

«Согласовано»

Руководитель Управления Федеральной службы

надзора в сфере защиты прав потребителей и благополучия

по Республике Дагестан __ Павлов Н.Н

« ____ » _____ 2020г

«Утверждаю»

Директор МБОУ «СОШ№53»

Ахмедханова Б.А



2020г

Примерное 10-дневное меню

для учащихся 1-4 классов МБОУ «СОШ№53»

обучающихся во вторую смену (комплексные обеды)

на 2020-2021 год

возрастная категория 7-11 лет

1 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	
69 2005	Винегрет	75	1,01	4,62	5,77	68,7	0,045		7,69	17,4	33,72	15,56	0,64	
113 /2005	Суп лапша домашняя	250	2,58	5,55	13,4	113,75		10	0	19,5	71,5	10	0,9	
537 2002	Каша пшеничная вязкая	150	4,7	4	24,8	156				4,02			0,4	
246 2005	Гуляш из отварной говядины	100	15,1	6,4	3,3	131	0,17		1,28	24,36	194,69	26,01	2,32	
968 2005	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,14		24,76	94,2			0,5	18	4,29		0,6	
	Зефир пром. произ-ва	50	0,05		37,25	192,5								
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	11,6		0,16	2,92		4	6,4	
	ИТОГО:		26,22	21,05	122,64	825,75								

2 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ ре- целтуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мг	Fe	
33 2010	Салат из свежлы	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 говядины	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 рассыпчатая	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								

3 ДЕНЬ

№ ре- центуры	Наименование блока	Масса, г	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины, мг						
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мг	Fe
361 2002	Суп-хинкал с говядиной	250/25/25	4,67 7,37	5,86 0,96	5,9 0,14	99,09 37,5	0,05 0,02	0,1	0,86 0,14	8,96 3,28	78,64 58,25	11,72 7,57	2,37 0,59
54 2005	Салат из свежлы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02		9,5	35,15	40,97	20,9	1,33
244 2010	Минтай запеченный 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
355 2005	Рис отварной	150	2,7	4,39	21,26	135	0,045	0,045	0,113	1,755	89	27,98	0,756
859 2002	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110			0,02	12,0	2,4		0,8
1035 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067		10	12	28	8	0,5
	ИТОГО:		34,08	25,82	88,14	739,66							

Комплексный обед

Комплексный обед

4 ДЕНЬ

№ ре- центуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мг	Fe
547 2010	Салат из моркови с яблоком и изюмом	60	0,44	3,6	8,53	67,36	0,025	0,285	13,025	17,85	20,3	11,71	0,745
208 2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11		8,25	24,6	66,65	27	1,09
637 2005	Птица отварная	80	10,55	6,59		103,13	0,03	16		31,2	114,4	16	1,44
336 2010	Капуста тушеная	50	0,93	2,16	11,51	71,18	0,08	10,5	10,5	7,32	39,86	14,66	0,58
679 2005	Каша пшеничная рассыпчатая	100	4,95	3,28	26,45	160,28	0,11	0,02		1,22	121	0,03	2,43
686 2005	Компот из кураги	200	0,78		20,02	80,58	0,01		0,5	6,4	3,6		0,18
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	11,6		0,16	2,92		4	6,4
847 2005	Банан	100	1,5	0,5	21	95	2,7	2,2	11	0,8		11	3,3
	ИТОГО:		24,78	19,45	118,01	751,88							

5 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мg	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	Макаронные 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			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мг	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	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	11,6		0,16	2,92		4	6,4	
847 2005	Груша свежая	100	0,44	0,34	10,38	47	0,06		10	12	28	8	0,5	
	ИТОГО:		25,73	26,83	109,71	785,87								

7 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ рецептуры	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
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 тушенная 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							

8 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ рецепту ры	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
14 2010	Помидоры свежие порц.	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036		15	8,4	15,6	12	0,54
202 2005	Суп картофельный с овощами с птицей	250/25	2,1 5,35	7,48 3,4	11,69	122,96 51,56	0,14 0,01	5	8,5	32,14 9,75	86,84 35,75	53,78 5	0,09 0,45
244 2015	Плов с мясом	200	9,59	22,94	39,33	380,68		0,01	0,36	8,38		17,1	1,09
859 2005	Компот из плодов свежих	200	0,2	0,2	22,3	110	0,26	0,1	20,3	14,72	4,4	5,4	0,9
1350- 2005	Чурек	30	2,88	0,35	17,74	85,63	0,05			7,47	43,47	8,28	0,63
	ИТОГО:		20,78	34,49	93,34	765,23							

9 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ рецептуры	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
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
	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
	ИТОГО:		33,36	35,79	96,81	801,13							

10 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ рецептуры	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
51 2005	Салат из свеклы с курагой и с изюмом	60	1,08	3,0	15	91,32	0,028	0,84	4,51	29,57	0,28	16,54	1,12
187 2005	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,75	4,89	8,44	84,75			18,46	43,33	47,63	22,25	0,8
608 2005	Шницель из говядины	80	12,22	9,24	12,56	183,5	0,08	23	0,12	35	133,1	25,7	1,2
694 2005	Пюре из картофеля	150	3,06	7,8	20,45	137,15	0,14	25,5	18,14	36,98	86,6	27,75	1,01
874 2005	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,2	0,0	32,6	132,8			0,5	18	4,29		0,6
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,8		0,08	1,46		2	3,2
1035 2005	Чурек	30	2,88	0,35	17,74	85,63				7,47	26,08	4,97	0,38
ИТОГО:			22,51	25,52	113,47	749,95							
ВСЕГО 10 ДНЕЙ			269,13	267,31	1067,79	7834,77							
ИТОГО на 1-го учащегося			1	1	4	783,48 ккал							

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