



**Типовая форма 10-дневного меню для учащихся 1-4 классов,
обучающихся в 1-ю смену г.Махачкала
2023-2024**

Возрастная категория 7-11 лет

ЛЕНЬ

№ ре-центур	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витаминны, мг						Цена	
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мг		Fe
71/2017	Завтрак Помидоры порциями	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,022		10,5	6	21	9	0,5	4-60
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	6-69
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	24-29
377/2017	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62			2,83	14,2	4,4	2,4	0,36	2-39
1035/2002	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,06			9,69	35,73	6,63	0,51	1-54
386/2017	Кефир 2,5%	100	2,9	2,5	4	53	0,04	0,02	0,7	120	85	14	0,1	8-67
338/2017	Яблоко	100	0,4	0,4	9,67	44,4	0,03		10	16	11	9	2,2	9-30
	ИТОГО:		24,90	23,89	92,41	693,84								57,48 ✓

№ ре-центур	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витаминны, мг						Цена	
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мг		Fe
182/2017	Завтрак Каша пшениная молочная	150	7,3	4,3	37,05	190,98	0,19	5		4,1	131	45	2,58	13-71
15/2017	Сыр российский порционный	20	4,64	5,9	0,86	71,66	0,14	52	0,14	176	10	7	0,2	10-95
219-2017	Сырники из творога со стученым молоком	100,20	15,49	12,81	34,49	275,71	0,037	69,29	0,15	115	163,69	16,49	0,5	32-74
943 I 2005	Чай с сахаром	200	0,2		14	28				6,0			0,4	1-54
	Хлеб ржаной	20	0,08	0,3	5,7	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,2	0-97
	ИТОГО		27,71	23,31	92,11	611,15								59,91

2 ДЕНЬ

3 ДЕНЬ

№ ре-центр	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мg	Fe	Ca	Р	Мg	Fe		
679/200	Завтрак 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 стуженным 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	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	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-центр	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мg	Fe	Ca	Р	Мg	Fe		
53/2017	Завтрак Салат из свежых и зеленого горошка	60	1,79	3,11	3,75	50,16	0,11												
310/201	Картофель отварной	150	1,91	2,88	15,34	94,9	0,063												
293/201	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			
7																			
283/СТ	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,6				0,08	1,46		2	3,2	2			
И																			
847/200	Банан	100	1,5	0,5	21	95	0,04			10	8	28	42	0,02					

10-48

№ рецептуры Наименование Блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
		Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мg	Fe					
34/2010 Салат из свеклы и зеленого горошка	60	1	2,51	4,91	46,26	0,03			5,88	16,76	25,18	11,14	0,79				
246/201 7 Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	164	0,01		1,2	23,6	117,03	20,27	2	38-37	5-71			
303/201 7 Каша перловая	150	3,02	4,16	21,36	135	0,41			13,4	104,84	12,95	0,59	4-24				
1035 2005 945 2005 Чай сладкий	30	0,4		29,8	115,5								6-33				
40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067			9,69	34,77	6,63	0,51	1-54					
200	0,2		14	28				6			0,4	1-54					
ИТОГО:		21,82	21,22	96,99	602,93								57-73				

10 День

№ рецептуры Наименование Блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
		Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Мg	Fe					
70/2017 Отуры порциями	60	0,48	0,052	1,02	7,2	0,03			2,94	10,2	18	8,4	0,3	4-10			
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	3-71				
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	4-96				
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	24-97				
283/СТ И Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,2	0-97				
951/200 5 Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	0,02	0,08		34	45	7		12-30				
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	10-98				
Кондитерские изделия(печенья)	30	0,1	0,4	42,3	54			1			1		4-14				

