



Утверждаю  
Директор МКОУ «Ботлихская СОШ №3»  
Шамхалова П.Ш.

Приказ № 57 от 01.09.2020г.

# **Перспективное 10-дневное меню для учащихся 1-4 классов, обучающихся в 1-ю смену МКОУ «Ботлихская СОШ№3» 2020-2021 гг.**

**Возрастная категория 7-11 лет**

# 1 День

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У	Y		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Мg	Fe			
	<b>Завтрак</b>																
15 2010	Салат морковный с огурцом	60	0,59	3,659	2,24	44,52	0,03	0,00	10,06	11,21	20,77	9,76	0,44				
688 2005	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	21,00		4,86	37,17	21,12	1,11				
536/2005	Сосиска отварная	60	8,32	16	16,96	134,4	0,03			19,20	127,20	16,00	1,44				
95 2005	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	0,01	1,30	122,0	90,00	14,0	0,56				
	Хлеб	50	3,07	1,07	20,93	107	5,6	0,08	0,00	1,46	0,00	2	3,2				
	Мандарин	100	0,9	0,2	8,1	42,3											
	Десерт																
	<b>ИТОГО:</b>		<b>21,96</b>	<b>27,94</b>	<b>109,29</b>	<b>641,67</b>											



3 день

№ 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
694 2005	Завтрак Пюре картофельное	180	3,06	4,80	20,45	137	0,14	25,50	18,17	36,98	28,60	27,75	1,01
591 2005	Гуляш	70	14,44	16,58	3,80	224,10	0,03		0,81	12,40	194,69	26,01	2,23
377 2007	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	0,01	3,67	112,55	185,54	99,8	18,42
	Хлеб	50	3,07	1,07	20,93	107	5,6	0,08	0,00	1,46	0,00	2	3,2
17 2004	Соленые огурцы	47	1,35	6,18	5,06	35,88	0,06		10,25		44,97	20,75	0,85
	Десерт												
	<b>ИТОГО:</b>		<b>28,72</b>	<b>30,31</b>	<b>94,98</b>	<b>561,31</b>							

## 4 день

№ 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
<b>Завтрак</b>												
14 2010	60	0,42	0,06	1,14	6,78	0,03	0,00	10,02	13,11	20,77	7,98	18,0
679 2005	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0,02	0,02	12,98	208,5	67,50	0,02
637 2005	70	16,88	10,88		165,01	0,03	6,00		31,20	114,4	16,00	1,44
348 2007	200	0,76	0,12	20,03	79,25	0,02	0,24	0,53	23,73	26,28	19,04	0,71
	50	3,07	1,07	20,93	107	5,6	0,08	0,00	1,46	0,00	2	3,2
	100	0,9	0,2	8,1	42,3	4,0	1,1	42,0	3,5	2,1	2,8	0,6
<b>ИТОГО:</b>		<b>24,83</b>	<b>16,19</b>	<b>61,78</b>	<b>630,79</b>							

5 день

№ ре- цептуры	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					
	<b>Завтрак</b>																	
41/ 2 2005	Сыр рассольный порционный	10	2,32	2,95	0,00	36	0,01	26	0,07	88,00	79	3,50	0,10					
168 2010	Каша молочная вязкая из манной крупы с маслом	160	3,40	3,96	27,83	161,00	0,03	20,00		8,60	29,40	5,90	0,36					
536 2005	Сосиска отварная	60	6,24	12	12,72	113	0,02			14,4	95,4	12	1,08					
	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14	28	0,00	0,00	0,00	6,0	0,00	0,00	0,4					
	Хлеб	50	3,07	1,07	20,93	107	5,6	0,08	0,00	1,46	0,00	2	3,2					
	Банан	100	1,11		16,58	67,34	0,06	0,2		38	17	11	0,4					
	<b>ИТОГО:</b>		<b>16,11</b>	<b>19,39</b>	<b>95,25</b>	<b>512,34</b>												



7 день

№ ре- цепуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Mg	Fe
285 2007	<b>Завтрак</b> Макаронны с мясом	160	14,38	14,87	15,50	249,51	0,08	0,04	0,68	17,90	153,11	18,19	2,07
33 2007	Свежие огурцы	60	0,42	0,06	1,14	6,78	0,03	0,00	10,02	13,11	20,77	7,98	18,0
959 2005	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	0,01	1,30	122,0	90,00	14,0	0,56
	Хлеб	50	3,84	0,47	24,25	116,17	0,067	0,00	0,00	9,69	34,77	6,63	0,51
	Десерт												
	<b>ИТОГО:</b>		<b>21,43</b>	<b>22,72</b>	<b>84,07</b>	<b>517,66</b>							









**Составлено на основании:**

- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.  
Авторы: А.И. Злобный, В.А. Циганенко, М.И. Пересичный, 2005г.;
- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией  
М.П. Могильного, В.А. Тутельяна 2005г.;
- сборника рецептов 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.