№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	
			Б	Ж	У		С
85	Суп с изделиями макаронными	250	1	1	9	49	2
198	Курица, тушенная в соусе	90	14	17	7	168	
114	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	4	26	162	
391	Чай с сахаром	200				50	
	Чурек	90	6	1	46	250	
	конфеты	30	0,8	3,1	23,2	119	0
	ИТОГО:		37,12	41,69	115,52	798	

2 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергет-я цен-ть, ккал	
			Б	Ж	У		С
214	Суп картофельный с горохом	250	2	1	9	52	5
286	Тефтели из говядины	90	5	6	4	160	
204	Макаронные изделие отварные смаслом	150	5	9	30	213	
399	Сок фруктовый	200	1	0,2	25	110	8
1	Салат из кукурузы с яйцами	60	4,88	7,24	28,51	198	1
2	Чурек	60	5,76	0,7	35,48	171,26	0
	Печенье	50	4	9	32,5	230	
	ИТОГО:		27,71	22,02	143,03	1134,26	

3 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергет-я цен-ть, ккал	
			Б	Ж	У		С
2001	Борщ	250	1	2	3	37	8
283	Котлеты из кур	90	17	17	13	124	5

172	Каша пшеничная рассыпчатая	150	4	4	16	147	
397	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2
386	Бананы	100	2	1	21	96	10
1	Чурек	90	6	1	46	250	
	ИТОГО:		40,41	22,14	87,01	777	

4 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергет-я цен-ть, ккал	
			Б	Ж	У		С
75	Суп фасолевый	250	2	3	5	135	11
157	Рыба припущенная	90	14	4	3	156	
91	Пюре картофельная	150	2	3	15	121	25
236	Компот из свежих яблок	200		1	28	114	4
35	Салаат из капусты с горошком	60	1	1	4	43	14
1	Чурек	90	6	1	46	250	
	Конфеты	30	0,8	3,1	23,2	119,4	
	Итого:		25	13	101	803,4	

5 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергет-я цен-ть, ккал	
			Б	Ж	У		С
45	Винегрет овощной	60	3	12	17	190	18
85	Суп с изделиями макаронными	250	1	1	9	49	2
179	Плов с курицей	150	15	21	30	214	2
236	Компот из свежих яблок	200		1	28	114	4

1	Чурек	90	6	1	46	250	
	конфеты	50	4	9	32,5	230	
	ИТОГО:		28,69	29,26	130	817	

6 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергет-я цен-ть, ккал	
			Б	Ж	У		С
78	Суп рисовый	250	2	3	5	56	6
198	Курица тушенная в соусе	90	14	17	7	168	
137	Макаронные изделие отварные с маслом	150	5	9	30	213	
391	чай со сгущенкой	200		1	28	50,65	4
	Яблоки	100			10	47	
1	Чурек	90	6	1	46	250	
	Конфеты	30	0,8	3,1	23,2	119,4	
	ИТОГО:		26,06	23,57	106,06	904,05	

7 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергет-я цен-ть, ккал	
			Б	Ж	У		С
35	Салат с кукурузой и с зел. Горошком	60	1	1	4	43	11
78	Суп чечевичный с овощами	250	1	1	2	51	11
172	каша пшеничная	150	150	4	4	16	147
182	Котлеты из говядины	90	8	7	8	128	1
236	Компот из свежих яблок	200		1	28	114	4
1	Чурек	90	6	1	46	250	
	конфеты	50	4	9	32,5	230	10
	Итого:		170	24	124,5	832	

8 ДЕНЬ

Комплексный обед							
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергет-я цен-ть, ккал	
			Б	Ж	У		С
42 2004	Салат из свежей капусты	60	1,41	5,08	9,02	87,4	32,45
172	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6	6	25	220	
361 2002	Хинкал аварские	200	7,01	8,2	9,05	174	0,86
236	Компот из свежих яблок	200		1	28	114	4
424 2005	Яйцо отварное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63	
1	Чурек	90	6	1	46	250	
	ИТОГО:		20,53	33,97	110,61	908,4	
9 ДЕНЬ							
Комплексный обед							
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергет-я цен-ть, ккал	
			Б	Ж	У		С
38	Салат из свеклы	60	2	3	5	47	5
78	Суп картофельный с горохом	250	2	1	9	52	5,81
160	Рыба запеченная	90	13	3	3	96	
91	Пюре картофельная	150	2	3	15	121	25
399	Сок фруктовый	200	1		25	110	8
	Печенье	50	4	9	32,5	230	10
1	Чурек	90	6	1	46	250	
	ИТОГО:		33,36	35,79	96,81	906	
10 ДЕНЬ							
Комплексный обед							
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергет-я цен-ть, ккал	
			Б	Ж	У		С

75	Суп фасолевый	250	2	3	5	135	11
175	Гуляш из курицы	90	14	17	7	168	2
114	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	4	26	162	
236	Компот из свежих яблок	200		1	28	114	4
	Йогурты	1	4	4	5	130	
1	Чурек	90	6	1	46	250	
	ИТОГО:		22,51	25,52	113,47	1011	
ВСЕГО 10 ДНЕЙ			8891,11				
ИТОГО на 1-го учащегося			889,111				

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. Тугельяна. 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 в пришкольных лагерях 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 подогрева

Согласовано

_____

_____

Утверждено

Директор школы

_____ М.М. Абдулкадиров

МЕНЮ

ПРИМЕРНОЕ плановое десятидневное
перечень блюд и пищевая ценность для обучающихся в 1-4 классов
общеобразовательных учреждениях от 7 лет и старше.

1 ДЕНЬ
Комплексный обед