**Утверждаю : Директор МКОУ «Лучекская СОШ» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Рустамов Р.М**

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4-х КЛАССОВ, обучающихся в первую смену по РД 2022-2023 год.**

 **Возрастная категория 7-11 лет**

 **1день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ ре-цептуры** | **Наименование****блюд** | **Масса** | **Пищевые вещества** | **Энергети-ческая ценность** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
|  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
|  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 70 2005 | Овощи свежие (огурцы) | 70 | 0,56 | 0,07 | 1,82 | 9,8 | 0,021 |  | 3,5 | 16,1 | 29,4 | 9,8 | 0,42 |
| 688 2005 | Макароны отварные  | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202,14 | 0,07 | 25,2 |  | 5,83 | 44,6 | 25,34 | 1,33 |
| 536/1 2010 | Сосиска отварная | 40 | 5,2 | 10 | 10,6 | 89,6 | 0,02 |  |  | 12,8 | 84,8 | 10,67 | 0,96 |
| 959/ 12005 | 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 |
| 172 2002 | Булочка «Веснушка» | 50 | 4 | 2,6 | 27,1 | 149 |  |  |  | 0,97 |  |  | 11,8 |
|  | **ИТОГО:** |  | **19,02** | **20,88** | **90,37** | **559,44** |  |  |  |  |  |  |  |
|  **2 день** |
| **№ ре-цептуры** | **Наименование****блюд** | **Масса** | **Пищевые вещества** | **Энергети-ческая ценность** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **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 | Яйцо отварное | 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** |  |  |  |  |  |  |  |
|  **3 день** |
| **№ ре-цептуры** | **Наименование****блюд** | **Масса** | **Пищевые вещества** | **Энергети-ческая ценность** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 469 2005 | Запеканка из творога со сметаной | 150/15 | 20,7 | 18,89 | 24,49 | 336 | 0,108 | 0,35 | 0,89 | 271,68 | 413,9 | 58,7 | 1,01 |
| 959 2005 | Чай со сгущенным молоком | 200 | 1,4 | 1,6 | 16,4 | 86 | 0,02 | 0,08 |  | 33 | 67,5 | 10,5 | 0,4 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 0,08 | 0,3 | 57 | 34,8 | 5,6 | 0,08 |  | 1,46 |  | 2 | 3,2 |
| 45 2010 | Винегрет овощной | 60 | 1,35 | 6,18 | 5,06 | 54,96 | 0,06 |  | 10,25 |  | 44,97 | 20,75 | 0,85 |
|  | **ИТОГО:** |  | **23,53** | **26,97** | **102,95** | **511,76** |  |  |  |  |  |  |  |
|   **4 день**  |
| **№ ре-цепта** | **Наименование****блюд** | **Масса** | **Пищевые вещества** | **Энергети-ческая ценность** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 ср 2010 | Салат из зеленого горошка | 100 | 2,98 | 5,19 | 6,25 | 83,6 | 0,11 |  | 11 | 21,45 | 59,95 | 20,8 | 0,68 |
| 79 2005 | 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 |
| 608 2005 | Биточки из говядины | 50 | 7,59 | 5,78 | 7,85 | 114,38 | 0,1 | 23 | 0,12 | 35 | 83,19 | 25,7 | 1,2 |
|  | 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 |
| 945 2005 | Чай с молоком | 200 | 1,4 | 1,6 | 16,4 | 86 | 0,02 | 0,08 |  | 33 | 67,5 | 10,5 | 0,4 |
|  | **ИТОГО:** |  | **18,02** | **17,81** | **78,96** | **553,28** |  |  |  |  |  |  |  |
| **5 день** |
| **№ ре-цептуры** | **Наименование****блюд** | **Масса** | **Пищевые вещества** | **Энергети-ческая ценность** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
|  |  |  |
| **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 42 2005 | Сыр порциями | 15 | 3,48 | 4,43 | 0 | 54,6 | 0,01 | 39 | 0,11 | 132 | 75 | 5,25 | 0,15 |
| 390 2005 | Каша молочная 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 | 60 | 6,24 | 12 | 12,72 | 134,4 | 0,02 |  |  | 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** |
| **№ ре-цептуры** | **Наименование****блюд** | **Масса** | **Пищевые вещества** | **Энергети-ческая ценность** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 2010 | 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 | 150 | 2,64 | 2,79 | 19,12 | 108,9 | 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 | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 0,06 |  | 10 | 12 | 28 | 8 | 0,5 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 5,6 |  | 0,08 | 1,46 |  | 2 | 3,2 |
|  | **ИТОГО:** |  | **19,39** |  **21,67** | **66,33** | **537,4** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  **7 день** |
| **№ ре-цепурыа** | **Наименование****блюд** | **Масса** | **Пищевые вещества** | **Энергети-ческая ценность** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 463 2005 | Сырники творожные со сгущ. молоком | 100/15 | 20,65 | 14,25 | 12,82 | 263,25 | 0,1 | 64,12 | 0,35 | 175,28 | 256,62 | 29,25 | 0,87 |
| 944 2005 | Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,2 | 0 | 17,2 | 91 |  |  | 2,86 | 15,74 | 7,3 | 5,96 | 0,64 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | 11,6 |  | 0,16 | 2,92 |  | 4 | 6,4 |
|  | Зефир пром. произв. | 60 | 0,06 |  | 44,7 | 154 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  | **23,55** | **14,73** | **88,08** | **578,15** |  |  |  |  |  |  |  |
| **8 день** |
| **№ рецептуры** | **Наименование****блюд** | **Масса** | **Пищевые вещества** | **Энергети-ческая ценность** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **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** |  |  |  |  |  |  |  |
| **9 день** |
|  **№ ре-цепта** | **Наименование****блюд** | **Масса** | **Пищевые вещества** | **Энергети-ческая ценность** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 692 2005 | Капуста тушенная  | 100 | 2,78 | 4,86 | 25,89 | 160,15 | 0,23 | 31,50 | 31,50 | 21,96 | 119,59 | 43,99 | 1,73 |
| 608 2005 | Шницель из говядины | 50 | 7,78 | 5,78 | 7,85 | 114,38 | 0,05 | 14,38 | 0,08 | 21,88 | 83,19 | 16,06 | 0,75 |
| 1107 1995 | Булочки школьные | 60 | 5,01 | 11,92 | 33,57 | 172 | 0,04 |  | 13,5 |  | 44,97 | 20,75 | 0,85 |
| 131 2005 | Горошек зеленый отварной | 60 | 4,4 | 0,2 | 3,3 | 32 | 0,07 |  | 6,6 | 12,87 | 35,97 | 12,48 | 0,41 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | 11,6 |  | 0,16 | 2,92 |  | 4 | 6,4 |
| 945 2005 | Чай сладкий | 200 | 0,2 |  | 14 | 28 |  |  |  | 6 |  |  | 0,4 |
|  | **ИТОГО:** |  | **22,82** | **23,24** |  **97,97** | **576,13** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  **10 день** |
| **№ ре-цептуры****Наименование****блюд** | **Масса** | **Пищевые вещества** | **Энергети-ческая ценность** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 637 2005 | Птица отварная | 50 | 10,55 | 6,8 |  | 103,13 | 0,02 | 10 |  | 19,5 | 71,5 | 10 | 0,9 |
| 420 2005 | Макароны запечённые с яйцом | 130 | 6.45 | 7,27 | 19,6 | 201,26 | 0,08 | 21,01 |  | 26,81 | 111,92 | 24,81 | 2,01 |
| 959 2005 | 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 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 |
|  | **ИТОГО:** |  | **23,34** | **18,53** | **72,77** | **579,39** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего:** |  | **204,74** | **204,93** | **807,5** | **5520,14** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **На 1 учащегося** |  | **20,47** | **20,49** | **80,75** | **552,01** |  |  |  |  |  |  |  |

**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.

 **Инженер-технолог Л.М. Ардаева**

 Исполнитель Мирзоева С.Г.