

Утверждаю

Директор МКОУ «СОШ №1»

Муслимов М.М.



**Примерное двухнедельное меню  
для учащихся 1- 4-х классов МКОУ «СОШ №1» г.Избербаш,  
обучающихся в 1-ю смену  
на 2022-2023уч. год**

**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 <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>												
2005	Нарезка из свежих огурцов и помидоров	70	1,79	3,11	3,75	50,16	0,11		11	21,45	59,95	20,8	0,68
688 2005	Макароны отварные	150	4,68	4,58	14,55	98,98	0,08	36,72		5,83	44,6	25,34	1,33
536/1 2010	Сосиска отварная	50	7,8	15	15,9	120,4	0,02			12,8	84,8	10,67	0,96
686 2005	Компот из с/ф	200	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
172 2002	Хлеб белый	30	2,51	0,45	13,10	60,6	10,6	0,13	2,62		3	5,4	
	Вафли	40	2,2	1,45	38,55	150,5	0,08						
	<b>ИТОГО:</b>		<b>20,02</b>	<b>24,6</b>	<b>112,6</b>	<b>588,08</b>							

## 2 день

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>												
792005	Гречневая каша с маслом	150\5	4,23	4,5	2,78	120	0,28	0,045	12	150,6	218,6	52,7	2,6
2522011	Скумбрия запеченная	100	20,56	11,16	4,96	210,2	0,075	6,1	1,24	9,32	168,5	13,4	0,51
2005	Салат из овощей (огурцы и помидоры)	60	1,73	3,71	4,82	50,58	0,06		5,58	11,2	3,48	11,72	0,4
686 2005	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04		26,69	77,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
	Груша	100	0,48	0,18	4,86	24		0,04	22,8	0,12	21	6,6	0,06
172 2002	Хлеб белый	30	2,51	0,45	13,10	60,6	10,6	0,13	2,62		3	5,4	
	<b>Итого</b>		<b>29,55</b>	<b>20</b>	<b>57,21</b>	<b>542,82</b>							

### 3 день

№ рецепта	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>												
10 ср 2010	Салат из свеклы, кураги, изюма	60	1,43	6,09	8,36	83,9	0,02		9,5	35,15	40,97	20,9	1,33
8742005	Кисель клубничный	200	0,2	0,0	32,6	132,8			0,5	18	4,29		0,6
284 2010	Птица запеченная	50	16,88	10,08	12	155	0,03	16		31,2	100,4	16	1,44
5372002	Каша пшеничная	150/10	4,68	4,	24,8	118,98				4,03	-	-	0,4
	Хлеб белый	30	2,51	0,45	13,10	60,6	10,6	0,13	2,62		3	5,4	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	0,06	0,2		38	17	11	0,4
	<b>ИТОГО:</b>		<b>27,9</b>	<b>22,07</b>	<b>119,41</b>	<b>681,78</b>							

### 4 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>												
469 2005	Запеканка из творога со сметаной	60/15	20,7	15,89	24,49	236	0,108	0,35	0,89	271,68	413,9	58,7	1,01
9431 2005	Какао с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,08		33	67,5	10,5	0,4
1762011	Каша молочная из манной крупы с маслом	150	4,68	3,58	14,55	108,98	0,08	36,72	1,09	144,13	117,04	17,64	0,3
10352005	Хлеб белый	30	2,51	0,45	13,10	60,6	10,6	0,13	2,62		3	5,4	
4242005	Яйцо отварное	60	1,35	6,18	5,06	54,96	0,06		10,25		44,97	20,75	0,85
847 2005	Ломтишка	40	2,2	1,45	28,55	130,5							
	<b>ИТОГО:</b>		<b>32,71</b>	<b>29,62</b>	<b>88,3</b>	<b>628,7</b>							

### 5 день

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>												
2005	Салат из овощей	70	1,79	3,11	3,75	50,16	0,11		11	21,45	59,95	20,8	0,68
5372002	Каша пшеничная с маслом	150/10	4,68	4,	24,8	118,98				4,03	-	-	0,4
2462005	Гуляш из говядины	35/35	15,1	6,4	3,3	131	0,17		1,28	24,36	94,69	26,01	2,32
6862005	Компот из свежих яблок и с/ф	200	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
10352005	Хлеб белый	30	2,51	0,45	13,10	60,6	10,6	0,13	2,62		3	5,4	
	Вафли (пряники, печенья) промышленного производства	40	2,2	1,45	38,55	146,5							
	<b>ИТОГО:</b>		<b>24,74</b>	<b>15,87</b>	<b>83,46</b>	<b>530,62</b>							

### 6 день

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>												
3902005	Макароны отв.с маслом	150	4,68	4,58	14,55	118,98	0,08	36,72	1,09	144,13	117,04		
2462005	Гуляш из говядины	40/40	15,1	6,4	3,3	131	0,17		1,28	24,36	94,69	26,01	2,32
944 2005	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	17,2	91			2,86	15,74	7,3	5,96	0,64
10352005	Хлеб белый	30	2,51	0,45	13,10	60,6	10,6	0,13	2,62		3	5,4	
122010	Салат из овощей (помидоры, огурцы, капуста)	50	1,73	3,71	4,82	50,58	0,06		5,58	11,2	3,48	11,72	0,4
	Зефир пром. производства	40	0,4		29,8	134							
	<b>ИТОГО:</b>		<b>24.62</b>	<b>15,14</b>	<b>82,77</b>	<b>586</b>							

### 7 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>												
792005	Гречка отварная. с маслом	150	9,7	13,92	7,89	156	0,04	64	0,26	56	105,9	15,4	1,01
2522011	Скумбрия запеченная.	60	20,56	15,16	4,96	220,2	0	26	0,07	88	50	3,5	0,1
	Сок-нектар фруктовый пром.пр-ва	200	1,0	0,03	24	94							
10352005	Хлеб белый	30	1,32	0,24	6,68	60,6	5,6		0,08	1,46		2	3,2
122010	Салат овощей (помидоры, огурцы)	50	1,73	3,71	1,82	59,58	0,06		5,58	11,2	3,48	11,72	0,4
	<b>ИТОГО:</b>		<b>34,31</b>	<b>33,06</b>	<b>45,35</b>	<b>590,38</b>							

### 8 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>												
679 2005	Каша пшеничная вязкая	150	4,79	4,26	30,83	187,02	0,09	0,002		39,14	168	0,02	0,83
608 2005	Птица запеченная (или котлета)	50	6,78	4,08	15,90	90,38	0,05	12,37	0,045	16,88	53,07	14,07	0,65
122010	Салат из овощей (помидоры, огурцы, капуста)	50	1,73	3,71	4,82	50,58	0,06		5,58	11,2	3,48	11,72	0,4
10352005	Хлеб белый	30	2,51	0,45	13,10	60,6	10,6	0,13	2,62		3	5,4	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	0,06	0,2		38	17	11	0,4
6862005	Компот из свежих яблок и с/ф	200	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
	<b>ИТОГО:</b>		<b>16,13</b>	<b>12,89</b>	<b>99,93</b>	<b>524,4</b>							

### 9 день

№ рецептуры Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
		Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Mg	Fe	
	<b>Завтрак</b>												
469 2005	Запеканка из творога со сметаной	60/15	20,7	15,89	24,49	236	0,108	0,35	0,89	271,68	413,9	58,7	1,01
9431 2005	Какао с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,08		33	67,5	10,5	0,4
1762011	Каша молочная из манной крупы с маслом	150	4,68	3,58	14,55	108,98	0,08	36,72	1,09	144,13	117,04	17,64	0,3
10352005	Хлеб белый	30	2,51	0,45	13,10	60,6	10,6	0,13	2,62		3	5,4	
4242005	Яйцо отварное	60	1,35	6,18	5,06	54,96	0,06		10,25		44,97	20,75	0,85
	Банан (или ломтишка десерт)	180-200	2,071	1,925	14,7	82,16	3,5	2,5	15	1		13	3,9
	<b>ИТОГО:</b>		<b>32,71</b>	<b>29,62</b>	<b>88,3</b>	<b>628,7</b>							

### 10 день

№ ре- цепта	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>												
2442015	Плов с мясом	150	8,20	20,9	30,33	280		0,01	0,36	8,38		17,1	1,09
122010	Салат из овощей (помидоры, огурцы, капуста)	50	1,73	3,71	4,82	50,58	0,06		5,58	11,2	3,48	11,72	0,4
10352005	Хлеб белый	30	1,32	0,24	6,68	60,6	5,6		0,08	1,46		2	3,2
944 2005	Чай сладкий	200	0,2	0	17,2	91			2,86	15,74	7,3	5,96	0,64
	Апельсин (яблоко) порциями	100	0,666		7,056	21	0,032		17,073	37,57	27,83	8,45	0,162
	<b>ИТОГО:</b>		<b>11,81</b>	<b>27,23</b>	<b>69,626</b>	<b>536,5</b>							

№ рецептуры Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Mg	Fe
<b>Всего за 10 дней:</b>		<b>286,69</b>	<b>278,93</b>	<b>961,934</b>	<b>6864,79</b>							

### Сводная таблица по 1-й смене

Дни	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность, ккал
1 день	20,02	24,6	112,6	588,08
2 день	29,55	20	57,21	542,8
3 день	27,9	22,07	119,41	681,78
4 день	32,71	29,62	88,3	628,7
5 день	24,74	15,87	83,46	530,62
6 день	24,62	15,14	82,77	586
7 день	34,31	33,06	45,35	590,38
8 день	11,81	27,23	69,626	536,5
9 день	32,71	29,62	88,3	628,7
10 день	16,13	12,89	99,93	524,4
<b>ИТОГО за 10 дней</b>	<b>286,69</b>	<b>278,35</b>	<b>1002,78</b>	<b>6969,57</b>
<b>НОРМЫ за 1 день</b>	<b>23,89</b>	<b>23,19</b>	<b>83,56</b>	<b>580,79</b>

**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.