

«СОГЛАСОВАНО»:

ТО  
ВРИО Начальника  
Управления Роспотребнадзора  
РД по г. Каспийск  
Т.В. Раджабханова



«    »    2020 г.

«УТВЕРЖДАЮ»:

Директор МБОУ «СОШ №1»  
городского округа  
«город Каспийск»

Ф.Г. Алиева  
«    »    2020 г.



**12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (завтраки)  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4-х КЛАССОВ,  
обучающихся в первую смену  
г. Каспийск 2020-2021 год.**

Возрастная категория 7-11 лет



## 3 день

| № ре-<br>цептуры | Наименование<br>блюд                              | Масса  | Пищевые вещества |              |               | Энергети-<br>ческая<br>ценность | Витамины, мг   |      |      | Минеральные вещества, мг |       |      |      |
|------------------|---|--------|------------------|--------------|---------------|---------------------------------|----------------|------|------|--------------------------|-------|------|------|
|                  |   |        | Б                | Ж            | У             |                                 | В <sub>1</sub> | А    | С    | Са                       | Р     | Mg   | Fe   |
| 469 2005         | Завтрак<br>Запеканка из<br>творога со<br>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 с 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  |
| 847 2005         | Банан   | 100    | 1,5              | 0,5          | 21            | 95                              | 0,04           |      | 10   | 8                        | 28    | 42   | 0,02 |
|                  | <b>ИТОГО:</b>                                     |        | <b>23,68</b>     | <b>21,29</b> | <b>118,89</b> | <b>551,8</b>                    |                |      |      |                          |       |      |      |

## 4 день

| № ре-<br>цепта | Наименование<br>блюд          | Масса | Пищевые вещества |              |              | Энергети-<br>ческая<br>ценность | Витамины, мг   |       |       | Минеральные вещества, мг |       |       |       |      |
|----------------|-------------------------------|-------|------------------|--------------|--------------|---------------------------------|----------------|-------|-------|--------------------------|-------|-------|-------|------|
|                |                               |       | Б                | Ж            | У            |                                 | В <sub>1</sub> | А     | С     | Са                       | Р     | Mg    | Fe    |      |
|                | Завтрак                       |       |                  |              |              |                                 |                |       |       |                          |       |       |       |      |
| 10 ср<br>2010  | Винегрет<br>овощной           | 60    | 1,35             | 6,18         | 5,06         | 54,96                           | 0,06           |       | 10,25 |                          |       | 44,97 | 20,75 | 0,85 |
| 79 2005        | Каша гречневая<br>вязкая      | 150   | 3,23             | 4,5          | 20,78        | 139,5                           | 0,28           | 0,045 | 12    | 150,6                    | 218,6 | 52,7  | 2,6   |      |
| 608 2005       | Биточки из<br>говядины        | 50    | 7,59             | 5,78         | 7,85         | 114,38                          | 0,1            | 23    | 0,12  | 35                       | 83,19 | 25,7  | 1,2   |      |
|                | Хлеб ржаной                   | 20    | 1,32             | 0,24         | 6,68         | 34,8                            | 5,6            |       | 0,08  | 1,46                     |       | 2,    | 3,2   |      |
|                | Чурек<br>пшеничный            | 20    | 2,88             | 0,35         | 17,74        | 85,63                           | 0,05           |       |       | 7,27                     | 26,08 | 4,97  | 0,38  |      |
| 847 2005       | Яблоко                        | 100   | 1,5              | 0,5          | 21           | 95                              | 0,04           |       | 10    | 8                        | 28    | 42    | 0,02  |      |
| 945 2005       | Сок фруктовый<br>промышленный | 200   | 1,4              | 1,6          | 16,4         | 86                              | 0,02           | 0,08  |       | 33                       | 67,5  | 10,5  | 0,4   |      |
|                | <b>ИТОГО:</b>                 |       | <b>18,02</b>     | <b>17,81</b> | <b>78,96</b> | <b>553,28</b>                   |                |       |       |                          |       |       |       |      |

5 день

| № рецептуры | Наименование блюда                          | Масса | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | Витамины, мг   |       |        | Минеральные вещества, мг |       |      |    |
|-------------|---|-------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|----------------|-------|--------|--------------------------|-------|------|----|
|             |   |       | Пищевые вещества |              |              |                         | В <sub>1</sub> | А     | С      | Са                       | Р     | Mg   | Fe |
|             |   |       | Б                | Ж            | У            |                         |                |       |        |                          |       |      |    |
| 70 2005     | Завтрак<br>Овощи свежие (огурцы)            | 70    | 0,56             | 0,07         | 1,82         | 9,8                     |                |       | 16,1   | 29,4                     | 9,8   | 0,42 |    |
| 42 2005     | Сыр порциями                                | 15    | 3,48             | 4,43         | 0            | 54,6                    | 0,01           | 39    | 132    | 75                       | 5,25  | 0,15 |    |
| 390 2005    | Каша молочная из манной крупы, масло, сахар | 150/5 | 4,68             | 4,58         | 14,55        | 118,98                  | 0,08           | 36,72 | 144,13 | 117,04                   | 17,64 | 0,3  |    |
| 536 2005    | Сосиска отварная                            | 60    | 6,24             | 12           | 12,72        | 134,4                   | 0,02           |       | 14,4   | 95,4                     | 12    | 1,08 |    |
| 951 2005    | Какао с молоком                             | 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           |       | 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>           |                |       |        |                          |       |      |    |

6 день

| № рецептуры | Наименование блюда               | Масса | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | Витамины, мг   |      |      | Минеральные вещества, мг |       |      |    |
|-------------|----------------------------------|-------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|----------------|------|------|--------------------------|-------|------|----|
|             |                                  |       | Пищевые вещества |              |              |                         | В <sub>1</sub> | А    | С    | Са                       | Р     | Mg   | Fe |
|             |                                  |       | Б                | Ж            | У            |                         |                |      |      |                          |       |      |    |
| 70 2005     | Завтрак<br>Овощи свежие (огурцы) | 70    | 0,56             | 0,07         | 1,82         | 9,8                     |                |      | 16,1 | 29,4                     | 9,8   | 0,42 |    |
| 688 2025    | Макаронные отварные              | 180   | 6,62             | 5,42         | 31,73        | 202,14                  | 0,07           | 25,2 | 5,83 | 44,6                     | 25,34 | 1,33 |    |
| 536/1       | Сосиска отварная                 | 60    | 5,2              | 10           | 10,6         | 89,6                    | 0,02           |      | 12,8 | 84,8                     | 10,67 | 0,96 |    |
| 959 2005    | Какао с молоком                  | 150   | 2,64             | 2,79         | 19,12        | 108,9                   | 0,04           | 0,01 | 91,5 | 67,5                     | 14    | 0,56 |    |
| 172 2002    | Булочка «Веснушка»               | 50    | 4                | 2,6          | 27,1         | 149                     | 0,067          |      | 0,97 |                          |       | 11,8 |    |
| 847 2005    | Яблоко                           | 100   | 0,4              | 0,3          | 10,3         | 47                      | 0,06           |      | 12   | 28                       | 8     | 0,5  |    |
|             | <b>ИТОГО:</b>                    |       | <b>19,06</b>     | <b>20,92</b> | <b>99,45</b> | <b>559,88</b>           |                |      |      |                          |       |      |    |

## 7 день

| № рецептуры | Наименование блюда                               | Масса | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | Витамины, мг   |      |       | Минеральные вещества, мг |       |      |
|-------------|--|-------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|----------------|------|-------|--------------------------|-------|------|
|             |  |       | Б                | Ж            | У            |                         | В <sub>1</sub> | А    | С     | Са                       | Р     | Mg   |
| 12 2010     | <b>Завтрак</b><br>Салат из кукурузы (консервир.) | 60    | 1,73             | 3,71         | 4,82         | 59,58                   | 0,06           |      | 11,2  | 3,48                     | 11,72 | 0,4  |
|             | Омлет натуральный с маслом слив.                 | 100/3 | 9,46             | 14,16        | 1,76         | 172,95                  | 0,1            | 339  | 85,34 | 194,9                    | 14,61 | 2,93 |
| 959 2005    | Какао с молоком                                  | 150   | 2,64             | 2,79         | 19,12        | 108,9                   | 0,04           | 0,01 | 91,5  | 67,5                     | 14    | 0,56 |
| 1035 2002   | Чурек  | 30    | 2,88             | 0,35         | 17,74        | 85,63                   | 0,05           |      | 7,27  | 26,08                    | 4,97  | 0,38 |
| 847 2005    | Хлеб ржаной                                      | 40    | 2,64             | 0,48         | 13,36        | 69,6                    | 11,6           |      | 2,92  |                          | 4     | 6,4  |
|             | Яблоко   | 100   | 0,4              | 0,3          | 10,3         | 47                      | 0,06           |      | 12    | 28                       | 8     | 0,5  |
|             | <b>ИТОГО:</b>                                    |       | <b>19,39</b>     | <b>21,67</b> | <b>66,33</b> | <b>537,4</b>            |                |      |       |                          |       |      |

## 8 день

| № рецептуры | Наименование блюда                                   | Масса  | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | Витамины, мг   |       |        | Минеральные вещества, мг |       |      |
|-------------|--|--------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|----------------|-------|--------|--------------------------|-------|------|
|             |  |        | Б                | Ж            | У            |                         | В <sub>1</sub> | А     | С      | Са                       | Р     | Mg   |
| 463 2005    | <b>Завтрак</b><br>Сырники творожные со сгущ. молоком | 100/15 | 20,65            | 14,25        | 12,82        | 263,25                  | 0,1            | 64,12 | 175,28 | 256,62                   | 29,25 | 0,87 |
|             | Зефир пром. произв.                                  | 60     | 0,06             |              | 44,7         | 154                     |                |       |        |                          |       |      |
| 1035 2002   | Чурек  | 30     | 2,88             | 0,35         | 17,74        | 85,63                   | 0,05           |       | 7,27   | 26,08                    | 4,97  | 0,38 |
| 1205 2002   | Чай с молоком  | 200    | 1,6              | 1,5          | 12,4         | 86                      | 0,01           |       | 67,4   | 45,2                     | 8,62  | 0,08 |
|             | <b>ИТОГО:</b>  |        | <b>23,55</b>     | <b>14,73</b> | <b>88,08</b> | <b>578,15</b>           |                |       |        |                          |       |      |

## 9 день



11 день

| № рецепта | Наименование блюда                             | Масса | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | Витамины, мг   |       |      | Минеральные вещества, мг |        |       |      |  |
|-----------|--|-------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|----------------|-------|------|--------------------------|--------|-------|------|--|
|           |  |       | Б                | Ж            | У            |                         | В <sub>1</sub> | А     | С    | Са                       | Р      | Mg    | Fe   |  |
| 420 2005  | <b>Завтрак</b><br>Макаронны запечённые с яйцом | 130   | 6,45             | 7,27         | 19,6         | 201,26                  | 0,08           | 21,01 |      | 26,81                    | 111,92 | 24,81 | 2,01 |  |
| 608 2005  | Биточки из мяса птицы (филе)                   | 50    | 7,59             | 5,78         | 7,85         | 114,38                  | 0,1            | 23    | 0,12 | 35                       | 83,19  | 25,7  | 1,2  |  |
| 959 2005  | Какао с молоком                                | 150   | 2,64             | 2,79         | 19,12        | 108,9                   | 0,04           | 0,01  | 1,3  | 91,5                     | 67,5   | 14    | 0,56 |  |
|           | Хлеб ржаной                                    | 20    | 1,32             | 0,24         | 6,68         | 34,8                    | 5,6            |       | 0,08 | 1,46                     |        | 2     | 3,2  |  |
| 847 2005  | Банан  | 100   | 1,5              | 0,5          | 21           | 95                      | 0,04           |       | 10   | 8                        | 28     | 42    | 0,02 |  |
|           | <b>ИТОГО:</b>                                  |       | <b>23,34</b>     | <b>18,53</b> | <b>72,77</b> | <b>579,39</b>           |                |       |      |                          |        |       |      |  |

12 день

| № рецептуры | Наименование блюда                  | Масса  | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | Витамины, мг   |       |      | Минеральные вещества, мг |        |       |      |  |
|-------------|-------------------------------------|--------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|----------------|-------|------|--------------------------|--------|-------|------|--|
|             |                                     |        | Б                | Ж            | У            |                         | В <sub>1</sub> | А     | С    | Са                       | Р      | Mg    | Fe   |  |
| 463 2005    | <b>Завтрак</b><br>Сырники творожные | 100/15 | 20,65            | 14,25        | 12,82        | 263,25                  | 0,1            | 64,12 | 0,35 | 175,28                   | 256,62 | 29,25 | 0,87 |  |
|             | Зефир пром. произв.                 | 60     | 0,06             |              | 44,7         | 154                     |                |       |      |                          |        |       |      |  |
| 1035 2002   | Чурек пшеничный                     | 30     | 2,88             | 0,35         | 17,74        | 85,63                   | 0,05           |       |      | 7,27                     | 26,08  | 4,97  | 0,38 |  |
| 1205 2002   | Чай с лимоном                       | 200    | 1,6              | 1,5          | 12,4         | 86                      | 0,01           |       | 0,6  | 67,4                     | 45,2   | 8,62  | 0,08 |  |
|             | Хлеб ржаной                         | 20     | 1,32             | 0,24         | 6,68         | 34,8                    | 5,6            |       | 0,08 | 1,46                     |        | 2     | 3,2  |  |
|             | <b>ИТОГО:</b>                       |        | <b>23,55</b>     | <b>14,73</b> | <b>88,08</b> | <b>578,15</b>           |                |       |      |                          |        |       |      |  |

**Составлено на основании:**

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

Авторы: А.И. Здобный, 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.
2. согласно п. 10.3 СанПиН 2.4.4.2599-10 в целях профилактики недостаточности витамина С 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.

**Инженер-технолог**

**А.М. Ардаева**

Исполнитель Мирзоева С.Г.