



**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4-х КЛАССОВ,  
обучающихся во вторую смену г. Махачкала 2021-2022 год.**

**Возрастная категория 7-11 лет**

1 день

| № рецептуры | Наименование блюд                   | Масса | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | Витамины, мг   |      |       | Минеральные вещества, мг |       |       |      |
|-------------|-------------------------------------|-------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|----------------|------|-------|--------------------------|-------|-------|------|
|             |                                     |       | Б                | Ж            | У             |                         | В <sub>1</sub> | А    | С     | Са                       | Р     | Mg    | Fe   |
|             | <b>Обед</b>                         |       |                  |              |               |                         |                |      |       |                          |       |       |      |
| 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 картофелем | 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 |
|             | <b>ИТОГО:</b>                       |       | <b>33,27</b>     | <b>29,33</b> | <b>222,14</b> | <b>839,5</b>            |                |      |       |                          |       |       |      |

## 2 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     | Mg    | Fe   |
|             | <b>Обед</b>                        |           |                  |              |              |                         |                |    |      |                          |       |       |      |
| 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<br>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 |
|             | <b>Итого</b>                       |           | <b>35,48</b>     | <b>30,91</b> | <b>114,2</b> | <b>888,67</b>           |                |    |      |                          |       |       |      |

3 день

| № рецептуры | Наименование блюд           | Масса | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | Витамины, мг   |      |     | Минеральные вещества, мг |       |      |      |
|-------------|-----------------------------|-------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|----------------|------|-----|--------------------------|-------|------|------|
|             |                             |       | Б                | Ж            | У             |                         | В <sub>1</sub> | А    | С   | Са                       | Р     | Mg   | Fe   |
|             | <b>Обед</b>                 |       |                  |              |               |                         |                |      |     |                          |       |      |      |
| 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 |
|             | <b>ИТОГО:</b>               |       | <b>21,08</b>     | <b>27,55</b> | <b>135,58</b> | <b>816,29</b>           |                |      |     |                          |       |      |      |

4 день

| №<br>рецепта | Наименование<br>блюда                          | Масса | Пищевые вещества |              |               | Энергети-<br>ческая<br>ценность | Витамины, мг   |      |      | Минеральные вещества, мг |        |       |      |
|--------------|--|-------|------------------|--------------|---------------|---------------------------------|----------------|------|------|--------------------------|--------|-------|------|
|              |  |       | Б                | Ж            | У             |                                 | В <sub>1</sub> | А    | С    | Са                       | Р      | Mg    | Fe   |
|              | <b>Обед</b>                                    |       |                  |              |               |                                 |                |      |      |                          |        |       |      |
| 65/2017      | Салат из моркови<br>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<br>картофельный с<br>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 |
|              | 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 |
| 345/2017     | Компот из свежих<br>ягод (смородина<br>черная) | 200   | 0,52             | 0,18         | 24,84         | 102,9                           | 0,02           |      | 59,4 | 23,4                     | 23,4   | 17    | 60,3 |
|              | <b>ИТОГО:</b>                                  |       | <b>35,95</b>     | <b>35,57</b> | <b>125,92</b> | <b>918,3</b>                    |                |      |      |                          |        |       |      |

5 день

| № ре-<br>цептуры | Наименование<br>блюда                    | Масса  | Пищевые вещества |              |               | Энергети-<br>ческая<br>ценность | Витамины, мг   |       |              | Минеральные вещества, мг |                |                |      |
|------------------|--|--------|------------------|--------------|---------------|---------------------------------|----------------|-------|--------------|--------------------------|----------------|----------------|------|
|                  |  |        |                  |              |               |                                 |                |       |              |                          |                |                |      |
|                  |  |        | Б                | Ж            | У             |                                 | В <sub>1</sub> | А     | С            | Са                       | Р              | Mg             | Fe   |
|                  | <b>Обед</b>                              |        |                  |              |               |                                 |                |       |              |                          |                |                |      |
| 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 чесноч. 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 |
| 268/2017         | Котлета из<br>говядины со слив<br>маслом | 90\5   | 14,85            | 21,78        | 12,89         | 309,6                           | 0,072          | 40,32 | 0,31         | 38,83                    | 169,2          | 50,2           | 2,52 |
| 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 |
|                  | <b>ИТОГО:</b>                            |        | <b>48,43</b>     | <b>43,08</b> | <b>109,39</b> | <b>1032,91</b>                  |                |       |              |                          |                |                |      |

6 день

| № рецептуры | Наименование<br>блюда       | Масса | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая<br>ценность | Витамины, мг   |    |       | Минеральные вещества, мг |        |       |      |
|-------------|-----------------------------|-------|------------------|--------------|--------------|----------------------------|----------------|----|-------|--------------------------|--------|-------|------|
|             |                             |       | Б                | Ж            | У            |                            | В <sub>1</sub> | А  | С     | Са                       | Р      | Mg    | Fe   |
|             | <b>Обед</b>                 |       |                  |              |              |                            |                |    |       |                          |        |       |      |
| 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<br>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<br>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<br>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<br>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  |
|             | <b>ИТОГО:</b>               |       | <b>32,45</b>     | <b>34,44</b> | <b>115,6</b> | <b>753,36</b>              |                |    |       |                          |        |       |      |

## 7 день

| № рецептуры | Наименование блюд           | Масса | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | Витамины, мг   |    |      | Минеральные вещества, мг |       |       |      |
|-------------|-----------------------------|-------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|----------------|----|------|--------------------------|-------|-------|------|
|             |                             |       | Б                | Ж            | У             |                         | В <sub>1</sub> | А  | С    | Са                       | Р     | Mg    | Fe   |
|             | <b>Обед</b>                 |       |                  |              |               |                         |                |    |      |                          |       |       |      |
| 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  |
|             | <b>ИТОГО:</b>               |       | <b>28,49</b>     | <b>23,38</b> | <b>183,54</b> | <b>794,03</b>           |                |    |      |                          |       |       |      |

## 8 день

| № рецептур<br>ы | Наименование<br>блюда                             | Масса  | Пищевые вещества |              |              | Энергети-<br>ческая<br>ценность | Витамины, мг   |    |       | Минеральные вещества, мг |       |       |      |
|-----------------|---|--------|------------------|--------------|--------------|---------------------------------|----------------|----|-------|--------------------------|-------|-------|------|
|                 |   |        | Б                | Ж            | У            |                                 | В <sub>1</sub> | А  | С     | Са                       | Р     | Mg    | Fe   |
|                 | <b>Обед</b>                                       |        |                  |              |              |                                 |                |    |       |                          |       |       |      |
| 56/2015         | Салат овощной с<br>яблоками                       | 80     | 1,58             | 0,28         | 10           | 35,1                            | 1,003          |    | 32,48 | 46,77                    | 29,02 | 17,42 | 1,8  |
| 102/2017        | Суп<br>картофельный с<br>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<br>томатным соусом<br>(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<br>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<br>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 |
|                 | <b>ИТОГО:</b>                                     |        | <b>35,13</b>     | <b>26,16</b> | <b>97,38</b> | <b>675,41</b>                   |                |    |       |                          |       |       |      |

9 день

| № ре-<br>цепта | Наименование<br>блюда                    | Масса | Пищевые вещества |             |               | Энергети-<br>ческая<br>ценность | Витамины, мг   |      |      | Минеральные вещества, мг |        |       |      |
|----------------|--|-------|------------------|-------------|---------------|---------------------------------|----------------|------|------|--------------------------|--------|-------|------|
|                |  |       | Б                | Ж           | У             |                                 | В <sub>1</sub> | А    | С    | Са                       | Р      | Mg    | Fe   |
|                | <b>Обед</b>                              |       |                  |             |               |                                 |                |      |      |                          |        |       |      |
| 34/2010        | Салат из свеклы<br>и зеленого<br>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<br>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<br>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.<br>производства              | 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  |
|                | <b>ИТОГО:</b>                            |       | <b>25,44</b>     | <b>24,6</b> | <b>124,36</b> | <b>784,13</b>                   |                |      |      |                          |        |       |      |

10 день

| № рецептуры<br>Наименование<br>Блюда | Масса                     | Пищевые вещества |               |                | Энергетическая<br>ценность | Витамины, мг   |       |      | Минеральные вещества, мг |        |        |        |       |
|--------------------------------------|---------------------------|------------------|---------------|----------------|----------------------------|----------------|-------|------|--------------------------|--------|--------|--------|-------|
|                                      |                           | Б                | Ж             | У              |                            | В <sub>1</sub> | А     | С    | Са                       | Р      | Mg     | Fe     |       |
|                                      | <b>Завтрак</b>            |                  |               |                |                            |                |       |      |                          |        |        |        |       |
| 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<br>говядиной | 250/25/<br>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 |
|                                      | <b>ИТОГО:</b>             |                  | <b>33,61</b>  | <b>46,252</b>  | <b>101,712</b>             | <b>687,07</b>  |       |      |                          |        |        |        |       |
|                                      | <b>Всего:</b>             |                  | <b>329,33</b> | <b>321,272</b> | <b>1329,822</b>            | <b>8243,67</b> |       |      |                          |        |        |        |       |
|                                      | <b>На 1 учащегося</b>     |                  | <b>32,93</b>  | <b>32,13</b>   | <b>132,9822</b>            | <b>824,37</b>  |       |      |                          |        |        |        |       |

Составлено на основании:

- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.

Авторы: А.И. Здобный, 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 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**