	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг										
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мг	Fe				
	Завтрак																
	Йогурт отварное	1															
49/2017	Салат витаминный	60	2,6	6,22	22,15	95,7	0,05		3,29	31,96	33,86	16,64	0,57				
688/2005	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	21		4,86	37,17	21,12	1,11				
15/2017	Сыр российский порционный	20	4,64	5,9	0,86	71,66	0,14	52	0,14		176	10	7	0,2			
945/2005	Чай с молоком цельным	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,08		33	67,5	10,5	0,4				
1035/2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067			9,69	34,77	6,63	0,51				
283/СТ И	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,6		0,08	1,46			2	3,2			
	ИТОГО:		19,32	18,95	96,19	570,78											

7 день

№ рецептур	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг										
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мг	Fe				
	Завтрак																
71/2017	Помидоры порциями	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,022		10,5	6	21	9	0,5				
469/2005	Запеканка из творога со ступицей	100/20	12,56	12	21,6	186	0,06	0,22	0,49	150,93	229,33	32,61	0,56				
288/2017	Птица отварная	100	21,1	13,6		206,25	0,04	20		39	143	20	1,8				
283/СТ И	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,8		0,8	1,46		2	3,2				
943 I	Чай с сахаром	100	0,1		7	14				3			0,2				

2005																				
1035 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067			9,69	34,77	6,63	0,51							
	ИТОГО:		35,74	25,96	37,56	454,25														

8 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг										
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мг	Fe							
	Завтрак																			
438/2005	Омлет натуральный	100	9,5	14,16	1,76	172,95	0,065	226,45	0,17	75,86	173,25	12,99	1,96							
174/2017	Каша рисовая молочная с маслом и сахаром	150/10/10	4,64	8,38	40,9	258,09	0,092	42,35	0,74	101,2	121,66	28,17	0,49							
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,2							
383/2017	Какао с молоком сгущ.	200	2,64	2,79	24,11	108,9	0,03	0,075	0,975	91,5	67,5	10,5	0,56							
338/2017	Груша	100	0,4	0,31	10,31	45,51	0,03		5	19	16	12	2,31							
	ИТОГО:		18,5	25,88	83,76	620,25														

9 день

№ рецепта	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг										
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мг	Fe							
	Завтрак																			
34/2010	Салат из свеклы и зеленого	60	1	2,51	4,91	46,26	0,03		5,88	16,76	25,18	11,14	0,79							

246/201 7	горошка	100	13,36	14,08	3,27	164	0,01	1,2	23,6	117,03	20,27	2
303/201 7	Гуляш из отварной говядины	150	3,02	4,16	21,36	135	0,41	13,4	104,84	12,95	0,59	
1035 2005	Зефир пром. производства	30	0,4		29,8	115,5						
945 2005	Чурек	50	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067	9,69	34,77	6,63	0,51	
2005	Чай сладкий	200	0,2		14	28		6			0,4	
	ИТОГО:		21,82	21,22	96,99	602,93						

10 День

№ рецептуры Наименование	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг							
		Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мг	Fe	
Завтрак													
70/2017	Огурцы порциями	60	0,48	0,052	1,02	7,2	0,03	2,94	10,2	18	8,4	0,3	
139/201 7	Капуста тушеная	50	1,02	1,84	3,95	38,5	0,015	8,54	29,38	20,35	10,43	0,42	
132/201 7	Бобовые отварные	100	3,37	3,74	6,01	71	0,07	20	10,9	26,68	69,13	22,65	
293/201 7	Пшеница запеченная	90	21,02	23,92	0,072	284,4	0,09	34,2	2,43	22,43	1,57	160,25	
283/СТ И	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,6	0,08	1,46		2	3,2	
951/200 5	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	0,02	0,08	34	45	7		
338/201 7	Апельсин	100	0,85	0,15	8,15	37,28	0,77	54	276,0	242,17	571,95	199,03	
	Кондитерские изделия(печенья)	30	0,1	0,4	42,3	54		1				10,0	
	ИТОГО:		29,46	31,94	90,58	589,18							
	Всего:		252,79	249,54	884,63	6057,8							
	На 1 учащегося		25,3	25	88,5	605,8							

Составле
но на
основани
и:
- сборника
рецептур
Блюд и
кулинарн
ых
изделий
для
питания
предприя
тий
обществе
нного
питания.
Авторы:
А.И.
Здобный,
В.А.
Циганенк
О.М.И.
Пересичн
ый,
2005г.;

школьников под редакцией

М.П. Могильного, В.А. Тутельяна 2005г.;

- сборника рецептов 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. Волгарева 1987г.

- сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях

М.П. Могильного, В.А. Тутельяна 2017г.;

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 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 подогреваются.

3. СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Инженер-технолог

Л.М. Ардаева