Утверждаю
Директор МБОУ «Гимназия №17»
Бабатова А.Н.
«28» августа 2024г

# 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4-х КЛАССОВ, обучающихся во вторую смену г. Махачкала 2024-2025 год.

**Возрастная категория 7-11 лет**

# 1день

| № рецептуры | Наименование блюд | Масса | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | $B_1$ | А | С | Ca | P | Mg | Fe |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 170/2005 | Борщ из свежей капусты с картелем | 250 | 1,81 | 4,91 | 125,5 | 102,5 | 0,05 | | 10,29 | 44,38 | 53,23 | 26,25 | 1,19 |
| 301/2010 | Птица тушеная | 80/80 | 17,65 | 14,58 | 4,7 | 221 | 0,05 | 43 | 0,02 | 54,5 | 132,9 | 20,3 | 1,62 |
| 1035/2002 | Чурек | 50 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,06 | | | 9,69 | 35,73 | 6,63 | 0,51 |
| 348 | Компот из кураги | 200 | 0,78 | 0,05 | 27,63 | 114,8 | 0,016 | | 0,6 | 20,32 | 12,5 | 17,12 | 0,45 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | **ИТОГО:** | | **33,27** | **29,33** | **222,14** | **839,5** | | | | | | | |

## 2 день

| № рецептуры | Наименование блюд | Масса | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | $B_1$ | A | C | Ca | P | Mg | Fe |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| 51/2017 | Салат из свеклы с курагой и изюмом | 60 | 1,11 | 3,63 | 10,84 | 80,4 | 0,01 | | 3,4 | 3,11 | 35,58 | 18,5 | 1 |
| 102/2017 | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,54 | 148,25 | 0,23 | | 5,83 | 42,68 | 88,1 | 35,58 | 2,05 |
| 171/2017 | Каша рисовая рассыпчатая с маслом | 150\10 | 3,78 | 7,78 | 39,29 | 242 | 0,03 | 40 | | 17,04 | 82,38 | 27,89 | 0,59 |
| 637/2005 | Птица отварная | 100 | 21,1 | 13,6 | | 206,25 | 0,04 | 20 | | 39 | 143 | 20 | 1,8 |
| 342/2017 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,6 | 0,01 | | 1,8 | 6,4 | 4,4 | 3,6 | 0,18 |
| 1035/2002 | Чурек | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,06 | | | 9,69 | 35,73 | 6,63 | 0,51 |
| | **Итого** | | **35,48** | **30,91** | **114,2** | **888,67** | | | | | | | |

## 3 день

| № рецептуры | Наименование блюд | Масса | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | $B_1$ | A | C | Ca | P | Mg | Fe |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| 679/2005 | Каша пшеничная | 150 | 6,6 | 4,38 | 35,27 | 213,73 | 0,11 | 0,02 | | 1,22 | 162 | 0,03 | 2,43 |
| 128-06 | Суп-лапша домашняя | 250 | 2,62 | 3,38 | 15,97 | 106,6 | 0,05 | 12,5 | 0,9 | 20,28 | 38,5 | 2,43 | 0,23 |
| 1035/2002 | Чурек | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,06 | | | 9,69 | 35,73 | 6,63 | 0,51 |
| 288/2017 | Птица отварная | 100 | 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 |
| 349/2017 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,3 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | | 0,8 | 5,84 | 46 | 33 | 0,96 |
| 338/2017 | Груша | 100 | 0,4 | 0,31 | 10,31 | 45,51 | 0,03 | | 5 | 19 | 16 | 12 | 2,31 |
| | **ИТОГО:** | | **21,08** | **27,55** | **135,58** | **816,29** | | | | | | | |

## 4 день

| № рецептуры | Наименование блюд | Масса | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | $B_1$ | A | C | Ca | P | Mg | Fe |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| 65/2017 | Салат и моркови и яблок с яйцом | 100 | 1,74 | 1,13 | 12,25 | 66,1 | 0,07 | 19,8 | 4,62 | 23,92 | 44,61 | 21,43 | 1,47 |
| 102/2017 | Суп картофельный с чечевицей | 250 | 5,49 | 8,27 | 16,54 | 148,25 | 0,23 | | 5,83 | 42,68 | 88,1 | 35,58 | 2,05 |
| 291/2017 | Плов из птицы | 260 | 25,38 | 24,25 | 44,61 | 471,25 | 0,08 | 60 | 1,26 | 56,38 | 249,13 | 59,38 | 2,74 |
| | Чурек | 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 | 0,04 | | 10 | 8 | 28 | 42 | 0,02 |
| 345/2017 | Компот из свежих ягод (смородина черная) | 200 | 0,52 | 0,18 | 24,84 | 102,9 | 0,02 | | 59,4 | 23,4 | 23,4 | 17 | 60,3 |
| | **Итого:** | | 35,95 | 35,57 | 125,92 | 918,3 | | | | | | | 54-24 |

## 5 день

| № рецептуры | Наименование блюд | Масса | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | $B_1$ | A | C | Ca | P | Mg | Fe |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 361 2002 | Суп-хинкал<br>С чесн. соусом | 250/25 | 4,67<br>14,23 | 5,86<br>1,91 | 5,9<br>0,28 | 99,09<br>75 | 0,05<br>0,04 | 0,01 | 0,86<br>0,28 | 8,96<br>6,56 | 78,64<br>116,5 | 11,72<br>15.13 | 2,37 |
| 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 |
| 591/2005 | Гуляш из говядины | 100 | 19,72 | 17,89 | 4,76 | 168,2 | 0,17 | | 1,28 | 24,36 | 194,69 | 26,01 | 2,32 |
| 348 | Компот из кураги | 200 | 0,78 | 0,05 | 27,63 | 114,8 | 0,016 | | 0,6 | 20,32 | 12,5 | 17,12 | 0,45 |
| 1035/2002 | Чурек | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,06 | | | 9,69 | 35,73 | 6,63 | 0,51 |
| | **ИТОГО:** | **840/25** | **53,3** | **39,19** | **101,26** | **891,51** | | | | | | | |

## 6 день

| № рецептуры | Наименование блюд | Масса | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | $B_1$ | A | C | Ca | P | Mg | Fe |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 591/2005 | Гуляш из говядины | 100 | 19,72 | 17,89 | 4,76 | 168,2 | 0,17 | | 1,28 | 24,36 | 194,69 | 26,01 | 2,32 |
| 96/2015 | Рассольник ленинградский | 250 | 2,85 | 5,5 | 21,28 | 146,7 | 0,01 | | 21,45 | 33,1 | 56,73 | 27,1 | 1,25 |
| 350/2017 | Кисель из апельсинов | 200 | 0,44 | 0,07 | 34,28 | 139,51 | 0,02 | | 30 | 21,06 | 17,4 | 6,43 | 0,21 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 5,6 | | 0,08 | 1,46 | | 2 | 3,2 |
| | **ИТОГО:** | | **32,45** | **34,44** | **115,6** | **753,36** | | | | | | | |

## 7 день

| № ре-цепурыа | Наименование блюд | Масса | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | $B_1$ | A | C | Ca | P | Mg | Fe |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| 71/2017 | Помидоры порциями | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | 0,022 | | 10,5 | 6 | 21 | 9 | 0,5 |
| 204 2005 | Суп рисовый (харчо) | 250 | 0,18 | 3,3 | 14,65 | 113 | 0,11 | | 8,33 | 24,98 | 96,93 | 29,45 | 1,24 |
| 288/2017 | Птица отварная | 100 | 21,1 | 13,6 | | 206,25 | 0,04 | 20 | | 39 | 143 | 20 | 1,8 |
| 304/2017 | Рис отварной | 150 | 3,67 | 5,42 | 36,67 | 186 | 0,28 | 27 | | 2,61 | 61,5 | 19 | 0,53 |
| 349/2017 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,3 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | | 0,8 | 5,84 | 46 | 33 | 0,96 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 5,8 | | 0,8 | 1,46 | | 2 | 3,2 |
| 338/2017 | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,67 | 44,4 | 0,03 | | 10 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| | **ИТОГО:** | | **28,49** | **23,38** | **183,54** | **794,03** | | | | | | | |

## 8 день

| № рецептуры | Наименование блюд | Масса | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | $B_1$ | A | C | Ca | P | Mg | Fe |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| 56/2015 | Салат овощной с яблоками | 80 | 1,58 | 0,28 | 10 | 35,1 | 1,003 | | 32,48 | 46,77 | 29,02 | 17,42 | 1,8 |
| 102/2017 | Суп картофельный с фасолью | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,54 | 148,25 | 0,23 | | 5,83 | 42,68 | 88,1 | 35,58 | 2,05 |
| 627/2006 | Рыба запеченная, с томатным соусом (минтай) | 100 | 20,66 | 5,38 | 3,52 | 145,7 | 0,12 | 49 | 0,69 | 54,48 | 94,56 | 70,07 | 1,4 |
| 688/2005 | Макароны отварные с маслом | 150\10 | 5,52 | 14,52 | 26,45 | 168,45 | 0,06 | 21 | | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,11 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 5,6 | | 0,08 | 1,46 | | 2 | 3,2 |
| 342/2017 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,6 | 0,01 | | 1,8 | 6,4 | 4,4 | 3,6 | 0,18 |
| 338/2017 | Груша | 100 | 0,4 | 0,31 | 10,31 | 45,51 | 0,03 | | 5 | 19 | 16 | 12 | 2,31 |
| | **ИТОГО:** | | **35,13** | **26,16** | **97,38** | **675,41** | | | | | | | |

## 9 день

| № ре-цепта | Наименование блюд | Масса | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | $B_1$ | А | С | Са | Р | Mg | Fe |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| 34/2010 | Салат из свеклы и зеленого горошка | 60 | 1 | 2,51 | 4,91 | 46,26 | 0,03 | | 5,88 | 16,76 | 25,18 | 11,14 | 0,79 |
| 128/2006 | Суп-лапша домашняя | 250 | 2,62 | 3,38 | 15,97 | 106,6 | 0,05 | 12,5 | 0,9 | 20,28 | 38,5 | 2,43 | 0,23 |
| 246/2017 | Гуляш из отварной говядины | 100 | 13,36 | 14,08 | 3,27 | 164 | 0,01 | | 1,2 | 23,6 | 117,03 | 20,27 | 2 |
| 303/2017 | Каша перловая | 150 | 3,02 | 4,16 | 21,36 | 135 | 0,41 | | | 13,4 | 104,84 | 12,95 | 0,59 |
| | Зефир пром. производсвта | 30 | 0,4 | | 29,8 | 115,5 | | | | | | | |
| 1035 2005 | Чурек | 40 | 3,84 | 0,47 | 23,65 | 114,17 | 0,067 | | | 9,69 | 34,77 | 6,63 | 0,51 |
| 389/2017 | Сок абрикосовый | 200 | 1,2 | | 25,4 | 105,6 | 0,05 | | 14,8 | 40 | 36 | 20 | 0,4 |
| | **ИТОГО:** | | **25,44** | **24,6** | **124,36** | **784,13** | | | | | | | |

## 10 день

| № рецептуры | Наименование Блюд | Масса | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | $B_1$ | A | C | Ca | P | Mg | Fe |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| 70/2017 | Огурцы порциями | 60 | 0,48 | 0,052 | 1,02 | 7,2 | 0,03 | | 2,94 | 10,2 | 18 | 8,4 | 0,3 |
| 361 2002 | Суп-хинкал с говядиной | 250/25/25 | 4,67 | 5,86 | 5,9 | 99,09 | 0,05 | 0,01 | 0,86 | 8,96 | 78,64 | 11,72 | 2,37 |
| 139/2017 | Капуста тушеная | 50 | 1,02 | 1,84 | 3,95 | 38,5 | 0,015 | | 8,54 | 29,38 | 20,35 | 10,43 | 0,42 |
| 132/2017 | Бобовые отварные | 100 | 3,37 | 3,74 | 6,01 | 71 | 0,07 | 20 | 10,9 | 26,68 | 69,13 | 22,65 | 0,79 |
| 293/2017 | Птица запеченная | 90 | 21,02 | 23,92 | 0,072 | 284,4 | 0,09 | 34,2 | 2,43 | 22,43 | 1,57 | 160,25 | 96,12 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 5,6 | | 0,08 | 1,46 | | 2 | 3,2 |
| 348 | Компот из кураги | 200 | 0,78 | 0,05 | 27,63 | 114,8 | 0,016 | | 0,6 | 20,32 | 12,5 | 17,12 | 0,45 |
| 338/2017 | Апельсин | 100 | 0,85 | 0,15 | 8,15 | 37,28 | 0,77 | 54 | 276,01 | 242,17 | 571,95 | 199,03 | 10,01 |
| | **ИТОГО:** | | **33,61** | **46,252** | **101,712** | **687,07** | | | | | | | |
| | **Всего:** | | **329,33** | **321,272** | **1329,822** | **8243,67** | | | | | | | |
| | **На 1 учащегося** | | **32,93** | **32,13** | **132,9822** | **824,37** | | | | | | | |

**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.

- сборника рецептур 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».гл.8. п.8.1..3

**Инженер-технолог** **Л.М. Ардаева**