

Утверждаю  
Директор ГКОУ РД «Каратюбинская  
ООШ»  Рамазанов А. Д.

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ  
1-4-х КЛАССОВ, обучающихся в первую смену в ГКОУ РД  
«Каратюбинская ООШ» 2020-2021 год.**

**Возрастная категория 7-11 лет**

| № рецептуры | Наименование блюд | Масса | Пищевые вещества |   |   | Энергетическая ценность | Витамины, мг   |   |   | Минеральные вещества, мг |   |    |    |
|-------------|-------------------|-------|------------------|---|---|-------------------------|----------------|---|---|--------------------------|---|----|----|
|             |                   |       | Б                | Ж | У |                         | В <sub>1</sub> | А | С | Са                       | Р | Mg | Fe |

|             |                       |     |              |              |              |               |       |       |       |      |      |       |      |
|-------------|-----------------------|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|-------|-------|-------|------|------|-------|------|
|             | <b>Завтрак</b>        |     |              |              |              |               |       |       |       |      |      |       |      |
| 70 2005     | Овощи свежие (огурцы) | 70  | 0,56         | 0,07         | 1,82         | 9,8           | 0,021 |       | 3,5   | 16,1 | 29,4 | 9,8   | 0,42 |
| 688 2005    | Макароны отварные     | 180 | 6,62         | 5,42         | 31,73        | 202,14        | 0,07  | 25,2  |       | 5,83 | 44,6 | 25,34 | 1,33 |
| 536/1 2010  | Сосиска отварная      | 40  | 5,2          | 10           | 10,6         | 89,6          | 0,02  |       |       | 12,8 | 84,8 | 10,67 | 0,96 |
| 959/ 1 2005 | Какао с молоком сгущ. | 150 | 2,64         | 2,79         | 19,12        | 108,9         | 0,03  | 0,075 | 0,975 | 91,5 | 67,5 | 10,5  | 0,56 |
| 172 2002    | Булочка «Веснушка»    | 50  | 4            | 2,6          | 27,1         | 149           |       |       |       | 0,97 |      |       | 11,8 |
|             | <b>ИТОГО:</b>         |     | <b>19,02</b> | <b>20,88</b> | <b>90,37</b> | <b>559,44</b> |       |       |       |      |      |       |      |

### 2 день

| № рецептуры | Наименование блюд                     | Масса | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | Витамины, мг   |     |      | Минеральные вещества, мг |       |      |      |
|-------------|---------------------------------------|-------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|----------------|-----|------|--------------------------|-------|------|------|
|             |                                       |       | Б                | Ж            | У            |                         | В <sub>1</sub> | А   | С    | Са                       | Р     | Mg   | 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- | Наименование | Масса | Пищевые вещества |  |  | Энергети- | Витамины, мг |  |  | Минеральные вещества, мг |  |  |  |
|-------|--------------|-------|------------------|--|--|-----------|--------------|--|--|--------------------------|--|--|--|
|-------|--------------|-------|------------------|--|--|-----------|--------------|--|--|--------------------------|--|--|--|

|          |                                  |        |              |              |               |               |       |      |       |        |       |       |      |
|----------|----------------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------|------|-------|--------|-------|-------|------|
|          |                                  |        |              |              |               | ценность      |       |      |       |        |       |       |      |
|          | <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 |
|          | <b>ИТОГО:</b>                    |        | <b>23,53</b> | <b>26,97</b> | <b>102,95</b> | <b>511,76</b> |       |      |       |        |       |       |      |

**4 день**

| № рецепта  | Наименование блюд         | Масса | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | Витамины, мг   |       |      | Минеральные вещества, мг |       |      |      |
|------------|---------------------------|-------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|----------------|-------|------|--------------------------|-------|------|------|
|            |                           |       | Б                | Ж            | У            |                         | В <sub>1</sub> | А     | С    | Са                       | Р     | Mg   | Fe   |
|            | <b>Завтрак</b>            |       |                  |              |              |                         |                |       |      |                          |       |      |      |
| 10 ср 2010 | Салат из зеленого горошка | 100   | 2,98             | 5,19         | 6,25         | 83,6                    | 0,11           |       | 11   | 21,45                    | 59,95 | 20,8 | 0,68 |
| 79 2005    | Каша гречневая 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 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  |
| 847 2005   | Банан                     | 100   | 1,5              | 0,5          | 21           | 95                      | 0,04           |       | 10   | 8                        | 28    | 42   | 0,02 |
| 945 2005   | Чай с молоком             | 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**

| № 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   |
|                  | Завтрак                                           |       |                  |       |       |                                 |              |                |      |                          |        |       |      |
| 42 2005          | Сыр порциями                                      | 15    | 3,48             | 4,43  | 0     | 54,6                            | 0,01         | 39             | 0,11 | 132                      | 75     | 5,25  | 0,15 |
| 390 2005         | Каша молочная<br>из манной крупы,<br>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                                  | 60    | 6,24             | 12    | 12,72 | 134,4                           | 0,02         |                |      | 14,4                     | 95,4   | 12    | 1.08 |
| 951 2005         | Кофейный<br>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  |
|                  | ИТОГО:                                            |       | 18,84            | 23,89 | 72,83 | 537,58                          |              |                |      |                          |        |       |      |

**6 день**

| № рецептуры | Наименование блюд                | Масса | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | Витамины, мг   |      |      | Минеральные вещества, мг |       |       |      |
|-------------|----------------------------------|-------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|----------------|------|------|--------------------------|-------|-------|------|
|             |                                  |       | Б                | Ж            | У            |                         | В <sub>1</sub> | А    | С    | Са                       | Р     | Mg    | Fe   |
|             | <b>Завтрак</b>                   |       |                  |              |              |                         |                |      |      |                          |       |       |      |
| 12 2010     | Салат из кукурузы (консерв.)     | 60    | 1,73             | 3,71         | 4,82         | 59,58                   | 0,06           |      | 5,58 | 11,2                     | 3,48  | 11,72 | 0,4  |
| 438 2005    | Омлет натуральный с маслом слив. | 100/3 | 9,46             | 14,16        | 1,76         | 172,95                  | 0,1            | 339  | 0,25 | 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 | 1,3  | 91,5                     | 67,5  | 14    | 0,56 |
| 1035 2005   | Чурек                            | 40    | 3,84             | 0,47         | 23,65        | 114,17                  | 0,067          |      |      | 9,69                     | 34,77 | 6,63  | 0,51 |
| 847 2005    | Груша                            | 100   | 0,4              | 0,3          | 10,3         | 47                      | 0,06           |      | 10   | 12                       | 28    | 8     | 0,5  |
|             | Хлеб ржаной                      | 20    | 1,32             | 0,24         | 6,68         | 34,8                    | 5,6            |      | 0,08 | 1,46                     |       | 2     | 3,2  |
|             | <b>ИТОГО:</b>                    |       | <b>19,39</b>     | <b>21,67</b> | <b>66,33</b> | <b>537,4</b>            |                |      |      |                          |       |       |      |

**7 день**

| № рецептуры | Наименование блюд | Масса | Пищевые вещества |   |   | Энергетическая ценность | Витамины, мг   |   |   | Минеральные вещества, мг |   |    |    |
|-------------|-------------------|-------|------------------|---|---|-------------------------|----------------|---|---|--------------------------|---|----|----|
|             |                   |       | Б                | Ж | У |                         | В <sub>1</sub> | А | С | Са                       | Р | Mg | Fe |

|          |                                          |          |              |              |              |               |      |       |      |        |        |       |      |
|----------|------------------------------------------|----------|--------------|--------------|--------------|---------------|------|-------|------|--------|--------|-------|------|
|          | <b>Завтрак</b>                           |          |              |              |              |               |      |       |      |        |        |       |      |
| 463 2005 | Сырники<br>творожные со<br>сгущ. молоком | 100/15   | 20,65        | 14,25        | 12,82        | 263,25        | 0,1  | 64,12 | 0,35 | 175,28 | 256,62 | 29,25 | 0,87 |
| 944 2005 | Чай с лимоном                            | 200/15/7 | 0,2          | 0            | 17,2         | 91            |      |       | 2,86 | 15,74  | 7,3    | 5,96  | 0,64 |
|          | Хлеб ржаной                              | 40       | 2,64         | 0,48         | 13,36        | 69,6          | 11,6 |       | 0,16 | 2,92   |        | 4     | 6,4  |
|          | Зефир пром.<br>произв.                   | 60       | 0,06         |              | 44,7         | 154           |      |       |      |        |        |       |      |
|          | <b>ИТОГО:</b>                            |          | <b>23,55</b> | <b>14,73</b> | <b>88,08</b> | <b>578,15</b> |      |       |      |        |        |       |      |

### 8 день

| №<br>рецептур<br>ы | 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   |
|                    | <b>Завтрак</b>              |       |                  |              |             |                                 |                |      |      |                          |       |      |      |
| 307 2010           | Котлеты рубл. из<br>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<br>порц.     | 10    | 2,32             | 2,95         |             | 36,4                            | 0              | 26   | 0,07 | 88                       | 50    | 3,5  | 0,1  |
| 679-2005           | Каша ячневая<br>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<br>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>                   |                |      |      |                          |       |      |      |

### 9 день

| № ре- | Наименование | Масса | Пищевые вещества |  |  | Энергети- | Витамины, мг |  |  | Минеральные вещества, мг |  |  |  |
|-------|--------------|-------|------------------|--|--|-----------|--------------|--|--|--------------------------|--|--|--|
|-------|--------------|-------|------------------|--|--|-----------|--------------|--|--|--------------------------|--|--|--|

| ре-цпта   | блю                      |     | Б            | Ж            | У            | энергетическая<br>ценность | В <sub>1</sub> | А     | С     | Са    | Р      | Mg    | Fe   |
|-----------|--------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|----------------------------|----------------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
|           | <b>Завтрак</b>           |     |              |              |              |                            |                |       |       |       |        |       |      |
| 692 2005  | Капуста тушеная          | 100 | 2,78         | 4,86         | 25,89        | 160,15                     | 0,23           | 31,50 | 31,50 | 21,96 | 119,59 | 43,99 | 1,73 |
| 608 2005  | Шницель из говядины      | 50  | 7,78         | 5,78         | 7,85         | 114,38                     | 0,05           | 14,38 | 0,08  | 21,88 | 83,19  | 16,06 | 0,75 |
| 1107 1995 | Булочки школьные         | 60  | 5,01         | 11,92        | 33,57        | 172                        | 0,04           |       | 13,5  |       | 44,97  | 20,75 | 0,85 |
| 131 2005  | Горошек зеленый отварной | 60  | 4,4          | 0,2          | 3,3          | 32                         | 0,07           |       | 6,6   | 12,87 | 35,97  | 12,48 | 0,41 |
|           | Хлеб ржаной              | 40  | 2,64         | 0,48         | 13,36        | 69,6                       | 11,6           |       | 0,16  | 2,92  |        | 4     | 6,4  |
| 945 2005  | Чай сладкий              | 200 | 0,2          |              | 14           | 28                         |                |       |       | 6     |        |       | 0,4  |
|           | <b>ИТОГО:</b>            |     | <b>22,82</b> | <b>23,24</b> | <b>97,97</b> | <b>576,13</b>              |                |       |       |       |        |       |      |

### 10 день

| № ре-цептуры<br>Наименование<br>блю | Масса                       | Пищевые вещества |               |               | Энергетическая<br>ценность | Витамины, мг   |       |      | Минеральные вещества, мг |        |       |      |
|-------------------------------------|-----------------------------|------------------|---------------|---------------|----------------------------|----------------|-------|------|--------------------------|--------|-------|------|
|                                     |                             | Б                | Ж             | У             |                            | В <sub>1</sub> | А     | С    | Са                       | Р      | Mg    | Fe   |
|                                     | <b>Завтрак</b>              |                  |               |               |                            |                |       |      |                          |        |       |      |
| 637 2005                            | Птица отварная              | 50               | 10,55         | 6,8           | 103,13                     | 0,02           | 10    |      | 19,5                     | 71,5   | 10    | 0,9  |
| 420 2005                            | Макароны запечённые с яйцом | 130              | 6,45          | 7,27          | 201,26                     | 0,08           | 21,01 |      | 26,81                    | 111,92 | 24,81 | 2,01 |
| 959 2005                            | Какао со сгущ. молоком      | 200              | 3,52          | 3,72          | 25,49                      | 145,2          | 0,09  | 0,01 | 0,54                     | 63,65  | 50    | 10,5 |
|                                     | 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>  |       |      |                          |        |       |      |
|                                     | <b>Всего:</b>               |                  | <b>204,74</b> | <b>204,93</b> | <b>807,5</b>               | <b>5520,14</b> |       |      |                          |        |       |      |
|                                     | <b>На 1 учащегося</b>       |                  | <b>20,47</b>  | <b>20,49</b>  | <b>80,75</b>               | <b>552,01</b>  |       |      |                          |        |       |      |

Составлено на основании:

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

Авторы: А.И. Здобный, 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.

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 искусственная 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**

**Л.М. Ардаева**

Исполнитель Мирзоева С.Г.