УТВЕРЖДЕНО

Директор

\_\_\_\_\_\_\_Л.Н.Аджиева

Приказ №\_\_\_\_\_от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_г.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**

**ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4-х КЛАССОВ**

**ГКОУ РД "ООШ Ботлихского района"**

**на 2022-2023 учебный год**

**(зимне-весенний период)**

**Количество учащихся:** 50 чел.

**Возрастная категория 7-11 лет**

**Суточная калорийность -2100-2350 ккал.**

**Завтрак в школе -650-600 ккал.**

В разработанном меню калорийность составила 653,9 ккал. Превышение калорийности завтраков обусловлено необходимостью доведения стоимости организации питания за 1 дето-день 71 рубль.

ЗАВТРАК «Школьника»

9:55 - 11:00 для учащихся 1-4 классов

ГКОУ РД «ООШ Ботлихского района»

на зимне-весенний период 2022-2023 учебный года

январь-май

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 ДЕНЬ** | | | | | | | | | | | | |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюд** | **Масса,г** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **Витамины, мг** | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| **54-3 г** | **Макароны отварные с тертым сыром** | **150** | **7,9** | **6,8** | **28,6** | **207,7** | **0,05** | **0,04** | **4,86** | **100,00** | **11,00** | **0,77** |
| **54-3 з** | **Помидор в нарезке** | **60** | **0,7** | **0,1** | **2,3** | **12,80** | **0,04** | **15,00** | **8,4** | **16,00** | **12,00** | **0,54** |
| **168/2022** | **Сосиска отварная** | **50** | **5,0** | **9,00** | **1,0** | **112,00** | **0,00** | **0,00** | **9,00** | **1,00** | **9,00** | **0,01** |
| **271/2022** | **Сок персиковый** | **200** | **0,53** | **0,00** | **8,9** | **52,00** | **0,01** | **4,00** | **28,4** | **9,31** | **3,47** | **0,09** |
| **0/2022** | **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,67** | **0,33** | **16,0** | **79,50** | **0,03** | **0,04** | **9,66** | **28,22** | **12,57** | **1,33** |
| **338/2022** | **Груша свежая** | **100** | **0,40** | **0,30** | **10,3** | **47,00** | **0,02** | **5,00** | **19,00** | **16,0** | **12,00** | **2,30** |
| **0/2022** | **Конд.изд.-печенье** | **15** | **1,00** | **1,50** | **11,00** | **62,50** | **0,00** | **8,50** | **2,50** | **0,00** | **0,00** | **0,05** |
|  | **Итого за завтрак** |  | **18,2** | **18,03** | **78,1** | **573,5** | **0,21** | **32,67** | **90,82** | **198,50** | **69,04** | **4,86** |
|  | | | | | | | | | | | | |
|  | **ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ** |  | **18,2** | **18,03** | **78,1** | **573,5** | **0,21** | **32,67** | **90,82** | **198,50** | **69,04** | **4,86** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2 ДЕНЬ** | | | | | | | | | | | | |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюд** | **Масса,г** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **Витамины, мг** | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| **54-18 к** | **Суп молочный с рисом** | **150** | **6,1** | **5,62** | **23,00** | **166,85** | **0,06** | **0,91** | **187,5** | **164,00** | **30,00** | **0,34** |
| **3/2022** | **Бутерброд с сыром** | **50** | **5,00** | **7,00** | **15,00** | **157,00** | **0,00** | **0,00** | **86,00** | **82,00** | **14,00** | **1,00** |
| **54-21 гн** | **Какао с молоком** | **200** | **4,6** | **3,6** | **12,6** | **100,4** | **0,04** | **0,68** | **143,00** | **130,00** | **34,00** | **1,09** |
| **0/2022** | **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,67** | **0,33** | **16,0** | **79,50** | **0,03** | **0,04** | **9,66** | **28,22** | **12,57** | **1,33** |
| **231/2022** | **Яблоко свежее** | **100** | **0,00** | **0,00** | **10,00** | **47,00** | **0,00** | **10,00** | **16,00** | **11,75** | **9,00** | **2,00** |
|  | **Йогурт м.д.2,5%** | **125** | **2,3** | **2,5** | **3,8** | **48,10** | **0,00** | **1,00** | **122,00** | **0,00** | **15,00** | **0,00** |
|  | **Итого за завтрак** |  | **18,67** | **19,05** | **80,40** | **598,85** | **0,13** | **12,63** | **564,16** | **415,97** | **114,5** | **4,53** |
|  | | | | | | | | | | | | |
|  | **ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ** |  | **20,67** | **19,05** | **80,40** | **598,85** | **0,13** | **12,63** | **564,16** | **415,97** | **114,5** | **4,53** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3 ДЕНЬ** | | | | | | | | | | | | |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюд** | **Масса,г** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **Витамины, мг** | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| **54-21 г** | **Горошница** | **150** | **14,5** | **1,3** | **33,8** | **204,8** | **0,44** | **0,00** | **78,00** | **215,0** | **70,00** | **4,45** |
| **54-25 м** | **Курица тушеная с морковью** | **100** | **14,1** | **5,8** | **4,4** | **126,4** | **0,04** | **1,3** | **23,00** | **112,0** | **55,00** | **1,00** |
| **54-28 з** | **Свекла отварная дольками** | **60** | **0,9** | **0,1** | **5,2** | **25,2** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** |
| **54-2 гн** | **Чай с сахаром** | **200** | **0,2** | **0,0** | **6,5** | **26,8** | **0,00** | **0,04** | **4,5** | **7,2** | **3,8** | **0,73** |
| **0/2022** | **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,67** | **0,33** | **16,0** | **79,50** | **0,03** | **0,04** | **9,66** | **28,22** | **12,57** | **1,33** |
| **338/2022** | **Груша свежая** | **100** | **0,40** | **0,30** | **10,3** | **47,00** | **0,02** | **5,00** | **19,00** | **16,00** | **12,00** | **2,30** |
| **пром** | **Конд.изд.-пряник** | **20** | **1,50** | **1,90** | **15,20** | **83,90** | **0,01** | **0,00** | **6,20** | **18,00** | **4,00** | **0,40** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за завтрак** |  | **34,27** | **9,32** | **100,8** | **593,6** | **0,54** | **6,38** | **140,36** | **396,42** | **157,3** | **9,21** |
|  | | | | | | | | | | | | |
|  | **ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ** |  | **34,27** | **9,32** | **100,8** | **593,6** | **0,54** | **6,38** | **140,36** | **396,42** | **157,3** | **9,21** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4 ДЕНЬ** | | | | | | | | | | | | |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюд** | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **Витамины, мг** | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| **54-7 с** | **Суп картофельный с макаронными изделиями** | **250** | **6,5** | **5,8** | **23,0** | **149,5** | **0,11** | **8,6** | **16,8** | **68,15** | **25,95** | **1,04** |
| **54-21 м** | **Птица отварная** | **80** | **25,7** | **1,9** | **0,7** | **122,4** | **0,05** | **2,88** | **9,00** | **176,00** | **87,00** | **1,44** |
| **54-13 з** | **Салат из свеклы отварной** | **60** | **0,8** | **2,7** | **4,6** | **45,6** | **0,01** | **2,28** | **19,00** | **22,00** | **11,00** | **0,7** |
| **54-2 гн** | **Чай с сахаром** | **200** | **0,2** | **0,0** | **6,5** | **26,8** | **0,00** | **0,04** | **4,50** | **7,20** | **3,80** | **0,73** |
| **0/2022** | **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,67** | **0,33** | **16,0** | **79,50** | **0,03** | **0,04** | **9,66** | **28,22** | **12,57** | **1,33** |
| **368/2022** | **Банан** | **100** | **2,00** | **1,00** | **21,00** | **96,00** | **0,00** | **10,00** | **8,00** | **28,00** | **42,00** | **1,00** |
| **пром** | **Кондитерское изд.-пряник** | **20** | **1,50** | **1,90** | **15,20** | **83,90** | **0,01** | **0,00** | **6,20** | **18,00** | **4,00** | **0,40** |
|  | **Итого за завтрак** |  | **39,37** | **13,63** | **87,00** | **603,7** | **0,21** | **23,84** | **73,16** | **347,57** | **186,32** | **6,64** |
|  | | | | | | | | | | | | |
|  | **ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ** |  | **39,37** | **13,63** | **87,00** | **603,7** | **0,21** | **23,84** | **73,16** | **347,57** | **186,32** | **6,64** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5 ДЕНЬ** | | | | | | | | | | | | |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюд** | **Масса,г** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **Витамины, мг** | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| **54-6 к** | **Каша пшенная** | **200** | **8,3** | **10,2** | **37,6** | **274,9** | **0,18** | **0,54** | **127,0** | **186,0** | **49,0** | **1,32** |
| **54-6 т** | **Сырники из творога со сметаной** | **75** | **29,4** | **8,6** | **31,00** | **146,8** | **0,05** | **0,28** | **206,0** | **286,0** | **31,0** | **0,84** |
| **54-2 гн** | **Чай с сахаром** | **200** | **0,2** | **0,0** | **6,5** | **26,8** | **0,00** | **0,04** | **4,50** | **7,20** | **3,80** | **0,73** |
| **0/2022** | **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,67** | **0,33** | **16,0** | **79,50** | **0,03** | **0,04** | **9,66** | **28,22** | **12,57** | **1,33** |
| **338/2022** | **Груша свежая** | **100** | **0,40** | **0,30** | **10,3** | **47,00** | **0,02** | **5,00** | **19,00** | **16,0** | **12,00** | **2,30** |
|  | **Йогурт м.д.2,5%** | **125** | **2,3** | **2,5** | **3,8** | **48,10** | **0,00** | **1,00** | **122,00** | **0,00** | **15,00** | **0,00** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за завтрак** |  | **43,27** | **21,93** | **105,2** | **623,1** | **0,28** | **6,90** | **488,16** | **523,42** | **123,37** | **6,52** |
|  | | | | | | | | | | | | |
|  | **ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ** |  | **43,27** | **21,93** | **105,2** | **623,1** | **0,28** | **6,90** | **488,16** | **523,42** | **123,37** | **6,52** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **6 ДЕНЬ** | | | | | | | | | | | | |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюд** | **Масса,г** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **Витамины, мг** | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| **54-12 м** | **Плов с курицей** | **200** | **27,3** | **8,1** | **33,2** | **314,6** | **0,08** | **2,36** | **20,00** | **234,0** | **108,0** | **2,02** |
| **54-10 з** | **Салат из капусты с овощами** | **60** | **1,6** | **4,1** | **1,6** | **50,00** | **0,03** | **8,15** | **14,00** | **31,00** | **8,2** | **0,63** |
| **54-2 гн** | **Чай с сахаром** | **200** | **0,2** | **0,00** | **6,5** | **26,8** | **0,00** | **0,04** | **4,5** | **7,2** | **3,8** | **0,73** |
| **0/2022** | **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,67** | **0,33** | **16,0** | **79,50** | **0,03** | **0,04** | **9,66** | **28,22** | **12,57** | **1,33** |
| **231/2022** | **Яблоко свежее** | **100** | **0,00** | **0,00** | **10,00** | **47,00** | **0,00** | **10,00** | **16,00** | **11,75** | **9,00** | **2,00** |
| **пром** | **Кондитерское изд.-пряник** | **20** | **1,50** | **1,90** | **15,20** | **83,90** | **0,01** | **0,00** | **6,20** | **18,00** | **4,00** | **0,40** |
|  | **Итого за завтрак** |  | **33,27** | **14,43** | **82,5** | **601,8** | **0,15** | **20,59** | **70,36** | **330,1** | **145,5** | **6,75** |
|  | | | | | | | | | | | | |
|  | **ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ** |  | **33,27** | **14,43** | **82,5** | **601,8** | **0,15** | **20,59** | **70,36** | **330,1** | **145,5** | **6,75** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **7 ДЕНЬ** | | | | | | | | | | | | |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюд** | **Масса,г** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **Витамины, мг** | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| **54-1 г** | **Макароны отварные** | **150** | **5,4** | **4,9** | **32,8** | **196,8** | **0,06** | **0,00** | **12,00** | **41,00** | **7,2** | **0,73** |
| **54-20 м** | **Говядина отварная** | **40** | **11,3** | **9,1** | **0,3** | **128,5** | **0,02** | **0,01** | **7,00** | **107,0** | **13,0** | **1,09** |
| **54-5 з** | **Салат из свежих овощей** | **60** | **0,6** | **3,1** | **1,8** | **37,6** | 0,03 | **11,5** | **17,0** | **18,0** | **10,0** | **0,47** |
| **54-21 гн** | **Какао с молоком** | **200** | **4,6** | **3,6** | **12,6** | **100,40** | **0,04** | **0,68** | **143,00** | **130,0** | **34,00** | **1,09** |
| **0/2022** | **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,67** | **0,33** | **16,0** | **79,50** | **0,03** | **0,04** | **9,66** | **28,22** | **12,57** | **1,33** |
| **231/2022** | **Яблоко свежее** | **100** | **0,00** | **0,00** | **10,00** | **47,00** | **0,00** | **10,00** | **16,00** | **11,75** | **9,00** | **2,00** |
|  | **Итого за завтрак** |  | **24,5** | **21,03** | **73,5** | **589,8** | **0,18** | **22,23** | **204,66** | **336,0** | **85,77** | **6,71** |
|  | | | | | | | | | | | | |
|  | **ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ** |  | **24,5** | **21,03** | **73,5** | **589,8** | **0,18** | **22,23** | **204,66** | **336,0** | **85,77** | **6,71** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **8 ДЕНЬ** | | | | | | | | | | | | |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюд** | **Масса,г** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **Витамины, мг** | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| **54-11г** | **Картофельное пюре** | **150** | **3,2** | **5,2** | **19,8** | **139,4** | **0,12** | **10,2** | **39,00** | **84,00** | **28,00** | **1,03** |
| **53-19з** | **Масло сливочное (порциями)** | **10** | **0,1** | **7,2** | **0,1** | **66,1** | **0,00** | **0,00** | **2,4** | **3,00** | **0,00** | **0,02** |
| **168/2022** | **Сосиска отварная** | **50** | **5,0** | **9,00** | **1,0** | **112,00** | **0,00** | **0,00** | **9,00** | **1,00** | **9,00** | **0,01** |
| **54-11з** | **Салат из моркови и яблок** | **60** | **0,6** | **6,1** | **4,3** | **74,2** | **0,03** | **3,63** | **14,00** | **22,00** | **16,00** | **0,67** |
| **54-22гн** | **Какао с молоком сгущенным** | **200** | **3,5** | **3,3** | **22,3** | **133,4** | **0,02** | **0,15** | **107,0** | **95,00** | **26,00** | **0,85** |
| **0/2022** | **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,67** | **0,33** | **16,0** | **79,50** | **0,03** | **0,04** | **9,66** | **28,22** | **12,57** | **1,33** |
| **368/2022** | **Банан** | **100** | **2,00** | **1,00** | **21,00** | **96,00** | **0,00** | **10,00** | **8,00** | **28,00** | **42,00** | **1,00** |
|  | **Итого за завтрак** |  | **17,07** | **32,13** | **83,5** | **626,4** | **0,20** | **24,02** | **189,06** | **261,22** | **133,57** | **4,91** |
|  | | | | | | | | | | | | |
|  | **ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ** |  | **17,07** | **32,13** | **83,5** | **626,4** | **0,20** | **24,02** | **189,06** | **261,22** | **133,57** | **4,91** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **9 ДЕНЬ** | | | | | | | | | | | | |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюд** | **Масса,г** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **Витамины, мг** | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| **54-19к** | **Суп молочный с макаронными изделиями** | **250** | **6,9** | **5,7** | **22,8** | **168,8** | **0,3** | **1,00** | **189,3** | **153,0** | **24,00** | **0,5** |
| **54-1о** | **Омлет натуральный с маслом** | **75** | **6,35** | **9,0** | **1,65** | **112,75** | **0,03** | **0,15** | **55,00** | **101,5** | **8,50** | **1,05** |
| **271/2022** | **Сок персиковый** | **200** | **0,53** | **0,00** | **18,89** | **104,0** | **0,01** | **8,00** | **56,45** | **18,31** | **6,87** | **1,59** |
| **0/2022** | **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,67** | **0,33** | **16,0** | **79,50** | **0,03** | **0,04** | **9,66** | **28,22** | **12,57** | **1,33** |
| **338/2022** | **Груша свежая** | **100** | **0,40** | **0,30** | **10,3** | **47,00** | **0,02** | **5,00** | **19,00** | **16,0** | **12,00** | **2,30** |
|  | **Йогурт м.д.2,5%** | **125** | **2,3** | **2,5** | **3,8** | **48,10** | **0,00** | **1,00** | **122,0** | **0,00** | **15,00** | **0,00** |
|  | **Итого за завтрак** |  | **14,.40** | **18,53** | **84,14** | **609,15** | **0,37** | **20,19** | **440,41** | **329,00** | **108,9** | **5,47** |
|  | | | | | | | | | | | | |
|  | **ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ** |  | **14,.40** | **18,53** | **84,14** | **609,15** | **0,37** | **20,19** | **440,41** | **329,00** | **108,9** | **5,47** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **10 ДЕНЬ** | | | | | | | | | | | | |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюд** | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **Витамины, мг** | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| **54-4г** | **Каша гречневая** | **150** | **8,3** | **6,3** | **36,0** | **233,7** | **0,21** | **0,0** | **15,0** | **181,0** | **120,0** | **4,04** |
| **54-2м** | **Гуляш из говядины** | **80** | **13,0** | **13,1** | **0,8** | **173,9** | **0,03** | **0,37** | **10,0** | **127,0** | **15,0** | **1,81** |
| **54-2з** | **Огурец в нарезке** | **60** | **0,5** | **0,1** | **1,5** | **8,5** | **0,02** | **6,0** | **14,0** | **25,0** | **8,4** | **0,36** |
| **54-2гн** | **Чай с сахаром** | **200** | **0,2** | **0,00** | **6,5** | **26,8** | **0,00** | **0,04** | **4,5** | **7,2** | **3,8** | **0,73** |
| **0/2022** | **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,67** | **0,33** | **16,0** | **79,50** | **0,03** | **0,04** | **9,66** | **28,22** | **12,57** | **1,33** |
| **231/2022** | **Яблоко свежее** | **100** | **0,00** | **0,00** | **10,00** | **47,00** | **0,00** | **10,00** | **16,00** | **11,75** | **9,00** | **2,00** |
|  | **Итого за завтрак** |  | **24,67** | **19,83** | **70,8** | **569,4** | **0,29** | **16,45** | **61,16** | **396,42** | **201,77** | **9,27** |
|  | | | | | | | | | | | | |
|  | **ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ** |  | **24,67** | **19,83** | **70,8** | **569,4** | **0,29** | **16,45** | **61,16** | **396,42** | **201,77** | **9,27** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **11 ДЕНЬ** | | | | | | | | | | | | |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюд** | **Масса, г** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **Витамины, мг** | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| **54-6к** | **Каша пшенная** | **200** | **8,3** | **10,2** | **37,6** | **274,9** | **0,18** | **0,54** | **127,0** | **186,0** | **49,0** | **1,32** |
| **54-1з** | **Сыр полутвердый в нарезке** | **15** | **3,5** | **4,4** | **0,0** | **53,8** | **0,01** | **0,11** | **132,0** | **75,00** | **5,30** | **0,15** |
| **54-6о** | **Яйцо вареное (1 шт)** | **1/40** | **4,8** | **4,0** | **0,3** | **56,6** | **0,02** | **0,00** | **19,00** | **67,00** | **4,20** | **0,87** |
| **54-2з** | **Огурец в нарезке** | **30** | **0,25** | **0,05** | **0,75** | **4,25** | **0,01** | **3,00** | **6,90** | **13,00** | **4,20** | **0,18** |
| **54-2гн** | **Чай с сахаром** | **200** | **0,2** | **0,0** | **6,5** | **26,8** | **0,00** | **0,04** | **4,50** | **7,20** | **3,80** | **0,73** |
| **0/2022** | **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,67** | **0,33** | **16,0** | **79,50** | **0,03** | **0,04** | **9,66** | **28,22** | **12,57** | **1,33** |
| **231/2022** | **Яблоко свежее** | **100** | **0,00** | **0,00** | **10,00** | **47,00** | **0,00** | **10,00** | **16,00** | **11,75** | **9,00** | **2,00** |
| **0/2022** | **Конд.изд.-печенье** | **15** | **1,00** | **1,50** | **11,00** | **62,50** | **0,00** | **8,50** | **2,50** | **0,00** | **0,00** | **0,05** |
|  | **Итого за завтрак** |  | **20,72** | **20,48** | **82,15** | **605,35** | **0,31** | **22,32** | **328,96** | **419,17** | **97,07** | **6,42** |
|  | **Итого за 11 день** |  | **20,72** | **20,48** | **82,15** | **605,35** | **0,31** | **22,32** | **328,96** | **419,17** | **97,07** | **6,42** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **12 ДЕНЬ** | | | | | | | | | | | | |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюд** | **Масса,г** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность** | **Витамины, мг** | | **Минеральные вещества, мг** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| **54-25.1к** | **Каша рисовая молочная** | **200** | **5,3** | **5,4** | **28,7** | **184,5** | **0,05** | **0,61** | **149,0** | **134,0** | **27,00** | **0,42** |
| **53-19з** | **Масло сливочное (порциями)** | **5** | **0,05** | **3,6** | **0,05** | **33,05** | **0,00** | **0,00** | **1,20** | **1,50** | **0,00** | **0,01** |
| **424/2005** | **Яйцо отварное (1 шт)** | **1/40** | **5,10** | **4,60** | **0,30** | **63,00** | **0,03** | **0,00** | **22,00** | **76,80** | **4,80** | **1,00** |
| **пром** | **Конд.изд.-пряник** | **20** | **1,50** | **1,90** | **15,20** | **83,90** | **0,01** | **0,00** | **6,20** | **18,00** | **4,00** | **0,40** |
| **54-22гн** | **Какао с молоком сгущенным** | **200** | **3,5** | **3,3** | **22,3** | **133,4** | **0,02** | **0,15** | **107,00** | **95,00** | **26,00** | **0,85** |
| **0/2022** | **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,67** | **0,33** | **16,0** | **79,50** | **0,03** | **0,04** | **9,66** | **28,22** | **12,57** | **1,33** |
| **231/2022** | **Яблоко свежее** | **100** | **0,00** | **0,00** | **10,00** | **47,00** | **0** | **10,00** | **16,00** | **11,75** | **9,00** | **2,00** |
|  | **Итого за завтрак** |  | **18,12** | **19,13** | **92,55** | **624,35** | **0,14** | **10,8** | **311,06** | **365,2** | **83,37** | **6,01** |
|  | | | | | | | | | | | | |
|  | **ИТОГО ЗА 12 ДЕНЬ** |  | **18,12** | **19,13** | **92,55** | **624,35** | **0,14** | **10,8** | **311,06** | **365,2** | **83,37** | **6,01** |

**Составлено на основании:**

- сборника рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие. - М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.

- 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 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.

Составила Л.Н.Аджиева