

УТВЕРЖДЕНО

Директор

 Л.Н. Алжиева

Приказ № 64 от 25 декабря 24 г.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4-х КЛАССОВ
ГКОУ РД "ООШ Ботлихского района"
на 2024-2025 учебный год
(зимне-весенний период)**

Количество учащихся: 51 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 73р 68 коп.



ЗАВТРАК «Школьника»
9:10 - 11:00 для учащихся 1-4 классов
ГКОУ РД «ООШ Ботлихского района»
на зимне-весенний период 2024-2025 учебного года
январь-май

1 ДЕНЬ												
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Витамины, мг		Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	С	Ca	P	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

9 ДЕНЬ												
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса,г	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины, мг		Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	С	Ca	P	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 9 ДЕНЬ		20,67	19,05	80,40	598,85	0,13	12,63	564,16	415,97	114,5	4,53

8 ДЕНЬ

8 ДЕНЬ												
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг		Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	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 8 ДЕНЬ		39,37	13,63	87,00	603,7	0,21	23,84	73,16	347,57	186,32	6,64

10 ДЕНЬ												
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса,г	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины, мг		Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	P	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 завтраюак		43,27	21,93	105,2	623,1	0,28	6,90	488,16	523,42	123,37	6,52
	ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ		43,27	21,93	105,2	623,1	0,28	6,90	488,16	523,42	123,37	6,52

4 ДЕНЬ												
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг		Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	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 4 ДЕНЬ		24,5	21,03	73,5	589,8	0,18	22,23	204,66	336,0	85,77	6,71

7 ДЕНЬ

7 ДЕНЬ												
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса,г	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины, мг		Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	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 7 ДЕНЬ		17,07	32,13	83,5	626,4	0,20	24,02	189,06	261,22	133,57	4,91

6 ДЕНЬ

6 ДЕНЬ												
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность	Витамины, мг		Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	С	Ca	P	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 6 ДЕНЬ		14,40	18,53	84,14	609,15	0,37	20,19	440,41	329,00	108,9	5,47

2 ДЕНЬ												
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг		Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	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
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
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	6,0	14,0	25,0	8,4	0,36
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
	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
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		18,77	18,23	87,19	632,8	0,56	25,04	242,1	265,28	201,77	9,33
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ		18,77	18,23	87,19	632,8	0,56	25,04	242,1	265,28	180,84	9,33

3 ДЕНЬ

3 ДЕНЬ												
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг		Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	С	Ca	P	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 3 день		20,72	20,48	82,15	605,35	0,31	22,32	328,96	419,17	97,07	6,42

5 ДЕНЬ

5 ДЕНЬ												
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность	Витамины, мг		Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	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 5 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