



Шамхалов М.М.



Директор Садуллаев М.Ш.

**10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4-х КЛАССОВ ГКОУ РД  
«Дарада-Муратлинский лицей Гергебильского района»**

Возрастная категория 7-11 лет

*Забегина*



## 2 День

№ ре- центуры	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	Мg	Fe				
	<b>Завтрак</b>																
176 2011	Каша рисовая вязкая с изюмом и маслом	200\5	5,92	6,14	41,7	299,36	0,26	81	1,2	37,7	135,1	46,4	0,9				
41/2 2005	Сыр рассольный порционный	10	2,32	2,95		36	0,01	39	0,11	13,2	79	5,25	0,15				
424 2005	Яйцо отварное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,1		22,0	76,8	4,8	1				
943 1 2005	Чай с сахаром	200	0,2		14	28				6,0			0,4				
1035 2002	Чурек	30	2,88	0,35	17,74	85,63	0,05			7,27	26,08	4,97	0,38				
	Хлеб ржаной	20	0,08	0,3	5,7	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,2				
	<b>Итого</b>		<b>16,5</b>	<b>14,34</b>	<b>79,44</b>	<b>546,79</b>											

### 3 день

№ ре- цептуры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг						
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	А	С	Са	Р	Мг	Fe			
	<b>Завтрак</b>															
469 2005	Запеканка из творога со сметаной	150/15	20,7	18,89	24,49	336	0,108	0,35	0,89	271,68	413,9	58,7	1,01			
959 2005	Чай со сгущенным молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,08		33	67,5	10,5	0,4			
	Хлеб ржаной	20	0,08	0,3	57	34,8	5,6	0,08		1,46		2	3,2			
45 2010	Винегрет овощной	60	1,35	6,18	5,06	54,96	0,06		10,25		44,97	20,75	0,85			
	Йогурт	125	2,071	1,925	14,7	82,16										
	<b>ИТОГО:</b>		<b>23,53</b>	<b>26,97</b>	<b>117,65</b>	<b>593,92</b>										



5 День

№ ре- цептуры	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	Мг	Fe				
	<b>Завтрак</b>																
42 2005	Сыр голландский	15	3,48	4,43	0	54,6	0,01	39	0,11	132	75	5,25	0,15				
390 2005	Каша молочная вязкая из манной крупы, масло, сахар	150/5	4,68	4,58	14,55	118,98	0,08	36,72	1,09	144,13	117,04	17,64	0,3				
536 2005	Сосиска отварная	80	6,24	12	12,72	134,4	0,02			14,4	95,4	12	1,08				
951 2005	Кофейный напиток	200	1,4	2,0	22,4	116	0,02	0,08		34	45	7					
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	11,6		0,16	2,92		4	6,4				
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	0,06	0,2		38		17	11	0,4			
	<b>ИТОГО:</b>		<b>18,84</b>	<b>23,89</b>	<b>72,83</b>	<b>537,58</b>											







8 День

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг												
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мg	Fe										
<b>Завтрак</b>																							
307 2010	Котлеты рубл. из птицы	80	9,7	13,92	7,89	196	0,04	64	0,26	56	105,9	15,4	1,01										
42 2005	Сыр рассольный порц.	10	2,32	2,95		36,4	0	26	0,07	88	50	3,5	0,1										
679-2005	Каша ячневая рассыпчатая	150	4,79	4,26	30,83	187,02	0,09	0,02		39,14	168	0,02	0,83										
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,2										
1205 2002	Чай с молоком	200	1,6	1,5	12,4	86	0,01		0,6	67,4	45,2	8,62	0,08										
	<b>ИТОГО:</b>		<b>19,73</b>	<b>22,87</b>	<b>57,8</b>	<b>540,22</b>																	





### Сводная таблица по 1-й смене

Дни	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. Ценность, ккал
1 день	22,24	25,24	121,56	693,83
2 день	16,5	14,34	79,44	546,79
3 день	23,53	26,97	117,65	593,92
4 день	17,49	23,79	69,72	527,96
5 день	18,84	23,89	72,83	537,58
6 день	20,27	22,6	72,7	573,7
7 день	31,67	20,43	70,86	683,5
8 день	19,73	22,87	57,8	540,22
9 день	31,02	17,13	89,82	571,67
10 день	27,44	21,41	56	565,03
ИТОГО за 10 дней	208,73	208,67	808,38	5834,2
НОРМЫ за 10 дней	20,83	20,87	80,84	583,42

**Составлено на основании:**

- сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.

Авторы: А.И. Злобный, 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.