

Утверждаю _____

Директор МБОУ «Гимназия №4»

Пашук И.П.

Примерное двухнедельное меню рационов горячего питания (завтраков)
для обеспечения питанием учащихся младших классов общеобразовательных
учреждений г.Махачкала 2022-2023 уч.год.

1 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
71/2017	Помидоры порциями	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,022		10,5	6	21	9	0,5
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
438/2005	Омлет натуральный	120\5	9,51	14,77	1,77	176,62	0,07	230	0,17	76,13	173,33	13	1,96
377/2017	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62			2,83	14,2	4,4	2,4	0,36
1035/2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,06			9,69	35,73	6,63	0,51
386/2017	Кефир 2,5%	100	2,9	2,5	4	53	0,04	0,02	0,7	120	85	14	0,1
338/2017	Яблоко	100	0,4	0,4	0,67	44,4	0,03		10	16	11	0	2,2
ИТОГО:			24,90	23,89	92,41	693,84							

2 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
182/2017	Каша пшеничная молочная	150	7,3	4,3	37,05	190,98	0,19	5		4,1	131	45	2,58
15/2017	Сыр российский порционный	20	4,64	5,9	0,86	71,66	0,14	52	0,14	176	10	7	0,2
219-2017	Сырники из творога со сгущенным молоком	100\20	15,49	12,81	34,49	275,71	0,037	69,29	0,15	115	163,69	16,49	0,5
943/2005	Чай с сахаром	200	0,2		14	28				6,0			0,4
	Хлеб ржаной	20	0,08	0,3	1,7	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,2
ИТОГО:			23,61	23,31	83,11	611,15							

3 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
679/2005	Каша пшеничная	150	6,6	4,38	35,27	213,73	0,11	0,02		1,22	162	0,03	2,43
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
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	90	21,1	13,6		206,25	0,04	20		39	143	20	1,8
13/2006	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
338/2017	Груша	100	0,4	0,31	10,31	45,51	0,03		5	19	16	12	2,31
ИТОГО:			20,92	28,54	94,66	660,4							

4 день

№ рецепта	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
53/2007	Салат из свеклы и зеленого горошка	60	1,79	3,11	3,75	50,16	0,11		11	21,45	59,95	20,8	0,68
310/2017	Картофель отварной	150	1,91	2,88	15,34	94,9	0,063		1,4	9,76	53,15	19,55	0,77
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
283/СГ И	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,2
847/2005	Баран	100	1,5	0,5	21	95	0,04		10	8	28	42	0,02

382/2017	Какао с молоком	200	3,78	0,67	17,58	125,11	0,02		1,33	133,33	111,11	25,56	2
	Кондитерские изделия(вафли)	50			42,5	115,5							
	ИТОГО:		31,4	21	106,85	536,62							

5 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
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
268/2017	Котлета из говядины	90	7,85	11,78	22,89	209,6	0,072	40,32	0,31	38,83	169,2	50,2	2,52
943/2005	Чай с сахаром	200	0,2		14	28				6,0			0,4
1035/2002	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,06			9,69	35,73	6,63	0,51
	Хлеб ржаной	20											
	ИТОГО:		21,95	25,26	99,58	672,02							

6 день

№ ре- цептур ы	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
	Яйцо отварное	1											
49/2017	Салат витаминовый	60	2,6	6,22	22,15	95,7	0,05		3,29	31,96	33,86	16,64	0,57
688/200 5	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	21		4,86	37,17	21,12	1,11
15/2017	Сыр российский порционный	20	4,64	5,9	0,86	71,66	0,14	52	0,14	176	10	7	0,2
945/200 5	Чай с молоком цельным	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,08		33	67,5	10,5	0,4
1035 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067			9,69	34,77	6,63	0,51
283/СТ И	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,2
	ИТОГО:		19,32	18,95	96,19	570,78							

7 день

№ ре- цептур а	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
71/2017	Помидоры порциями	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,022		10,5	6	21	9	0,5
469/200 5	Запеканка из творога со сгущ. молоком	100\20	12,56	12	21,6	186	0,06	0,22	0,49	150,93	229,33	32,61	0,56
288/201 7	Птица отварная	100	21,1	13,6		206,25	0,04	20		39	143	20	1,8
283/СТ И	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,8		0,8	1,46		2	3,2
943 1	Чай с сахаром	100	0,1		7	14				3			0,2

2005													
1035	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067			9,69	34,77	6,63	0,51
2005													
	ИТОГО:		35,74	25,96	37,56	454,25							

8 день

№ рецепту ры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
438/2005	Омлет натуральный	100	9,5	14,16	1,76	172,95	0,065	226,45	0,17	75,86	173,25	12,99	1,96
174/2017	Каша рисовая молочная с маслом и сахаром	150/10/10	4,64	8,38	40,9	258,09	0,092	42,35	0,74	101,2	121,66	28,17	0,49
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,2
383/2017	Какао с молоком сгущ.	200	2,64	2,79	24,11	108,9	0,03	0,075	0,975	91,5	67,5	10,5	0,56
338/2017	Груша	100	0,4	0,31	10,31	45,51	0,03		5	19	16	12	2,31
	ИТОГО:		18,5	25,88	83,76	620,25							

9 день

№ рецепта	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
34/2010	Салат из свеклы зеленого	60	1	2,51	4,91	46,26	0,03		5,88	16,76	25,18	11,14	0,79

246/2017	горошка Гуляш из отварной 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
1035/2005	Зефир пром. производства	30	0,4		29,8	115,5						
945/2005	Чурек	50	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067		9,69	34,77	6,63	0,51
	Чай сладкий	200	0,2		14	28			6			0,4
	ИТОГО:		21,82	21,22	96,99	602,93						

10 день

№ рецептуры Наименование Блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
		Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак												
70/2017	Огурцы порциями	60	0,48	0,052	1,02	7,2	0,03		2,94	10,2	18	8,4	0,3
139/2017	Кануэла тушеная	50	1,02	1,84	3,95	38,5	0,015		8,54	29,38	20,35	10,43	0,42
152/2017	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
283/С П И	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,2
951/2005	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	0,02	0,08		34	45	7	
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
	Кондитерские изделия(печенья)	30	0,1	0,4	42,3	54							
	ИТОГО:		29,46	31,94	90,58	589,18							
	Всего:		252,79	249,54	884,63	6057,8							
	На 10 человек		25,3	25	88,5	605,8							

Составлен по на основе и:

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 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».

Инженер-технолог

Л.М. Ардаева