

Согласовано  
Руководитель Управления Федеральной службы  
по надзору в сфере защиты прав потребителей и  
благополучия человека по РД  
\_\_\_\_\_ Павлов Н.Н.  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Утверждаю  
Директор МБОУ «СОШ №48»  
г. Махачкалы  
\_\_\_\_\_ Амирханова Р.М.  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

**Примерное десятидневное меню рационов горячего питания  
для учащихся 1-4 классов,  
обучающихся в МБОУ «СОШ №48» во вторую смену  
(разработано на основе типового 10-дневного меню для учащихся 1-4-х классов, обучающихся во 2-ю смену  
г.Махачкала )**

**Возрастная категория 7-11 лет**

**1 ДЕНЬ**

**Комплексный обед**

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>В<sub>1</sub></b>	<b>А</b>	<b>С</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>
67 М,Т 2011	Винегрет	75	1,01	4,62	5,77	68,7	0,045		7,69	17,4	33,72	15,56	0,64
86 М,Т 2011	Суп лапша домашняя	250	2,58	5,55	13,4	113,75		10	0	19,5	71,5	10	0,9
681 З,Ц,П, 2005	Каша пшеничная вязкая	150	4,7	4	24,8	156				4,02			0,4
246 М,Т 2011	Гуляш из отварной говядины	100	15,1	6,4	3,3	131	0,17		1,28	24,36	194,69	26,01	2,32
874 З,Ц,П, 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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>26,22</b>	<b>21,05</b>	<b>122,64</b>	<b>825,75</b>							

**2 ДЕНЬ**

**Комплексный обед**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Mg	Fe
52 М,Т 2011	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01		5,7	21,09	24,58	12,54	0,8
102 М,Т 2011	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
268 М,Т 2011	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
302 М 2007	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				
	<b>ИТОГО:</b>		<b>25,22</b>	<b>20,15</b>	<b>136,1</b>	<b>818,67</b>							

## 3 ДЕНЬ

## Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Mg	Fe
351 ср. 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 свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02		9,5	35,15	40,97	20,9	1,33
230 М,Т,2011	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
304 М 2007	Рис отварной	150	2,7	4,39	21,26	135	0,045	0,045	0,113	1,755	89	27,98	0,756
859 З,Ц,П 2005	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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>34,08</b>	<b>25,82</b>	<b>88,14</b>	<b>739,66</b>							

### Комплексный обед

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Mg	Fe
<b>4 ДЕНЬ</b>													
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
103 М,Т 2011	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 З,Ц,П 2005	Птица отварная	80	10,55	6,59		103,13	0,03	16		31,2	114,4	16	1,44
321 М,Т 2011	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
378 З,Ц,П 2005	Каша пшеничная рассыпчатая	100	4,95	3,28	26,45	160,28	0,11	0,02		1,22	121	0,03	2,43
348 М 2007	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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>24,78</b>	<b>19,45</b>	<b>118,01</b>	<b>751,88</b>							

**5 ДЕНЬ**

**Комплексный обед**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Mg	Fe
23 М,Т 2011	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 З,Ц,П 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
290 М,Т 2011	Птица тушеная	80/80	17,65	14,58	4,7	221	0,05	43	0,02	54,5	132,9	20,3	1,62
309 М 2007	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		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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>28,69</b>	<b>29,26</b>	<b>96,48</b>	<b>806,22</b>							

## 6 ДЕНЬ

## Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Mg	Fe
45 М,Т 2011	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 З,Ц,П 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
229 М,Т 2011	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
348 М 2007	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
58 М,Т 2011	Груша свежая	100	0,44	0,34	10,38	47	0,06		10	12	28	8	0,5
	<b>ИТОГО:</b>		<b>25,73</b>	<b>26,83</b>	<b>109,71</b>	<b>785,87</b>							

## 7 ДЕНЬ

## Комплексный обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Mg	Fe
67 М,Т 2011	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 тушеная с овощами	75/75	13,87	4,85	6,53	150	0,075	5,63	1,44	19,32	126,38	15	0,81
310 М,Т 2011	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
65 М,Т 2015	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
	<b>Итого:</b>		<b>28,06</b>	<b>28,95</b>	<b>93,12</b>	<b>790,41</b>							

**8 ДЕНЬ**

**Комплексный обед**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Mg	Fe
71 М,Т 2011	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
265 М,Т 2011	Плов с мясом	200	9,59	22,94	39,33	380,68		0,01	0,36	8,38		17,1	1,09
859 З,Ц,П 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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>20,78</b>	<b>34,49</b>	<b>93,34</b>	<b>765,23</b>							

**9 ДЕНЬ**

**Комплексный обед**

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Mg	Fe
54 М 2007	Салат из свеклы с яблоками	60	0,9	4,08	5,52	62,4			2,89	21,9	24,04	12,9	0,81
88 М,Т 2011	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
302 М 2007	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
65 М,Т 2015	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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>33,36</b>	<b>35,79</b>	<b>96,81</b>	<b>801,13</b>							

**10 ДЕНЬ**

**Комплексный обед**

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Mg	Fe
32 М,Т 2011	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
268 М,Т 2011	Шницель из говядины	80	12,22	9,24	12,56	183,5	0,08	23	0,12	35	133,1	25,7	1,2
312 М 2007	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 З,Ц,П 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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>22,51</b>	<b>25,52</b>	<b>113,47</b>	<b>749,95</b>							
<b>ВСЕГО 10 ДНЕЙ</b>			<b>269,13</b>	<b>267,31</b>	<b>1067,79</b>	<b>7834,77</b>							
<b>ИТОГО на 1-го учащегося</b>			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>783,48 ккал</b>							

### 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

## **Составлено на основании:**

- сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Авторы: А.И. Здобнов, 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.
- Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004. – 639 с.
- справочника «Химический состав пищевых продуктов» под ред. И.М. Скурихина, М.П. Волгарёва 1987г.
- справочника «Химический состав пищевых продуктов» под редакцией М.П. Могильного (ГОУ ВПО ПГТУ), В.А. Тутельяна (ГУ НИИ питания РАМН РФ) 2005 год

## **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 школьных столовых 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.