

Утверждаю
Директор МКОУ «Бурдекинская Сош»
Сергокалинский район.Р.Д.
2022г.
А.А.Ахмедханов



Примерное 12-дневное меню для учащихся 1-4-х классов
МКОУ «Бурдекинская сош»
обучающихся во 1-ю смену
в 2022- 2023 учебном году

Возрастная категория 7-11 лет

1 день

№ 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
	Завтрак												
2005	Салат из зеленого горошка)	70	0,56	0,07	1,82	9,8	0,021		3,5	16,1	29,4	9,8	0,42
688 2005	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,44	168,33	0,07	25,2		5,83	44,6	25,34	1,33
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
959/ 1 2005	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,03	0,075	0,975	91,5	67,5	10,5	0,56
172 2002	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	11,6		0,16	2,92		4	6,4
	Пряник	50	2,2	1,45	38,55	166,5	0,08						
	ИТОГО:		22,22	15,92	123,58	673,81							

2 день

№ ре- цептуры	Наименование блюد	Масса, г	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
176 2011	Каша рисовая вязкая с изюмом и маслом	200\5	5,92	6,14	41,7	299,36	0,26	81	1,2	37,7	135,1	46,4	0,9
41/ 2 2005	Сыр рассольный порционный	10	2,32	2,95		36	0,01	39	0,11	13,2	79	5,25	0,15
424 2005	Яйцо отварное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,1		22,0	76,8	4,8	1
943 1 2005	Чай с сахаром	200	0,2		14	28				6,0			0,4
1035 2002	Чурек	30	2,88	0,35	17,74	85,63	0,05			7,27	26,08	4,97	0,38
	Хлеб ржаной	20	0,08	0,3	5,7	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,2
	Итого		16,5	14,34	79,44	546,79							

3 день

№ 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
	Завтрак												
469 2005	Каша пшеничная на молоке сл сл маслом	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 с сахаром	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,08		33	67,5	10,5	0,4
	Хлеб ржаной	20	0,08	0,3	57	34,8	5,6	0,08		1,46		2	3,2
45 2010	Винегрет овощной	60	1,35	6,18	5,06	54,96	0,06		10,25		44,97	20,75	0,85
	Йогурт	125	2,071	1,925	14,7	82,16							
	ИТОГО:		23,53	26,97	117,65	593,92							

4 день

№ ре- цепта	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
10 ср 2010	Салат из зеленого горошка	60	1,79	3,11	3,75	50,16	0,11		11	21,45	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
284 2010 352 2010	Тефтели из говядины.	80/50	10,28	11,84	17,45	217	0,15	3189	7,48	67,5	203,5	23	3,26
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,2
847 2005	Апельсин	100	0,666		7,056	21	0,032		17,073	37,57	27,83	8,45	0,162
945 2005	Чай с сахаром	200	0,2		14	28				6,0			0,4
41 2005	Масло сливочное	5		4,1		37,5		29,5		0,5	1		
	ИТОГО:		17,49	23,79	69,72	527,96							

6 день

№ 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
	Завтрак												
42 2005	Сыр голландский	15	3,48	4,43	0	54,6	0,01	39	0,11	132	75	5,25	0,15
390 2005	Каша молочная вязкая из манной крупы, масло, сахар	150/5	4,68	4,58	14,55	118,98	0,08	36,72	1,09	144,13	117,04	17,64	0,3
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
951 2005	Кофейный напиток	200	1,4	2,0	22,4	116	0,02	0,08		34	45	7	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	11,6		0,16	2,92		4	6,4
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	0,06	0,2		38	17	11	0,4
	ИТОГО:		30,25	26,47	64,81	624,18							

5 день

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
12 2010	Шницель из говядины	80	1,73	3,71	4,82	59,58	0,06		5,58	11,2	3,48	11,72	0,4
438 2005	Пюре из картофеля .	100/3	9,46	14,16	1,76	172,95	0,1	339	0,25	85,34	194,9	14,61	2,93
959 2005	Чай сладкий	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	0,01	1,3	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
847 2005	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,06		10	12	28	8	0,5
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,2
	ИТОГО:		20,27	22,6	72,7	573,7							

7 день

№ 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
	Завтрак												
463 2005	Каша рисовая со сливочным маслом	140/10	28,8	19,95	17,95	368,9	0,1	64,12	0,35	175,28	256,62	29,25	0,87
3012005	Птица тушеная	80	14,17	7,29	38,84	240/245			2,86	15,74	7,3	5,96	0,64
959 2005	Чай сладкий	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	0,01	1,3	91,5	67,5	14	0,56
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	11,6		0,16	2,92		4	6,4
	Зефир пром. производства	60	0,03		44,7	154							
	ИТОГО:		31,67	20,43	70,86	683,5							

8 день

№ 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
	Завтрак												
307 2010	Котлеты рубл. из птицы	80	9,7	13,92	7,89	196	0,04	64	0,26	56	105,9	15,4	1,01
42 2005	Сыр рассольный порц.	10	2,32	2,95		36,4	0	26	0,07	88	50	3,5	0,1
679-2005	Каша ячневая рассыпчатая	150	4,79	4,26	30,83	187,02	0,09	0,02		39,14	168	0,02	0,83
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,2
1205 2002	Чай сладкий	200	1,6	1,5	12,4	86	0,01		0,6	67,4	45,2	8,62	0,08
	ИТОГО:		19,73	22,87	57,8	540,22							

9 день

№ ре- цепта	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
692 2005	Пюре картофеля	150	14,17	7,29	38,84	240,225	0,23	31,50	31,50	21,96	119,59	43,99	1,73
608 2005	Шницель из говядины	80	12,45	9,25	12,56	183,01	0,05	14,38	0,08	21,88	83,19	16,06	0,75
1035 2002	Чурек	30	2,88	0,35	17,74	85,63	0,05			7,27	26,08	4,97	0,38
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,8		0,8	1,46		2	3,2
945 2005	Чай сладкий	200	0,2		14	28				6			0,4
	ИТОГО:		31,02	17,13	89,82	571,67							

11 день

№ 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
	Завтрак												
469 2005	Манная каша со сливоч маслом на молоке	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 сладкий	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,08		33	67,5	10,5	0,4
	Хлеб ржаной	20	0,08	0,3	57	34,8	5,6	0,08		1,46		2	3,2
45 2010	Винегрет овощной	60	1,35	6,18	5,06	54,96	0,06		10,25		44,97	20,75	0,85
	Йогурт	125	2,071	1,925	14,7	82,16							
	ИТОГО:		23,53	26,97	117,65	593,92							

12 день

№ ре- цепта	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
10 ср 2010	Салат из зеленого горошка	60	1,79	3,11	3,75	50,16	0,11		11	21,45	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
284 2010 352 2010	Тефтели из говядины .	80/50	10,28	11,84	17,45	217	0,15	3189	7,48	67,5	203,5	23	3,26
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,2
847 2005	Апельсин	100	0,666		7,056	21	0,032		17,073	37,57	27,83	8,45	0,162
945 2005	Чай с сахаром	200	0,2		14	28				6,0			0,4
41 2005	Масло сливочное	5		4,1		37,5		29,5		0,5	1		
	ИТОГО:		17,49	23,79	69,72	527,96							

Сводная таблица по 1-й смене

Дни	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность, ккал
1 день	22,22	15,92	123,58	673,81
2 день	16,5	14,34	79,44	546,79
3 день	23,53	26,97	117,65	593,92
4 день	17,49	23,79	69,72	527,96
5 день	30,25	26,47	64,81	624,18
6 день	20,27	22,6	72,7	573,7
7 день	31,67	20,43	70,86	683,5
8 день	19,73	22,87	57,8	540,22
9 день	31,02	17,13	89,82	571,67
10 день	27,44	21,41	56	565,03
11 день	23,53	26,97	117,65	593,92
12 день	17,49	23,79	69,72	527,96
ИТОГО за 12 дней	281,14	262,69	989,75	7022,66

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 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 подогреваются.