**ПРИМЕРНОЕ 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4-хКЛАССОВ,**

**В МКОУ «Ричинская СОШ» на2020-2021учебный год.**

**Возрастная категория 7-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ре-цептуры** | **Наименованиеблюд** | **Масса** | **Пищевыевещества** | | | **Энергети-ческаяценность** | **Витамины,мг** | | | **Минеральныевещества,мг** | | | |
|  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
|  | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 702005 | Овощи свежие(огурцы) | 70 | 0,56 | 0,07 | 1,82 | 9,8 | 0,021 |  | 3,5 | 16,1 | 29,4 | 9,8 | 0,42 |
| 6882005 | Макароныотварные | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202,14 | 0,07 | 25,2 |  | 5,83 | 44,6 | 25,34 | 1,33 |
| 536/1  2010  959/1  2005  1722002 | Сосиска отварная | 40 | 5,2 | 10 | 10,6 | 89,6 | 0,02 |  |  | 12,8 | 84,8 | 10,67 | 0,96 |
| Какао с молоком сгущ. | 150 | 2,64 | 2,79 | 19,12 | 108,9 | 0,03 | 0,075 | 0,975 | 91,5 | 67,5 | 10,5 | 0,56 |
| Булочка«Веснушка» | 50 | 4 | 2,6 | 27,1 | 149 |  |  |  | 0,97 |  |  | 11,8 |
|  | **ИТОГО:** |  | **19,02** | **20,88** | **90,37** | **559,44** |  |  |  |  |  |  |  |

**2ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ре-цептуры** | **Наименованиеблюд** | **Масса** | **Пищевыевещества** | | | **Энергети-ческаяценность** | **Витамины,мг** | | | **Минеральныевещества,мг** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1762011 | Каша рисовая вязкая с изюмом и маслом | 200\5 | 5,92 | 6,14 | 41,7 | 299,36 | 0,26 | 81 | 1,2 | 37,7 | 135,1 | 46,4 | 0,9 |
| 41/2  2005  4242005 | Сыр рассольный порционный | 10 | 2,32 | 2,95 |  | 36 | 0,01 | 39 | 0,11 | 13,2 | 79 | 5,25 | 0,15 |
| Яйцо отварное | 1шт. | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,03 | 0,1 |  | 22,0 | 76,8 | 4,8 | 1 |
| 9431  2005  1035  2002 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 |  | 14 | 28 |  |  |  | 6,0 |  |  | 0,4 |
| Чурек    Хлеб | 30 | 2,88 | 0,35 | 17,74 | 85,63 | 0,05 |  |  | 7,27 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
| 20 | 0,08  **16,5** | 0,3  **14,34** | 5,7  **79,44** | 34,8  **546,79** | 5,6 |  | 0,08 | 1,46 |  | 2 | 3,2 |
|  | **Итого** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***3ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | |
| **№ре-цептуры** | **Наименованиеблюд** | **Масса** | **Пищевыевещества** | | | **Энергети-ческаяценность** | **Витамины,мг** | | | **Минеральныевещества,мг** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4692005 | Плов с курицей | 55/200 | 30,92 |  | 26,69 | 107,44 |  |  | 0,41 | 41,14 | 29,2 | 22,96 | 0,68 |
| 9592005 | Чай со сгущенныммолоком | 200 | 1,4 | 1,6 | 16,4 | 86 | 0,02 | 0,08 |  | 33 | 67,5 | 10,5 | 0,4 |
|  | Хлеб | 20  60 | 0,08  1,35 | 0,3  6,18 | 57  5,06 | 34,8  54,96 | 5,6  0,06 | 0,08 | 10,25 | 1,46 | 44,97 | 2  20,75 | 3,2  0,85 |
| 452010 | Винегретовощной |
|  | **ИТОГО:** |  | **23,53** | **26,97** | **102,95** | **511,76** |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***4ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | |
| **№ре-цепта** | **Наименованиеблюд** | **Масса** | **Пищевыевещества** | | | **Энергети-ческаяценность** | **Витамины,мг** | | | **Минеральныевещества,мг** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10ср  2010  792005 | Салат с зеленым горошком | 100 | 2,98 | 5,19 | 6,25 | 83,6 | 0,11 |  | 11 | 21,45 | 59,95 | 20,8 | 0,68 |
| 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 |
| 536/12010 | Сосиска отварная | 40 | 5,2 | 10 | 10,6 | 89,6 | 0,02 |  |  | 12,8 | 84,8 | 10,67 | 0,96 |
|  | Хлеб | 20  100  200 | 1,32  1,5  1,4  **18,02** | 0,24  0,5  1,6  **17,81** | 6,68  21  16,4  **78,96** | 34,8  95  86  **553,28** | 5,6  0,04  0,02 |  | 0,08  10 | 1,46  8  33 | 28  67,5 | 2  42  10,5 | 3,2  0,02  0,4 |
| 8472005  9452005 | Банан | 0,08 |
| Чай с молоком |
| **ИТОГО:** |

**5ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ре-цептуры** | **Наименованиеблюд** | **Масса** | **Пищевыевещества** | | | **Энергети-ческаяценность** | **Витамины,мг** | | | **Минеральныевещества,мг** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 422005  3902005 | Сыр порциями | 15  150/5 | 3,48  4,68 | 4,43  4,58 | 0  14,55 | 54,6  118,98 | 0,01  0,08 | 39  36,72 | 0,11  1,09 | 132  144,13 | 75  117,04 | 5,25  17,64 | 0,15  0,3 |
| Каша молочная из манной крупы,масло,сахар |
| 5362005  9512005 | Сосиска отварная | 60  200 | 6,24  1,4 | 12  2,0 | 12,72  22,4 | 134,4  116 | 0,02  0,02 | 0,08 |  | 14.4  34 | 95,4  45 | 12  7 | 1.08 |
| Кофейныйнапиток |
|  | Хлеб | 40  100 | 2,64  0,4  **18,84** | 0,48  0,4  **23,89** | 13,36  9,8  **72,83** | 69,6  44  **537,58** | 11,6  0,06 |  | 0,16 | 2,92  38 | 17 | 4  11 | 6,4  0,4 |
|  | Яблоко | 0,2 |
|  | **ИТОГО:** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***6 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | |
| **№ре-цептуры** | **Наименованиеблюд** | **Масса** | **Пищевыевещества** | | | **Энергети-ческаяценность** | **Витамины,мг** | | | **Минеральныевещества,мг** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 122010 | 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 |
| 4382005 | Блины с повидлом. | 100/3 | 9,46 | 14,16 | 1,76 | 172,95 | 0,1 | 339 | 0,25 | 85,34 | 194,9 | 14,61 | 2,93 |
| 9592005  1035  2005  8472005 | Какао с молоком | 150  40 | 2,64  3,84 | 2,79  0,47 | 19,12  23,65 | 108,9  114,17 | 0,04  0,067 | 0,01 | 1,3 | 91,5  9,69 | 67,5  34,77 | 14  6,63 | 0,56  0,51 |
| Чурек |
| Груша | 100 | 0,4    **19,39** | 0,3    **21,67** | 10,3    **66,33** | 47    **537,4** | 0,06 |  | 10 | 12 | 28 | 8 | 0,5 |
|  |  |
|  | **ИТОГО:** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***7 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | |
| **№ре-цепурыа** | **Наименованиеблюд** | **Масса** | **Пищевыевещества** | | | **Энергети-ческаяценность** | **Витамины,мг** | | | **Минеральныевещества,мг** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4632005 | Суп картофельный с горохом (мясной) | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 0,1 |  | 8,33 | 38,08 | 87,18 | 35,3 | 1,03 |
| 9442005 | Чай с лимоном | 200/15/7  40  60 | 0,2  2,64  0,06 | 0  0,48 | 17,2  13,36  44,7 | 91  69,6  154 | 11,6 |  | 2,86  0,16 | 15,74  2,92 | 7,3 | 5,96  4 | 0,64  6,4 |
| Хлеб |
|  | Зефир пром.произв. |
|  | **ИТОГО:** |  | **23,55** | **14,73** | **88,08** | **578,15** |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***8 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | |
| **№рецептуры** | **Наименованиеблюд** | **Масса** | **Пищевыевещества** | | | **Энергети-ческаяценность** | **Витамины,мг** | | | **Минеральныевещества,мг** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3072010 | Котлеты рубл.из птицы | 80 | 9,7 | 13,92 | 7,89 | 196 | 0,04 | 64 | 0,26 | 56 | 105,9 | 15,4 | 1,01 |
| 422005 | Сыррассольный  порц. | 10 | 2,32 | 2,95 |  | 36,4 | 0 | 26 | 0,07 | 88 | 50 | 3,5 | 0,1 |
| 679-2005 | Каша овсяная рассыпчатая | 150 | 4,79 | 4,26 | 30,83 | 187,02 | 0,09 | 0,02 |  | 39,14 | 168 | 0,02 | 0,83 |
|  | Хлеб | 20  200 | 1,32  1,6 | 0,24  1,5 | 6,68  12,4 | 34,8  86 | 5,6  0,01 |  | 0,08  0,6 | 1,46  67.4 | 45,2 | 2  8,62 | 3,2  0,08 |
| 1205  2002 | Чай с молоком |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  | **19,73** | **22,87** | **57,8** | **540,22** |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***9ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | |
| **№ре-цепта** | **Наименованиеблюд** | **Масса** | **Пищевыевещества** | | | **Энергети-ческаяценность** | **Витамины,мг** | | | **Минеральныевещества,мг** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23 | Пюре из картофеля | 150 | 3,05 | 5,32 | 11,6 | 119,9 | 0,16 | 25,7 | 67,13 | 37,11 | 90,28 | 31,63 | 1,22 |
|  | Котлеты из говядины | 50 | 7,59 | 5,78 | 7,85 | 114,38 | 0,1 | 23 | 0,12 | 35 | 83,19 | 25,7 | 1,2 |
| 1107  1995  1312005 | Булочкишкольные | 60 | 5,01 | 11,92 | 33,57 | 172 | 0,04 |  | 13,5 |  | 44,97 | 20,75 | 0,85 |
| Горошек зеленый отварной | 60 | 4,4 | 0,2 | 3,3 | 32 | 0,07 |  | 6,6 | 12,87 | 35,97 | 12,48 | 0,41 |
|  | Хлеб | 40  200 | 2,64  0,2  **22,82** | 0,48    **23,24** | 13,36  14  **97,97** | 69,6  28  **576,13** | 11,6 |  | 0,16 | 2,92  6 |  | 4 | 6,4  0,4 |
| 9452005 | Чай сладкий |
| **ИТОГО:** |  |  |  |

***10 ДЕНЬ***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ре-цептурыНаименованиеблюд** | | **Масса** | **Пищевыевещества** | | | **Энергети-ческаяценность** | **Витамины,мг** | | | **Минеральныевещества,мг** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6372005  4202005 | Птица отварная | 50  130 | 10,55  6.45 | 6,8  7,27 | 19,6 | 103,13  201,26 | 0,02  0,08 | 10  21,01 |  | 19,5  26,81 | 71,5  111,92 | 10  24,81 | 0,9  2,01 |
| Макароны запечённые с яйцом |
| 9592005 | Какао со сгущ.молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 0,09 | 0,01 | 0,54 | 63,65 | 50 | 10,5 | 0,24 |
|  | Хлеб | 20  100 | 1,32  1,5  **23,34**  **204,74** | 0,24  0,5  **18,53**  **204,93** | 6,68  21  **72,77**  **807,5** | 34,8  95  **579,39**  **5520,14** | 5,6  0,04 |  | 0,08  10 | 1,46  8 | 28 | 2  42 | 3,2  0,02 |
| 8472005 | Банан |
| **ИТОГО:** |  |
|  | **Всего:** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **На1учащегося** |  | **20,47** | **20,49** | **80,75** | **552,01** |  |  |  |  |  |  |  |
| ***11 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | |
| **№ рецептуры** | **Наименованиеблюд** | **Масса** | **Пищевыевещества** | | | **Энергети-ческаяценность** | **Витамины,мг** | | | **Минеральныевещества,мг** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| |  | | --- | | 041 2005 | | Плов из курицы | 55/200 | 30,92 |  | 26,69 | 107,44 |  |  | 0,41 | 41,14 | 29,2 | 22,96 | 0,68 |
| 9592005 | Компот из кураги | 200 | 1,04 | 1,6 | 16,4 | 86 | 0,02 | 0,08 |  | 33 | 67,5 | 10,5 | 0,4 |
| 847 2005 | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 | 0,04 |  | 10 | 8 | 28 | 42 | 0,02 |
|  | Хлеб | 20  60 | 0,08  1,35 | 0,3  6,18 | 57  5,06 | 34,8  54,96 | 5,6  0,06 | 0,08 | 10,25 | 1,46 | 44,97 | 2  20,75 | 3,2  0,85 |
| 452010 | Винегретовощной |
|  | **ИТОГО:** |  | **23,53** | **26,97** | **102,95** | **511,76** |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***12 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | |
| **№ре-цепта** | **Наименованиеблюд** | **Масса** | **Пищевыевещества** | | | **Энергети-ческаяценность** | **Витамины,мг** | | | **Минеральныевещества,мг** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 361 2002 | Суп-хинкал с говядиной | 250/25/50 | 4,67/14,23 | 5,86/1,91 | 5,9/0,28 | 99,09/75 | 0,05/0,04 | 0,01 | 0,86/  0,28 | 8,96/  6,56 | 78,64/116,5 | 11,72/15,13 | 2,37/1,18 |
| 42 2010 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,68 | 3,05 | 5,19 | 51,54 | 0,05 |  | 16,76 | 18,68 | 34,61 | 16,26 | 0,74 |
|  | Хлеб | 20  100  200 | 1,32  1,5  0,2  **18,02** | 0,24  0,5  0,2  **17,81** | 6,68  21  22,3  **78,96** | 34,8  95  110  **553,28** | 5,6  0,04 |  | 0,08  10  0,02 | 1,46  8  12,0 | 28  2,4 | 2  42 | 3,2  0,02  0,8 |
| 8472005 | Банан |  |
| Компот из свежих яблок |
|  |  |
| **ИТОГО:** |
|  |  |  |  |  |  |

**Составлено на основании:**

-сборник арецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.

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

-сборникарецептурблюдикулинарныхизделийдляпитанияшкольниковподредакцией

М.П.Могильного,В.А.Тутельяна2005г.;

-сборникарецептурблюдикулинарныхизделийдляпитаниядетейвдошкольныхорганизацияхподред.М.П.Могильного,В.А.Тутельяна2011г.

-справочника«Химическийсоставпищевыхпродуктов»подред.И.М.Скурихина,М.П.Волгарёва1987г.

Примечание:

1.согласноп.10.3СанПиН2.4.4.2599-10блюдаприготавливаютсясиспользованиемйодированнойсоли.

2.согласноп.10.3СанПиН2.4.4.2599-10вцеляхпрофилактикинедостаточностивитаминаСпроводитсяискусственноеС-витаминизацияготовыхтретьихблюдаскорбиновойкислотой.Препаратвводятвкомпоты,киселиит.д.,послеихохлаждениядо15градусов(длякомпота)и35градусов(длякиселя)вколичестведо20мгнепосредственнопередреализацией.Витаминизированныеблюданеподогреваются.