

**10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4-х КЛАССОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В  
ПЕРВУЮ смену г. Махачкала 2024-2025 год.**

**Возрастная категория 7-11 лет**



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

питания.

Авторы: А.И. Эдобный, 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 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**

**Д.М. Ардаева**



### 3 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Мг	Fe			
679/2005	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 студенным молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,08		33	67,5	10,5	0,4			
1035/2002	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,06									
288/2017	Птица отварная	90	21,1	13,6		206,25	0,04	20		9,69	35,73	6,63	0,51			
13/2010	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03			39	143	20	1,8			
338/2017	Груша	100	0,4	0,31	10,31	45,51	0,03		9,5	21,85	40,02	13,3	0,57			
<b>ИТОГО:</b>			<b>20,92</b>	<b>28,54</b>	<b>94,66</b>	<b>660,4</b>			5	19	16	12	2,31			

**4 ДЕНЬ**

№ ре-центра	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Мg	Fe					
53/2017	<b>Завтрак</b> Салат из свежеслы и зеленого горошка	60	1,79	3,11	3,75	50,16	0,11											
310/2017	Картофель отварной	150	1,91	2,88	15,34	94,9	0,063			11	21,45	59,95	20,8	0,68				
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	96,1	0,77				
283/СТ И	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	0,04		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												
	<b>ИТОГО:</b>		<b>31,4</b>	<b>21</b>	<b>106,85</b>	<b>536,62</b>												

**5 день**

№ ре-центр ы	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Мг	Fe					
43 2017	<b>Завтрак</b> 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					
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					
943 1 2005	Чай с сахаром	200	0,2		14	28												
1035/2002	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,06			9,69	35,73	6,63	0,4					
	Хлеб ржаной	20																
	<b>Итого:</b>		<b>27,46</b>	<b>27,56</b>	<b>79,96</b>	<b>626,42</b>												

6 день

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

**7 ДЕНЬ**

№ ре- центры а	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины, мг										
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Мг	Fe				
	Завтрак																
71/2017	Помидоры порциями	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,022										
469/200 5	Запеканка из творога со стущ. молоком	100\20	12,56	12	21,6	186	0,06	0,22		0,49	150,93	229,33	32,61				0,56

288/201 7	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 1 2005	Чай с сахаром	100	0,1		7	14				3			0,2
1035 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067			9,69	34,77	6,63	0,51
	<b>ИТОГО:</b>		<b>35,74</b>	<b>25,96</b>	<b>37,56</b>	<b>454,25</b>							

### 8 День

№ рецепту ры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг						
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Мг	Fe
438/200 5	<b>Завтрак</b> 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
174/201 7	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
383/201 7	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,2
338/201 7	Какао с молоком суш.	200	2,64	2,79	24,11	108,9	0,03	0,075	0,975	91,5	67,5	10,5	0,56
	Груша	100	0,4	0,31	10,31	45,51	0,03		5	19	16	12	2,31
	<b>ИТОГО:</b>		<b>18,5</b>	<b>25,88</b>	<b>83,76</b>	<b>620,25</b>							

### 9 День

№ рецепта	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг							
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Мг	Fe	
34/2010	<b>Завтрак</b> 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





питания.

Авторы: А.И. Эдобный, В.А. Циганенко, М.И. Пересичный, 2005г.;

- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания 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. Волгарёва 1987г.

- сборника рецептов на продужкино 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 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

Д.М. Ардаева

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**