

Интервью:

Судья соревнований № 128

Исходный № 128

19.02.2021



**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4-х КЛАССОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ
В первую смену г. Махачкала 2021-2022 год.**

Возрастная категория 7-11 лет

1 день

№ ре- центр ы	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мg	Fe					
71/2017	Завтрак Помидоры порциями	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,022			10,5	6	21	9	0,5				
679/2005	Каша гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0,02			12,98	208,5	67,5	3,95				
438/2005	Омлет натуральный	120,5	9,51	14,77	1,77	176,62	0,07	230	0,17	76,13	173,33	13	1,96					
377/2017	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62				2,83	14,2	4,4	2,4	0,36				
1035/200 2	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,06				9,69	35,73	6,63	0,51				
386/2017	Кефир 2,5%	100	2,9	2,5	4	53	0,04	0,02	0,7	120	85	14	0,1					
338/2017	Яблоко	100	0,4	0,4	9,67	44,4	0,03		10	16	11	9	2,2					
	ИТОГО:		24,90	23,89	92,41	693,84												

2 день

2 день													
№ рецептур ы	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
182/201 7	Завтрак Каша пшеничная молочная	150	7,3	4,3	37,05	190,98	0,19	5		4,1	131	45	2,58
15/2017	Сыр российский порционный	20	4,64	5,9	0,86	71,66	0,14	52	0,14	176	10	7	0,2
219- 2017	Сырники из творога со стученным молоком	100/20	15,49	12,81	34,49	275,71	0,037	69,29	0,15	115	163,69	16,49	0,5
943 I 2005	Чай с сахаром	200	0,2		14	28							
	Хлеб ржаной	20	0,08	0,3	5,7	34,8	5,6		0,08	1,46		2	0,4
	Итого		27,71	23,31	92,11	611,15							3,2

3 ДЕНЬ

№ рецептур	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мg	Fe	
679/200	Завтрак													
5	Каша пшеничная	150	6,6	4,38	35,27	213,73	0,11	0,02		1,22	162	0,03	2,43	
959 2005	Чай со стуженым молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,08		33	67,5	10,5	0,4	
1035/200	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,06			9,69	35,73	6,63	0,51	
288/201 7	Птица отварная	90	21,1	13,6		206,25	0,04	20		39	143	20	1,8	
13/2010	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03		9,5	21,85	40,02	13,3	0,57	
338/201 7	Груша	100	0,4	0,31	10,31	45,51	0,03		5	19	16	12	2,31	
	ИТОГО:		20,92	28,54	94,66	660,4								

4 день

№ ре- цента	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe	
53/2017	Завтрак Салат из свеклы и зеленого горошка	60	1,79	3,11	3,75	50,16	0,11							
310/201 7	Картофель отварной	150	1,91	2,88	15,34	94,9	0,063			11	21,45	59,95	20,8	0,68
293/201 7	Птица запеченная	90	21,02	23,92	0,072	284,4	0,09	34,2	2,43	22,43	1,57	160,25	96,1	2
283/СТ И	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,6		0,08	1,46			2	3,2
847/200 5	Банан	100	1,5	0,5	21	95	0,04		10	8	28	42	0,02	

382/2017	Какао с молоком	200	3,78	0,67	17,58	125,11	0,02	1,33	133,33	111,11	25,56	2
	Кондитерские изделия(вафли)	50			42,5	115,5						
	ИТОГО:		31,4	21	106,85	536,62						

5 день

№ рецептур	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мg	Fe	
-43 2017	Завтрак													
679/2005	Салат из овощей	100	2,6	7,4	3,2	89,8	0,11	29,6	23,77	25,17	57,13	15,41	1,16	
268/201	Каша гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0,02		12,98	208,5	67,5	3,95	
7	Котлета из говядины	90	7,85	11,78	22,89	209,6	0,072	40,32	0,31	38,83	169,2	50,2	2,52	
943 1	Чай с сахаром	200	0,2		14	28				6,0			0,4	
1035/2002	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,06			9,69	35,73	6,63	0,51	
	Хлеб ржаной	20												
	ИТОГО:		21,95	25,26	99,58	672,02								

6 день

№ рецептур ы	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
	Йогурт отварное	1											
49/2017	Салат витаминовый	60	2,6	6,22	22,15	95,7	0,05		3,29	31,96	33,86	16,64	0,57
688/2005	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	21		4,86	37,17	21,12	1,11
15/2017	Сыр российский порционный	20	4,64	5,9	0,86	71,66	0,14	52	0,14	176	10	7	0,2
945/2005	Чай с молоком цельным	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,08		33	67,5	10,5	0,4
1035/2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067			9,69	34,77	6,63	0,51
283/СТ И	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,2
	ИТОГО:		19,32	18,95	96,19	570,78							

7 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак													
71/2017	Помидоры порциями	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,022		10,5	6	21	9	0,5	
469/2005	Запеканка из творога со сметаной и молоком	100/20	12,56	12	21,6	186	0,06	0,22	0,49	150,93	229,33	32,61	0,56	
288/2017	Птица отварная	100	21,1	13,6		206,25	0,04	20		39	143	20	1,8	
283/СТ И	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,8		0,8	1,46		2	3,2	
943 I	Чай с сахаром	100	0,1		7	14				3			0,2	

2005																				
1035 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067					9,69	34,77	6,63	0,51					
	ИТОГО:		35,74	25,96	37,56	454,25														

8 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мg	Fe	
	Завтрак													
438/2005	Омлет натуральный	100	9,5	14,16	1,76	172,95	0,065	226,45	0,17	75,86	173,25	12,99	1,96	
174/2017	Каша рисовая молочная с маслом и сахаром	150/10/10	4,64	8,38	40,9	258,09	0,092	42,35	0,74	101,2	121,66	28,17	0,49	
383/2017	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,2	
	Какао с молоком стущ.	200	2,64	2,79	24,11	108,9	0,03	0,075	0,975	91,5	67,5	10,5	0,56	
338/2017	Груша	100	0,4	0,31	10,31	45,51	0,03		5	19	16	12	2,31	
	ИТОГО:		18,5	25,88	83,76	620,25								

9 день

№ рецепта	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мg	Fe	
	Завтрак													
34/2010	Салат из свеклы и зеленого	60	1	2,51	4,91	46,26	0,03		5,88	16,76	25,18	11,14	0,79	

246/201 7	горошка	100	13,36	14,08	3,27	164	0,01	1,2	23,6	117,03	20,27	2
303/201 7	Гуляш из отварной говядины	150	3,02	4,16	21,36	135	0,41	13,4	104,84	12,95	0,59	
1035 2005	Зефир пром. производства	30	0,4		29,8	115,5						
945 2005	Чурек	50	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067	9,69	34,77	6,63	0,51	
	Чай сладкий	200	0,2		14	28		6			0,4	
	ИТОГО:		21,82	21,22	96,99	602,93						

10 день

№ рецептуры Наименование Блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мг	Fe	
70/2017	Завтрак Омлеты порционными	60	0,48	0,052	1,02	7,2	0,03	2,94	10,2	18	8,4	0,3	
139/201 7	Капуста тушеная	50	1,02	1,84	3,95	38,5	0,015	8,54	29,38	20,35	10,43	0,42	
132/201 7	Бобовые отварные	100	3,37	3,74	6,01	71	0,07	20	10,9	26,68	69,13	22,65	0,79
293/201 7	Пицца запеченная	90	21,02	23,92	0,072	284,4	0,09	34,2	2,43	22,43	1,57	160,25	96,1
283/СТ И	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,6	0,08	1,46		2	3,2	
951/200 5	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	0,02	0,08	34	45	7		
338/201 7	Апельсин	100	0,85	0,15	8,15	37,28	0,77	54	276,0	242,17	571,95	199,03	10,0
	Кондитерские изделия(печенья)	30	0,1	0,4	42,3	54		1				1	
	ИТОГО:		29,46	31,94	90,58	589,18							
	Всего:		252,79	249,54	884,63	6057,8							
	На 1 учащегося		25,3	25	88,5	605,8							

**Составле
но на
основани
и:**

сборника
рецептур
блюд и
кулинарн
ых
изделий
для
предприя
тий

обществе
нного
питания.

Авторы:
А.И.
Здобный,
В.А.
Циганенк

О.М.И.
Пересичн
ый,
2005г.;

сборника
рецептур
блюд и
кулинарн
ых
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. Волгарева 1987г.

- сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях

М.П. Могильного, В.А. Тутельяна 2017г.;

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.

3. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Инженер-технолог

Л.М. Ардаева