Утв
директор
МБОУ „Бутенская
СОШ имени
Шихсаидова
от 25.08.2020г
пр №80

12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4-х КЛАССОВ

МБОУ „Бутенская СОШ
имени Ш.И. Шихсаидова"

Возрастная категория 7-11 лет

Суточная калорийность **-2350 ккал.**

Обед в школе **-705-822,5 ккал.**

Один день **-1328 ккал.**

№ ре-цептуры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		Bi	А	С	Ca	P	Mg	Fe
					1ДЕНЬ								
14/2010	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	0	15	8,4	15,6	12	0,54
170 /2005	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,52	4,65	19,12	150	0,06		10,29	44,38	53,23	26,25	1,19
041 2005	Плов из птицы	55/200	30,92	36,57	51,62	457,8	0,07	58	1,08	54,7	242	57,68	2,66
968 2005	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,14		24,76	94,2				18	4,29		0,6
1350 2002	Чурек	30	2,88	0,35	17,74	85,63	0,05			7,47	26,08	4,97	0,38
	ИТОГО:		**37,12**	**41,69**	**115,52**	**820,03**	**0,216**	**58**	**26,37**	**132,95**	**341,2**	**100,9**	**5,37**
					2 ДЕНЬ								
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 говядины	1/50	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	7,46	5,61	20,78	230,45	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	**Хлеб пшеничный**	30	30,0	2,28	70,5	0,24	14,76		24,6	10,0	32,50	7,00	0,50
	Пряник пром. производства	50	2,2	1,45	38,55	166,5							
	ИТОГО:		**27,71**	**22,02**	**143,03**	**895,49**	**0,44**	**14,415**	**26,515**	**272,79**	**442,43**	**139,57**	**5,86**

3 ДЕНЬ

№ ре-цептуры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В!	А	С	Са	Р	Mg	Fe
361 2002	Суп-хинкал с говядиной	250/25/50	4,67 14,23	5,86 1,91	5,9 0,28	99,09 75	0,05 0,04	0,01	0,86 0,28	8,96 6,56	78,64 116,5	11,72 15,13	2,37 1,18
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	3,6	5,85	28,35	180	0,045	0,045	0,113	1,755	89	27,98	0,765
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		Ю	12	28	**8**	0,5
	ИТОГО:		**40,41**	**22,14**	**87,01**	**728,26**	**0,302**	**0,065**	**4,623**	**93,385**	**553**	**107,47**	**6,575**

4 ДЕНЬ

№ рецепта	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, • мг			
			Б	**Ж**	У		**Bi**	**А**	С	Са	**Р**	**Mg**	Fe
547-2010	Салат из моркови с яблоком и изюмом	50	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	16,88	10,88		165	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	**Кисель из концетрата ягодного**	200	1,36		29,02	116,19				0,68	3,6		0,18
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6							
	Итого:		**29,31**	**23,24**	**97,31**	**718,75**	**0,365**	**16,305**	**32,855**	**81,27**	**365,81**	**69,4**	**6,46**

5ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергети-ческая	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
№ 14 2010	Салат из свежих помидоров с луком	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	14,65	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	Макароны 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			12	2,4		0,8
1035	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**	**0,30**	**43**	**28,83**	**118,75**	**309,44**	**97,33**	**5,01**

-6ДЕНЬ

№ ре-цептуры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		Bi	А	С	Са	Р	Mg	Fe
42 2010	Салат из белокачанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	0,05		16,76	18,68	34,61	16,26	0,74
197 2005	**Суп чечевичный**	250	3,3	0,7	17,5	110,0	1,17	276,3	3,06	21,11	46,74	16,85	1,953
679 2005	Каша ячневая рассыпчатая	150	4,79	4,26	30,9	187,04	0,12	0,02		39,14	168	0,02	1,1
591 2005	Гуляш из говядины.	50/38	11,9	9,76	2,87	101,5	0,17		1,28	24,36	194,69	26,01	2,32
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							
847 2005	Груша свежая	100	0,44	0,34	10,38	47	0,06		10	12	28	8	0,5
	ИТОГО:		**24,96**	**18,59**	**106,89**	**674,12**	**1,57**	**276,32**	**31,51**	**156,43**	**501,24**	**90,1**	**7,293**

-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
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
	Сок (нектар) фруктовый пром. произ-ва	200	1,0	0,03	24	94							
1035	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							
	Зефир пром. произв.	40	0,04		29,8	154							
847 2005	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47 [1]	0,03		10	10	75,8		2,2
	Итого:		**26,55**	**16,49**	**119,32**	**752,06**	**0,23**	**15,63**	**31,69**	**80,37**	**341,85**	**88,35**	**4,79**

-8 ДЕНЬ														
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
42 2004	Салат из свежей капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03		32,45	37,37	27,61	15.16	0,51
206 2005	**Суп фасолевый**	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,10	0,24	8,41	18,43	59,12	22,53	0,80
244 2015	Плов с мясом	175	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	3,84	0,47	23,65	85,63	0,05			7,47	43,47	8,28	0,63
	ИТОГО:		**17,38**	**32,58**	**85,61**	**762,5**	**0,18**	**0,25**	**61,52**	**86,37**	**134,6**	**53,31**	**3,03**

9 ДЕНЬ													
№ рецепта	**Наименование блюд**	**Масса**	**Пищевые вещества**			**Энергети-ческая ценность**	**Витамины, мг**			**Минеральные вещества, мг**			
			Б	Ж	У		**В!**	А	**С**	**Са**	**Р**	Mg	Fe
558 2005	Салат из свеклы, моркови из зелен.горошка	60	0,84	4,85	3,38	60,91	0,024		3,35	18,09	24,04	12,59	0,45
187 2005	Суп из свежей капусты с карт, и говядиной	250/15	6,05	5,46	18,57	113,25	0,072		18,54	45,3	82,58	51,89	1,53
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	1,0	0,03	24	94							
1035 ' 2005	Чурек [1]	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**	**0,608**	**6,16**	**35,13**	**231,31**	**493,97**	**172,58**	**5,09**

10 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		Bi	А	С	Ca	P	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				18	4,29		0,6
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8							
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**	**0,248**	**49,34**	**23,09**	**170,35**	**297,98**	**97,21**	**5,11**

11 день

№ рецепурыа	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		**Bi**	А	С	Ca	**P**	Mg	Fe
51 2004	Салат из свежей капусты с морковью												
2004 205	**Суп картофельный с мясными фрикадельками**	250	9,76	6,82	19,01	175,10	0,07	1,53	1,48	40,74	163,67	28,59	1,27
623 257	Рагу из овощей	100	0,81	7,25	11,01	116,58	0,16	3,16	44,87	78,87	122,85	46,62	1,69
034 286	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6							
230 536	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,01	2,39	25,65	131,87	0,03	0,01	0,31	126,27	103,23	29,92	1,03
	Вафли	100					0,09			17,50	79,00	23,50	1,95
	ИТОГО		**15,22**	**16,94**	**69,03**	**493,15**	**0,35**	**4,7**	**46,66**	**263,38**	**468,75**	**128,63**	**5,94**

12 день

№ ре-цепурыа	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		**Bi**	А	С	Ca	**P**	Mg	Fe
	Салат из свеклы отварной	100	1,43	5,09	9,50	75,35	0,14	0,06	0,01	66,1	33	2,2	14,5
	Свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104,16	0,10	0,24	8,41	18,43	59,12	22,52	0,80
	Тефтели из говядины с рисом «Ежики»	80	7,33	10,83	7,55	156,91	0,08	0,05	0,40	32,73	147,63	23,08	0,66
1035 2005	**Хлеб пшеничный**	30	30,0	2,28	70,5	0,24	0,11		24,6	10,0	32,50	7,00	0,50
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,4	0,34	0,06	190	228	0,2	1,4
	Банан	100	1,5	0,5	8,5	96,0	0,04	20	10	8,0	28	42,0	0,6
	итого		**42,26**	**25,05**	**121,41**	**494,28**	**0,87**	**20,69**	**43,48**	**325,26**	**528,25**	**97**	**18,46**

Средняя колоритность и потребление витаминов и пищевых нутриентов

№ ре-цепурыа	день	стоимость	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		**Bi**	А	С	Ca	**P**	Mg	Fe
	1		**37,12**	**41,69**	**115,52**	**820,03**	**0,216**	**58**	**26,37**	**132,95**	**341,2**	**100,9**	**5,37**
	2		**27,71**	**22,02**	**143,03**	**895,49**	**0,44**	**14,415**	**26,515**	**272,79**	**442,43**	**139,57**	**5,86**
	3		**40,41**	**22,14**	**87,01**	**728,26**	**0,30**	**0,065**	**4,623**	**93,385**	**553**	**107,47**	**6,57**
	4		**29,31**	**23,24**	**97,31**	**718,75**	**0,365**	**16,305**	**32,855**	**81,27**	**365,81**	**69,4**	**6,46**
	5		**28,69**	**29,26**	**96,48**	**806,22**	**0,30**	**43**	**28,83**	**118,75**	**309,44**	**97,33**	**5,01**
	6		**24,96**	**18,59**	**106,89**	**674,12**	**1,57**	**276,32**	**31,51**	**156,43**	**501,24**	**90,1**	**7,293**
	7		**26,55**	**16,49**	**119,32**	**752,06**	**0,23**	**15,63**	**31,69**	**80,37**	**341,85**	**88,35**	**4,79**
	8		**17,38**	**32,58**	**85,61**	**762,5**	**0,18**	**0,25**	**61,52**	**86,37**	**134,6**	**53,31**	**3,03**
	9		**33,36**	**35,79**	**96,81**	**801,13**	**0,608**	**6,16**	**35,13**	**231,31**	**493,97**	**172,58**	**5,09**
	10		**22,51**	**25,52**	**113,47**	**749,95**	**0,248**	**49,34**	**23,09**	**170,35**	**297,98**	**97,21**	**5,11**
	11		**15,22**	**16,94**	**69,03**	**493,15**	**0,35**	**4,7**	**46,66**	**263,38**	**468,75**	**128,63**	**5,94**
	12		**42,26**	**25,05**	**121,41**	**494,28**	**0,87**	**20,69**	**43,48**	**325,26**	**528,25**	**97**	**18,46**
	Итого:		**28,79**	**25,78**	**104,32**	**724,66**	**0,76**	**3,5**	**32,69**	**167,72**	**398,21**	**103,49**	**6,58**
	Норма		23,1-26,9	23,7-27,7	100,5-117,3	705-822,5	0,4-0,42	0,21-0,25	18-21	330-385	495-577,5	75-87,5	3,6-4,2

Примечания:

*** (сиреневый)- равно норме**

*(красный)-превышение нормы

*(синий)-недостаточное количество

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 подогрева