

«СОГЛАСОВАНО»
Начальник ТО Управления
Республиканского РД в г. Кизилюрт
М.М. Шамхатов
« 18 » _____ 2020 г.

МКОУ
«СТАЛЬСКАЯ
ГИМНАЗИЯ»

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МКОУ
«Стальская гимназия»
М.Я. Аджимагомедов
« ____ » _____ 2020 г.

Примерное циклическое 10-ти дневное меню для
организации питания детей 1-4 классов в

МКОУ «Стальская гимназия»
Кизилюртовского района РД

2020 год

**Примерное 10-дневное меню для учащихся 1-4 классов,
обучающихся в 1-ю смену**

2020-2021

Возрастная категория 7-11 лет

2 день

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг							
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe				
	Завтрак																
176 2011	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	Сыр рассольный порционный	10	2,32	2,95		36	0,01	39	0,11	13,2	79	5,25	0,15				
424 2005	Йогурт отварной	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,1		22,0	76,8	4,8	1				
943 1 2005	Чай с сахаром	200	0,2		14	28				6,0			0,4				
1035 2002	Чурек	30	2,88	0,35	17,74	85,63	0,05			7,27	26,08	4,97	0,38				
	Хлеб ржаной	20	0,08	0,3	5,7	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,2				
	Итого		16,5	14,34	79,44	546,79											

5 день

№ ре- цептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг						
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мg	Fe			
	Завтрак															
42 2005	Сыр голландский	15	3,48	4,43	0	54,6	0,01	39	0,11	132	75	5,25	0,15			
390 2005	Каша молочная вязкая из манной крупы, масло, сахар	150/5	4,68	4,58	14,55	118,98	0,08	36,72	1,09	144,13	117,04	17,64	0,3			
536 2005	Сосиска отварная	80	6,24	12	12,72	134,4	0,02	0,08		14,4	95,4	12	1,08			
951 2005	Кофейный напиток	200	1,4	2,0	22,4	116	0,02	0,08		34	45	7				
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	11,6		0,16	2,92		4	6,4			
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	0,06	0,2		38	17	11	0,4			
	Итого:		18,84	23,89	72,83	537,58										

6 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мг	Fe		
12 2010	Завтрак 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		
438 2005	Омлет натуральный с маслом слив.	100/3	9,46	14,16	1,76	172,95	0,1	339	0,25	85,34	194,9	14,61	2,93		
959 2005	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	0,01	1,3	91,5	67,5	14	0,56		
1035 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067			9,69	34,77	6,63	0,51		
847 2005	Груша Хлеб ржаной	100 20	0,4 1,32	0,3 0,24	10,3 6,68	47 34,8	0,06 5,6		10 0,08	12 1,46	28	8	0,5		
Итого:			20,27	22,6	72,7	573,7									

8 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг												
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мг	Fe										
Завтрак																							
307 2010	Котлеты рубл. из птицы	80	9,7	13,92	7,89	196	0,04	64	0,26	56	105,9	15,4	1,01										
42 2005	Сыр рассольный порц.	10	2,32	2,95		36,4	0	26	0,07	88	50	3,5	0,1										
679-2005	Каша ячневая рассыпчатая	150	4,79	4,26	30,83	187,02	0,09	0,02		39,14	168	0,02	0,83										
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,2										
1205 2002	Чай с молоком	200	1,6	1,5	12,4	86	0,01		0,6	67,4	45,2	8,62	0,08										
ИТОГО:			19,73	22,87	57,8	540,22																	

Сводная таблица по 1-й смене

Дни	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность, ккал
1 день	22,24	25,24	121,56	693,83
2 день	16,5	14,34	79,44	546,79
3 день	23,53	26,97	117,65	593,92
4 день	17,49	23,79	69,72	527,96
5 день	18,84	23,89	72,83	537,58
6 день	20,27	22,6	72,7	573,7
7 день	31,67	20,43	70,86	683,5
8 день	19,73	22,87	57,8	540,22
9 день	31,02	17,13	89,82	571,67
10 день	27,44	21,41	56	565,03
ИТОГО за 10 дней	208,73	208,67	808,38	5834,2
НОРМЫ за 10 дней	20,83	20,87	80,84	583,42

**Примерное 10-дневное меню для учащихся 1-4-х классов, обучающихся
во 2-ю смену**

2020-2021 год.

Возрастная категория 7-11 лет

2 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ ре- центуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мg	Fe	
33 2010	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01		5,7	21,09	24,58	12,54	0,8	
200 2005	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,1		8,33	38,08	87,18	35,3	1,03	
608 2005	Котлеты из говядинны	80	7,78	5,68	17,92	114,38	0,05	14,37	0,075	21,88	83,07	16,07	0,75	
679 2005	Каша гречневая расыпчатая	150	4,97	3,74	13,85	153,63	0,28	0,045	12	150,6	218,4	52,7	2,6	
686 2005	Компот из кураги	200	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68	
1035 2005	Чурек	30	2,88	0,35	17,74	85,63	0,05			7,47	26,08	4,97	0,38	
	Пряник пром. производства	50	2,2	1,45	38,55	166,5	0,08	0	0					
	ИТОГО:		25,22	20,15	136,1	818,67								

5 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мг	Fe	
14 2010	Салат из свежих помидоров	100	1,3	6,19	4,72	79,6	0,06		20,48	17,58	32,88	17,79	0,84	
204 2005	Суп рисовый с говядиной (харчо)	250/15	0,18	3,3	15,65	113	0,11		8,33	24,98	96,93	29,45	1,24	
301 2005	Птица тушеная	80/80	17,65	14,58	4,7	221	0,05	43	0,02	54,5	132,9	20,3	1,62	
688 2005	Макаронны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,08	28		6,48	9,56	23,16	1,48	
859 2005	Компот из свежих груш	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02		0,5	12	2,4		0,8	
1035 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067			9,69	34,77	6,63	0,51	
ИТОГО:			28,69	29,26	96,48	806,22								

6 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мg	Fe	
42 2010	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	0,05		16,76	18,68	34,61	16,26	0,74	
197 2005	Рассольник петербургский с перловой крупой	250	2,1	5,11	16,59	120,75	0,1		7,54	26,45	71,95	25,9	0,98	
679 2005	Каша ячневая рассыпчатая	150/7	4,79	4,26 5,74	30,9 0,07	187,04 52,5	0,12	0,02		39,14	168	0,02	1,1	
486 2005	Минтай тушеный в томатном соусе с овощами.	75/75	13,87	7,85	6,53	150	0,1	0,01	3,35	52,11	238,46	59,77	0,96	
686 2005	Компот из кураги	200	1,04		26,69	107,44			0,41	41,14	29,2	22,96	0,68	
847 2005	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	11,6		0,16	2,92		4	6,4	
	Груша свежая	100	0,44	0,34	10,38	47	0,06		10	12		8	0,5	
	ИТОГО:		25,73	26,83	109,71	785,87								

7 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ ре- цептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мг	Fe	
45 2010	Винегрет овощ.	100	0,81	3,7	4,61	54,96	0,06	0	10,25	33,55	40,17	21,35	0,88	
71 2005	Суп-лапша домашняя с птицей	250/25	5,27	6,8	14,25	103,13		10		19,5	71,5	10	0,9	
486 2005	Рыба тушеная с овощами	75/75	13,87	4,85	6,53	150	0,075	5,63	1,44	19,32	126,38	15	0,81	
692 2005	Картофель отварной	150/10	2,86	4,32 8,2	23,01	142,35 75	0,15	21 59	21	14,64 1	79,73 2	29,33	1,16	
	Сок (нектар) фруктовый пром. произ-ва	200	0,09	0,37	14,39	116	0,08	66	114	7,0	9	5	0,4	
1035 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067		10	8	28	42	0,002	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,8		0,08	1,46		2	3,2	
	Итого:		28,06	28,95	93,12	790,41								

9 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мг	Fe		
58 2006	Салат из свеклы с яблоками	60	0,9	4,08	5,52	62,4			2,89	21,9	24,04	12,9	0,81		
187 2005	Щи из свежей капусты с карт.	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06		18,46	43,33	47,63	22,25	0,8		
252 2011	Рыба запечённая в белом соусе	100/100	20,56	15,16	4,96	230,2	0,075	6,1	1,24	9,32	168,5	13,4	0,51		
681 2005	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,53	9,82	22,25	188,6	0,37	0,06	12	150,6	218,85	52,7	2,6		
1035 2005	Сок (нектар) фруктовый пром. произ-ва Чурек	200 40	0,09 3,84	0,37 0,47	14,39 23,65	116 114,17	0,08 0,067	66	114 10	7,0 8	9 28	5 42	0,4 0,002		
ИТОГО:			33,36	35,79	96,81	801,13									

Сводная таблица по 2-й смене

Дни	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность, ккал
1 День	26,22	21,05	122,64	825,75
2 День	25,22	20,15	136,1	818,67
3 День	34,08	25,82	88,14	739,66
4 День	24,48	19,45	118,01	751,88
5 День	28,69	29,26	96,48	806,22
6 День	25,73	26,83	109,71	785,87
7 День	28,06	28,95	93,12	790,41
8 День	20,78	34,49	93,34	756,23
9 День	33,36	35,79	96,81	801,13
10 День	22,51	25,52	113,47	749,95
ИТОГО за 10 дней	269,13	267,31	1067,79	7834,77
НОРМЫ за 10 дней	26,91	26,73	106,78	783,48

Составлено на основании:

- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Авторы: А.И. Злобный, 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.
- справочника «Химический состав пищевых продуктов» под редакцией РАМН РФ) 2005 год М.П. Могильного (ГОУ ВПО ПГУ), В.А. Тутельяна (ГУ НИИ питания РАМН РФ) 2005 год

Сводная таблица по 2-й смене

Дни	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность, ккал
1 День	26,22	21,05	122,64	825,75
2 День	25,22	20,15	136,1	818,67
3 День	34,08	25,82	88,14	739,66
4 День	24,48	19,45	118,01	751,88
5 День	28,69	29,26	96,48	806,22
6 День	25,73	26,83	109,71	785,87
7 День	28,06	28,95	93,12	790,41
8 День	20,78	34,49	93,34	756,23
9 День	33,36	35,79	96,81	801,13
10 День	22,51	25,52	113,47	749,95
ИТОГО за 10 дней	269,13	267,31	1067,79	7834,77
НОРМЫ за 10 дней	26,91	26,73	106,78	783,48

Составлено на основании:

- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Авторы: А.И. Злобный, 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.
- справочника «Химический состав пищевых продуктов» под редакцией РАМН РФ) 2005 год М.П. Могильного (ГОУ ВПО ПГУ), В.А. Тутельяна (ГУ НИИ питания РАМН РФ) 2005 год