

Согласовано:
Начальник Роспотребнадзора
по Республике Дагестан в г. Буйнакске

В. А. Магомедов

2020г.

Утверждаю
Руководитель предприятия
ИП _____ Магомедов М.Я

* 30 * августа 2020 г.

***Примерное 10-ти дневное меню для школьников
возрастная категория 7-11 лет (горячие завтраки)***

СанПин 2.4.5.2409-08 " Санитарно-эпидемиологическиетребования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования"2008 год

**Типовая форма 10-дневного меню для учащихся 1-4 классов,
обучающихся в 1-ю смену**

г. Буйнакск

2020-2021

Возрастная категория 7-11 лет

1 день

№ 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
	Завтрак												
70 2005	Овощи свежие (огурцы)	70	0,56	0,07	1,82	9,8	0,021		3,5	16,1	29,4	9,8	0,42
41/2 2005	Сыр «Российский порциями»	15	3,1	3,54	0,3	46	0,01	39	0,11	13,2	79	5,25	0,15
420/1 2005	Макароны отварные запеченные с яйцом	150	7,44	8,39	22,62	232,22	0,07	25,2		5,83	44,6	25,34	1,33
41 2005	Масло порциями	10	0,04	7,25	0,05	75,1	59			1,0	2,0		
959/ 1 2005	Какао с молоком	200	2,64	2,79	19,12	108,9	0,03	0,075	0,975	91,5	67,5	10,5	0,56
172 2002	Булочка сдобная	50	4,0	2,6	27,1	149	0,08						
172 2002	Хлеб ржаной	20	0,08	0,3	5,7	34,8	11,6		0,16	2,92		4	6,4
	ИТОГО:	515	18,08	24,3	76,7	655							

2 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												
176 2011	Каша рисовая вязкая с изюмом и маслом	200\7	5,92	8,6	41,7	299,36	0,26	81	1,2	37,7	135,1	46,4	0,9
41/ 2 2005	Банан	100	1,5	0,5	21	95	0,04	0	10	8	28	42	0,02
424 2005	Яйцо отварное	40	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	0	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	590	15,0	14,35	100,44	606							

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	Запеканка из творога со сметаной	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 со сгущенным молоком	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
	ИТОГО:	445	23,53	26,97	102,95	511,76							

4 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												
10 ср 2010	Салат из зеленого горошка	100	2,98	5,19	6,25	83,6	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
608 2005	Биточки из говядины	50	7,59	5,78	7,85	114,38	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
945 2005	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	89				6,0			0,4
41 2005	Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	75,1		29,5		0,5	1		
	ИТОГО:	530	16,6	24,57	58,1	533,38							

5 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 «Российский» порциями	15	3,48	4,43	0	54,6	0,01	39	0,11	132	75	5,25	0,15
390 2005	Каша манная молочная с маслом	150/5	4,68	4,58	14,55	118,98	0,08	36,72	1,09	144,13	117,04	17,64	0,3
424 2005	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,1		24,0	75,4	4,8	1,0
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:	550	17,7	16,49	60,41	466,18							

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												
12 2010	Салат из кукурузы (консерв.)	60	1,73	3,71	4,82	59,58	0,06		5,58	11,2	3,48	11,72	0,4
438 2005	Омлет натуральный с маслом слив.	150/5	14,24	21,24	2,63	258,75	0,1	339	0,25	85,34	194,9	14,61	2,93
959 2005	Какао с молоком	200	2,64	2,79	19,12	108,9	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
	ИТОГО:	455	22,45	28,21	50,22	541,4							

7 день

№ рецептура	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	Сырники творожные со сгущ. молоком	130/20	26,85	18,53	16,67	342,23	0,1	64,12	0,35	175,28	256,62	29,25	0,87
944 2005	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	17,2	91			2,86	15,74	7,3	5,96	0,64
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	11,6		0,16	2,92		4	6,4
41 2002	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75		59		1,0	2		
	ИТОГО:	407	29,69	27,21	47,33	577							

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 «Российский» порциями	10	2,32	2,95	0	36,4	0	26	0,07	88	50	3,5	0,1
417 2005	Макароны отварные с овощами	170	19,58	1,18	63,12	145,03	0,01	0,05	3,46	54,39	0,34	12,88	0,03
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,2
1205 2002	Чай с молоком	200	1,6	1,5	12,4	86	0,01		0,6	67,4	45,2	8,62	0,08
41 2005	Масло сливочное порциями	5	0	4,1	0,05	37,5		29,5		0,5	1		
	ИТОГО:	485	34,52	23,89	117,54	535,73							

9 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												
243 2006	Пюре из бобовых	150	13,65	1,35	19,95	168	0,23	31,50	31,50	21,96	119,59	43,99	1,73
637 2006	Птица отварная	50	10,55	6,8	0	103,13	0,05	14,38	0,08	21,88	83,19	16,06	0,75
1107 1995	Булочка сдобная	60	5,01	11,92	33,57	172	0,05			7,27	26,08	4,97	0,38
41 2005	Масло сливочное	5	0	4,1	0,05	37,5							
	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	0	14	28				6			0,4
	ИТОГО:	485	30,73	24,41	74,25	543,43							

10 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												
637 2005	Птица отварная	50	10,55	6,8	0	103,13	0,02	10		19,5	71,5	10	0,9
420 2005	Макароны запечённые с яйцом	130	6,45	7,27	19,6	201,26	0,08	21,01		26,81	111,92	24,81	2,01
959 2005	Какао со сгущ. молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,02	0,08		33	67,5	10,5	0,4
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,2
847 2005	Банан	100	1,5	0,5	21	95	0,06		10	12	28	8	0,5
	ИТОГО:	500	23,34	23	76,07	579,39							
	На 1 учащегося	496,2	23,2	218,67	808,38	555							

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 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.