



*Утверждено*  
*Директор* *М.И. Жиев*



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН**  
**МКОУ « ТАКАЛАЙСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА »**  
Россия, республика Дагестан, 368214, Буйнакский район с. Такалай E-mail: takalaj-school@yandex.ru

**ПРИМЕРНОЕ 12 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4-х КЛАССОВ**  
**Обучающихся в 1-ю смену**

**Возрастная категория 7-11 лет**

|                       |                  |
|-----------------------|------------------|
| Суточная калорийность | -2350 ккал.      |
| Завтрак в школе       | -470-587,5 ккал. |
| Обед в школе          | -705-822,5 ккал. |
| Один день             | -1328 ккал       |

## 1 ДЕНЬ

[illegible]

## 2 ДЕНЬ

[illegible]

### 3 ДЕНЬ

[illegible]

## 4 ДЕНЬ

[illegible]

## 5 ДЕНЬ

| № рецептуры | Наименование<br>блюد              | Масса  | Пищевые вещества |              |              | Энергети-<br>ческая<br>ценность | Витамины, мг |           |              | Минеральные вещества, мг |               |              |             |
|-------------|-----------------------------------|--------|------------------|--------------|--------------|---------------------------------|--------------|-----------|--------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|
|             |                                   |        | Б                | Ж            | У            |                                 | В1           | А         | С            | Са                       | Р             | Mg           | Fe          |
| № 14 2010   | Салат из свежих помидоров с луком | 100    | 1,3              | 6,19         | 4,72         | 79,6                            | 0,06         |           | 20,48        | 17,58                    | 32,88         | 17,79        | 0,84        |
| 204 2005    | Суп рисовый с говядиной (харчо)   | 250/15 | 0,18             | 3,3          | 14,65        | 113                             | 0,11         |           | 8,33         | 24,98                    | 96,93         | 29,45        | 1,24        |
| 301 2005    | Птица тушеная                     | 80/80  | 17,65            | 14,58        | 4,7          | 221                             | 0,05         | 43        | 0,02         | 54,5                     | 132,9         | 20,3         | 1,62        |
| 688 2005    | Макароны отварные                 | 150    | 5,52             | 4,52         | 26,45        | 168,45                          | 0,08         | 28        |              | 6,48                     | 9,56          | 23,16        | 1,48        |
| 859 2005    | Компот из свежих груш             | 200    | 0,2              | 0,2          | 22,3         | 110                             | 0,02         |           |              | 12                       | 2,4           |              | 0,8         |
| 1035/2005   | Чурек                             | 40     | 3,84             | 0,47         | 23,65        | 114,17                          | 0,067        |           |              | 9,69                     | 34,77         | 6,63         | 0,51        |
|             | <b>ИТОГО:</b>                     |        | <b>28,69</b>     | <b>29,26</b> | <b>96,48</b> | <b>806,22</b>                   | <b>0,30</b>  | <b>43</b> | <b>28,83</b> | <b>118,75</b>            | <b>309,44</b> | <b>97,33</b> | <b>5,01</b> |
|             |                                   |        |                  |              |              |                                 |              |           |              |                          |               |              |             |

## 6 ДЕНЬ

| № рецептуры | Наименование<br>блюد             | Масса | Пищевые вещества |       |        | Энергети-<br>ческая<br>ценность | Витамины, мг |        |       | Минеральные вещества, мг |        |       |       |
|-------------|----------------------------------|-------|------------------|-------|--------|---------------------------------|--------------|--------|-------|--------------------------|--------|-------|-------|
|             |                                  |       | Б                | Ж     | У      |                                 | Вi           | А      | С     | Са                       | Р      | Mg    | Fe    |
| 42 2010     | Салат из белокачанной<br>капусты | 60    | 0,85             | 3,05  | 5,19   | 51,54                           | 0,05         |        | 16,76 | 18,68                    | 34,61  | 16,26 | 0,74  |
| 197 2005    | Суп чечевичный                   | 250   | 3,3              | 0,7   | 17,5   | 110,0                           | 1,17         | 276,3  | 3,06  | 21,11                    | 46,74  | 16,85 | 1,953 |
| 679 2005    | Каша ячневая<br>рассыпчатая      | 150   | 4,79             | 4,26  | 30,9   | 187,04                          | 0,12         | 0,02   |       | 39,14                    | 168    | 0,02  | 1,1   |
| 591 2005    | Гуляш из говядины                | 50/38 | 11,9             | 9,76  | 2,87   | 101,5                           | 0,17         |        | 1,28  | 24,36                    | 194,69 | 26,01 | 2,32  |
| 686 2005    | Компот из кураги                 | 200   | 1,04             |       | 26,69  | 107,44                          |              |        | 0,41  | 41,14                    | 29,2   | 22,96 | 0,68  |
|             | Хлеб ржаной                      | 40    | 2,64             | 0,48  | 13,36  | 69,6                            |              |        |       |                          |        |       |       |
| 847 2005    | Груша свежая                     | 100   | 0,44             | 0,34  | 10,38  | 47                              | 0,06         |        | 10    | 12                       | 28     | 8     | 0,5   |
|             | ИТОГО:                           |       | 24,96            | 18,59 | 106,89 | 674,12                          | 1,57         | 276,32 | 31,51 | 156,43                   | 501,24 | 90,1  | 7,293 |
|             |                                  |       |                  |       |        |                                 |              |        |       |                          |        |       |       |

## 7 ДЕНЬ

| № ре-<br>цепуры | Наименование<br>блюд                     | Масса  | Пищевые вещества |              |               | Энергети-<br>ческая<br>ценность | Витамины, мг |              |              | Минеральные вещества, мг |               |              |             |
|-----------------|------------------------------------------|--------|------------------|--------------|---------------|---------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|
|                 |                                          |        | Б                | Ж            | У             |                                 | В1           | А            | С            | Ca                       | Р             | Mg           | Fe          |
| 45 2010         | Винегрет овощ.                           | 100    | 0,81             | 3,7          | 4,61          | 54,96                           | 0,06         | 0            | 10,25        | 33,55                    | 40,17         | 21,35        | 0,88        |
| 71 2005         | Суп-лапша домашняя с<br>птицей           | 250/25 | 5,27             | 6,8          | 14,25         | 103,13                          |              | 10           |              | 19,5                     | 71,5          | 10           | 0,9         |
| 486 2005        | Рыба тушенная с овощами                  | 75/75  | 13,87            | 4,85         | 6,53          | 150                             | 0,075        | 5,63         | 1,44         | 19,32                    | 126,38        | 15           | 0,81        |
|                 | Сок (нектар) фруктовый<br>пром. произ-ва | 200    | 1,0              | 0,03         | 24            | 94                              |              |              |              |                          |               |              |             |
| 1035/ 2005      | Чурек                                    | 40     | 3,84             | 0,47         | 23,65         | 114,17                          | 0,067        |              | 10           | 8                        | 28            | 42           | 0,002       |
|                 | Хлеб ржаной                              | 20     | 1,32             | 0,24         | 6,68          | 34,8                            |              |              |              |                          |               |              |             |
|                 | Зефир пром. произв.                      | 40     | 0,04             |              | 29,8          | 154                             |              |              |              |                          |               |              |             |
| 847 2005        | Яблоко                                   | 100    | 0,4              | 0,4          | 9,8           | 47 <sup>1</sup>                 | 0,03         |              | 10           | 10                       | 75,8          |              | 2,2         |
|                 | <b>Итого:</b>                            |        | <b>26,55</b>     | <b>16,49</b> | <b>119,32</b> | <b>752,06</b>                   | <b>0,23</b>  | <b>15,63</b> | <b>31,69</b> | <b>80,37</b>             | <b>341,85</b> | <b>88,35</b> | <b>4,79</b> |

## 8 ДЕНЬ

[illegible]

# 9 ДЕНЬ

| № ре-<br>цепта | Наименование<br>блюد                         | Масса   | Пищевые вещества |              |              | Энергети-<br>ческая<br>ценность | Витамины, мг |             |              | Минеральные вещества, мг |               |               |             |
|----------------|----------------------------------------------|---------|------------------|--------------|--------------|---------------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|
|                |                                              |         | Б                | Ж            | У            |                                 | В1           | А           | С            | Са                       | Р             | Mg            | Fe          |
| 558 2005       | Салат из свеклы, моркови<br>из зелен.горошка | 60      | 0,84             | 4,85         | 3,38         | 60,91                           | 0,024        |             | 3,35         | 18,09                    | 24,04         | 12,59         | 0,45        |
| 187 2005       | Суп из свежей капусты с<br>карт. и говядиной | 250/15  | 6,05             | 5,46         | 18,57        | 113,25                          | 0,072        |             | 18,54        | 45,3                     | 82,58         | 51,89         | 1,53        |
| 252 2011       | Рыба запечённая в белом<br>соусе             | 100/100 | 20,56            | 15,16        | 4,96         | 230,2                           | 0,075        | 6,1         | 1,24         | 9,32                     | 168,5         | 13,4          | 0,51        |
| 681 2005       | Каша гречневая<br>рассыпчатая                | 150     | 4,53             | 9,82         | 22,25        | 188,6                           | 0,37         | 0,06        | 12           | 150,6                    | 218,85        | 52,7          | 2,6         |
|                | Сок (нектар) фруктовый<br>пром. произ-ва     | 200     | 1,0              | 0,03         | 24           | 94                              |              |             |              |                          |               |               |             |
| 1035 /2005     | Чурек                                        | 40      | 3,84             | 0,47         | 23,65        | 114,17                          | 0,067        |             | 10'          | 8                        | 28            | 42            | 0,002       |
|                | <b>ИТОГО:</b>                                |         | <b>33,36</b>     | <b>35,79</b> | <b>96,81</b> | <b>801,13</b>                   | <b>0,608</b> | <b>6,16</b> | <b>35,13</b> | <b>231,31</b>            | <b>493,97</b> | <b>172,58</b> | <b>5,09</b> |

# 10 ДЕНЬ

| №<br>рецептуры | Наименование<br>блюد                    | Масса  | Пищевые вещества |              |               | Энергети-<br>ческая<br>ценность | Витамины, мг |              |              | Минеральные вещества, мг |               |              |             |
|----------------|-----------------------------------------|--------|------------------|--------------|---------------|---------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|
|                |                                         |        | Б                | Ж            | У             |                                 | В1           | А            | С            | Са                       | Р             | Mg           | Fe          |
| 51 2005        | Салат из свеклы с<br>курагой и с изюмом | 60     | 1,08             | 3,0          | 15            | 91,32                           | 0,028        | 0,84         | 4,51         | 29,57                    | 0,28          | 16,54        | 1,12        |
| 187 2005       | Щи из свежей капусты<br>со сметаной     | 250/10 | 1,75             | 4,89         | 8,44          | 84,75                           |              |              | 18,46        | 43,33                    | 47,63         | 22,25        | 0,8         |
| 608 2005       | Шницель из говядины                     | 80     | 12,22            | 9,24         | 12,56         | 183,5                           | 0,08         | 23           | 0,12         | 35                       | 133,1         | 25,7         | 1,2         |
| 694 2005       | Пюре из картофеля                       | 150    | 3,06             | 7,8          | 20,45         | 137,15                          | 0,14         | 25,5         | 18.14        | 36,98                    | 86,6          | 27,75        | 1,01        |
| 874 2005       | Кисель из смеси<br>сухофруктов          | 200    | 0.2              | 0,0          | 32,6          | 132,8                           |              |              |              | 18                       | 4,29          |              | 0,6         |
|                | Хлеб ржаной                             | 20     | 1,32             | 0,24         | 6,68          | 34,8                            |              |              |              |                          |               |              |             |
| 1035<br>2005   | Чурек                                   | 30     | 2,88             | 0,35         | 17,74         | 85,63                           |              |              |              | 7,47                     | 26,08         | 4,97         | 0,38        |
|                | <b>ИТОГО:</b>                           |        | <b>22,51</b>     | <b>25,52</b> | <b>113,47</b> | <b>749,95</b>                   | <b>0,248</b> | <b>49,34</b> | <b>23,09</b> | <b>170,35</b>            | <b>297,98</b> | <b>97,21</b> | <b>5,11</b> |

# 11 ДЕНЬ

| № рецептуры | Наименование блюд                        | Масса | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | Витамины, мг |            |              | Минеральные вещества, мг |               |               |             |
|-------------|------------------------------------------|-------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|--------------|------------|--------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|
|             |                                          |       | Б                | Ж            | У            |                         | В1           | А          | С            | Са                       | Р             | Mg            | Fe          |
| 51 2004     | Салат из свежей капусты с морковью       |       |                  |              |              |                         |              |            |              |                          |               |               |             |
| 2004 205    | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250   | 9,76             | 6,82         | 19,01        | 175,10                  | 0,07         | 1,53       | 1,48         | 40,74                    | 163,67        | 28,59         | 1,27        |
| 623 257     | Рагу из овощей                           | 100   | 0,81             | 7,25         | 11,01        | 116,58                  | 0,16         | 3,16       | 44,87        | 78,87                    | 122,85        | 46,62         | 1,69        |
| 034 286     | Хлеб ржаной                              | 40    | 2,64             | 0,48         | 13,36        | 69,6                    |              |            |              |                          |               |               |             |
| 230 536     | Кофейный напиток на сгущенном молоке     | 200   | 2,01             | 2,39         | 25,65        | 131,87                  | 0,03         | 0,01       | 0,31         | 126,27                   | 103,23        | 29,92         | 1,03        |
|             | Вафли                                    | 100   |                  |              |              |                         | 0,09         |            |              | 17,50                    | 79,00         | 23,50         | 1,95        |
|             | <b>итого</b>                             |       | <b>15,22</b>     | <b>16,94</b> | <b>69,03</b> | <b>493,15</b>           | <b>0,35</b>  | <b>4,7</b> | <b>46,66</b> | <b>263,38</b>            | <b>468,75</b> | <b>128,63</b> | <b>5,94</b> |

# 12 ДЕНЬ

| № рецептуры | Наименование блюд                   | Масса | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | Витамины, мг |              |              | Минеральные вещества, мг |               |           |              |
|-------------|-------------------------------------|-------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|-----------|--------------|
|             |                                     |       | Б                | Ж            | У             |                         | В1           | А            | С            | Са                       | Р             | Mg        | Fe           |
|             | Салат из свеклы отварной            | 100   | 1,43             | 5,09         | 9,50          | 75,35                   | 0,14         | 0,06         | 0,01         | 66,1                     | 33            | 2,2       | 14,5         |
|             | Свекольник                          | 250   | 1,93             | 6,34         | 10,05         | 104,16                  | 0,10         | 0,24         | 8,41         | 18,43                    | 59,12         | 22,52     | 0,80         |
|             | Тефтели из говядины с рисом «Ежики» | 80    | 7,33             | 10,83        | 7,55          | 156,91                  | 0,08         | 0,05         | 0,40         | 32,73                    | 147,63        | 23,08     | 0,66         |
| 1035 2005   | Хлеб пшеничный                      | 30    | 30,0             | 2,28         | 70,5          | 0,24                    | 0,11         |              | 24,6         | 10,0                     | 32,50         | 7,00      | 0,50         |
|             | Чай с лимоном                       | 200   | 0,07             | 0,01         | 15,31         | 61,62                   | 0,4          | 0,34         | 0,06         | 190                      | 228           | 0,2       | 1,4          |
|             | Банан                               | 100   | 1,5              | 0,5          | 8,5           | 96,0                    | 0,04         | 20           | 10           | 8,0                      | 28            | 42,0      | 0,6          |
|             | <b>итого</b>                        |       | <b>42,26</b>     | <b>25,05</b> | <b>121,41</b> | <b>494,28</b>           | <b>0,87</b>  | <b>20,69</b> | <b>43,48</b> | <b>325,26</b>            | <b>528,25</b> | <b>97</b> | <b>18,46</b> |

### Средняя колоритность и потребление витаминов и пищевых нутриентов

| № рецептуры | День   | Стоимость | Пищевые вещества |           |             | Энергетическая ценность | Витамины, мг |           |        | Минеральные вещества, мг |           |         |         |
|-------------|--------|-----------|------------------|-----------|-------------|-------------------------|--------------|-----------|--------|--------------------------|-----------|---------|---------|
|             |        |           | Б                | Ж         | У           |                         | Вi           | А         | С      | Са                       | Р         | Mg      | Fe      |
|             | 1      |           | 37,12            | 41,69     | 115,52      | 820,03                  | 0,216        | 58        | 26,37  | 132,95                   | 341,2     | 100,9   | 5,37    |
|             | 2      |           | 27,71            | 22,02     | 143,03      | 895,49                  | 0,44         | 14,415    | 26,515 | 272,79                   | 442,43    | 139,57  | 5,86    |
|             | 3      |           | 40,41            | 22,14     | 87,01       | 728,26                  | 0,30         | 0,065     | 4,623  | 93,385                   | 553       | 107,47  | 6,57    |
|             | 4      |           | 29,31            | 23,24     | 97,31       | 718,75                  | 0,365        | 16,305    | 32,855 | 81,27                    | 365,81    | 69,4    | 6,46    |
|             | 5      |           | 28,69            | 29,26     | 96,48       | 806,22                  | 0,30         | 43        | 28,83  | 118,75                   | 309,44    | 97,33   | 5,01    |
|             | 6      |           | 24,96            | 18,59     | 106,89      | 674,12                  | 1,57         | 276,32    | 31,51  | 156,43                   | 501,24    | 90,1    | 7,293   |
|             | 7      |           | 26,55            | 16,49     | 119,32      | 752,06                  | 0,23         | 15,63     | 31,69  | 80,37                    | 341,85    | 88,35   | 4,79    |
|             | 8      |           | 17,38            | 32,58     | 85,61       | 762,5                   | 0,18         | 0,25      | 61,52  | 86,37                    | 134,6     | 53,31   | 3,03    |
|             | 9      |           | 33,36            | 35,79     | 96,81       | 801,13                  | 0,608        | 6,16      | 35,13  | 231,31                   | 493,97    | 172,58  | 5,09    |
|             | 10     |           | 22,51            | 25,52     | 113,47      | 749,95                  | 0,248        | 49,34     | 23,09  | 170,35                   | 297,98    | 97,21   | 5,11    |
|             | 11     |           | 15,22            | 16,94     | 69,03       | 493,15                  | 0,35         | 4,7       | 46,66  | 263,38                   | 468,75    | 128,63  | 5,94    |
|             | 12     |           | 42,26            | 25,05     | 121,41      | 494,28                  | 0,87         | 20,69     | 43,48  | 325,26                   | 528,25    | 97      | 18,46   |
|             | Итого: |           | 28,79            | 25,78     | 104,32      | 724,66                  | 0,76         | 3,5       | 32,69  | 167,72                   | 398,21    | 103,49  | 6,58    |
|             | Норма  |           | 23,1-26,9        | 23,7-27,7 | 100,5-117,3 | 705-822,5               | 0,4-0,42     | 0,21-0,25 | 18-21  | 330-385                  | 495-577,5 | 75-87,5 | 3,6-4,2 |

Примечания:

\* (сиреневый)- равно норме

\*(красный)-превышение нормы

\*(синий)-недостаточное количество

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 подогревать.