**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4-х КЛАССОВ, обучающихся во вторую смену г. Махачкала 2023-2024 год.**

**Возрастная категория 7-11 лет**

**1день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ ре-цептуры** | **Наименование**  **блюд** | **Масса** | | | **Пищевые вещества** | | | | | | | | | | | **Энергети-ческая ценность** | **Витамины, мг** | | | | | | | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | | | | |
|  |  | | | **Б** | | | **Ж** | | | | **У** | | | |  | **В1** | | | | **А** | | | **С** | | | **Са** | | **Р** | | **Mg** | | **Fe** |
|  | **Обед** |  | | |  | | |  | | | |  | | | |  |  | | | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  |
| 43 2017 | 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 |
| 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 |
| 170/2005 | Борщ из свежей капусты с картелем | 250 | | | 1,81 | | | 4,91 | | | | 125,5 | | | | 102,5 | 0,05 | | | |  | | | 10,29 | | | 44,38 | | 53,23 | | 26,25 | | 1,19 |
| 301/2010 | Птица тушеная | 80/80 | | | 17,65 | | | 14,58 | | | | 4,7 | | | | 221 | 0,05 | | | | 43 | | | 0,02 | | | 54,5 | | 132,9 | | 20,3 | | 1,62 |
| 1035/2002 | Чурек | 50 | | | 3,84 | | | 0,47 | | | | 23,65 | | | | 114,17 | 0,06 | | | |  | | |  | | | 9,69 | | 35,73 | | 6,63 | | 0,51 |
| 348 | Компот из кураги | 200 | | | 0,78 | | | 0,05 | | | | 27,63 | | | | 114,8 | 0,016 | | | |  | | | 0,6 | | | 20,32 | | 12,5 | | 17,12 | | 0,45 |
|  |
|  | **ИТОГО:** |  | | | **33,27** | | | **29,33** | | | | **222,14** | | | | **839,5** |  | | | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  |
| **2 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **№ ре-цептуры** | **Наименование**  **блюд** | **Масса** | **Пищевые вещества** | | | | | | | | | | | **Энергети-ческая ценность** | | | | | **Витамины, мг** | | | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | | | | | | |
| **Б** | | | **Ж** | | | | **У** | | | | **В1** | | **А** | **С** | | | **Са** | | | **Р** | | **Mg** | | **Fe** | |
|  | **Обед** |  |  | | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | |  |  | | |  | | |  | |  | |  | |
| 51/2017 | Салат из свеклы с курагой и изюмом | 60 | 1,11 | | | 3,63 | | | | 10,84 | | | | 80,4 | | | | | 0,01 | |  | 3,4 | | | 3,11 | | | 35,58 | | 18,5 | | 1 | |
| 102/2017 | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,49 | | | 5,27 | | | | 16,54 | | | | 148,25 | | | | | 0,23 | |  | 5,83 | | | 42,68 | | | 88,1 | | 35,58 | | 2,05 | |
| 171/2017 | Каша рисовая рассыпчатая с маслом | 150\10 | 3,78 | | | 7,78 | | | | 39,29 | | | | 242 | | | | | 0,03 | | 40 |  | | | 17,04 | | | 82,38 | | 27,89 | | 0,59 | |
| 637/2005 | Птица отварная | 100 | 21,1 | | | 13,6 | | | |  | | | | 206,25 | | | | | 0,04 | | 20 |  | | | 39 | | | 143 | | 20 | | 1,8 | |
| 342/2017 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | | | 0,16 | | | | 23,88 | | | | 97,6 | | | | | 0,01 | |  | 1,8 | | | 6,4 | | | 4,4 | | 3,6 | | 0,18 | |
| 1035/2002 | Чурек | 40 | 3,84 | | | 0,47 | | | | 23,65 | | | | 114,17 | | | | | 0,06 | |  |  | | | 9,69 | | | 35,73 | | 6,63 | | 0,51 | |
|  | **Итого** |  | **35,48** | | | **30,91** | | | | **114,2** | | | | **888,67** | | | | |  | |  |  | | |  | | |  | |  | |  | |
| **3 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **№ ре-цептуры** | **Наименование**  **блюд** | **Масса** | | **Пищевые вещества** | | | | | | | | | **Энергети-ческая ценность** | | | | | **Витамины, мг** | | | | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | | | | | | |
| **Б** | | **Ж** | | | | **У** | | | **В1** | | | **А** | | **С** | | **Са** | | | **Р** | | **Mg** | | | **Fe** |
|  | **Обед** |  | |  | |  | | | |  | | |  | | | | |  | | |  | |  | |  | | |  | |  | | |  |
| 679/2005 | Каша пшеничная | 150 | | 6,6 | | 4,38 | | | | 35,27 | | | 213,73 | | | | | 0,11 | | | 0,02 | |  | | 1,22 | | | 162 | | 0,03 | | | 2,43 |
| 128-06 | Суп-лапша домашняя | 250 | | 2,62 | | 3,38 | | | | 15,97 | | | 106,6 | | | | | 0,05 | | | 12,5 | | 0,9 | | 20,28 | | | 38,5 | | 2,43 | | | 0,23 |
| 1035/2002 | Чурек | 40 | | 3,84 | | 0,47 | | | | 23,65 | | | 114,17 | | | | | 0,06 | | |  | |  | | 9,69 | | | 35,73 | | 6,63 | | | 0,51 |
| 288/2017 | Птица отварная | 100 | | 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 |
| 349/2017 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | | 1,16 | | 0,3 | | | | 47,26 | | | 196,38 | | | | | 0,02 | | |  | | 0,8 | | 5,84 | | | 46 | | 33 | | | 0,96 |
| 338/2017 | Груша | 100 | | 0,4 | | 0,31 | | | | 10,31 | | | 45,51 | | | | | 0,03 | | |  | | 5 | | 19 | | | 16 | | 12 | | | 2,31 |
|  | **ИТОГО:** |  | | **21,08** | | **27,55** | | | | **135,58** | | | **816,29** | | | | |  | | |  | |  | |  | | |  | |  | | |  |
| **4 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **№ рецепта** | **Наименование**  **блюд** | **Масса** | | | **Пищевые вещества** | | | | | | | | | **Энергети-ческая ценность** | | | | **Витамины, мг** | | | | | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | | | | | |
| **Б** | | **Ж** | | | **У** | | | | **В1** | | | **А** | | **С** | | | **Са** | | | **Р** | | **Mg** | | **Fe** |
|  | **Обед** |  | | |  | |  | | |  | | | |  | | | |  | | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  |
| 65/2017 | Салат из моркови и яблок с яйцом | 100 | | | 1,74 | | 1,13 | | | 12,25 | | | | 66,1 | | | | 0,07 | | | 19,8 | | 4,62 | | | 23,92 | | | 44,61 | | 21,43 | | 1,47 |
| 102/2017 | Суп картофельный с чечевицей | 250 | | | 5,49 | | 8,27 | | | 16,54 | | | | 148,25 | | | | 0,23 | | |  | | 5,83 | | | 42,68 | | | 88,1 | | 35,58 | | 2,05 |
| 291/2017 | Плов из птицы | 260 | | | 25,38 | | 24,25 | | | 44,61 | | | | 471,25 | | | | 0,08 | | | 60 | | 1,26 | | | 56,38 | | | 249,13 | | 59,38 | | 2,74 |
|  | 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 |
| 345/2017 | Компот из свежих ягод (смородина черная) | 200 | | | 0,52 | | 0,18 | | | 24,84 | | | | 102,9 | | | | 0,02 | | |  | | 59,4 | | | 23,4 | | | 23,4 | | 17 | | 60,3 |
|  | **ИТОГО:** |  | | | **35,95** | | **35,57** | | | **125,92** | | | | **918,3** | | | |  | | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  |
| **5 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **№ ре-цептуры** | **Наименование**  **блюд** | **Масса** | | | **Пищевые вещества** | | | | | | | | | **Энергети-ческая ценность** | | | | **Витамины, мг** | | | | | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | | | | | |
|  | | | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | | | |
| **Б** | | **Ж** | | | | **У** | | |  | | | | **В1** | | **А** | | | **С** | | | **Са** | | | **Р** | | **Mg** | | **Fe** |
|  | **Обед** |  | | |  | |  | | | |  | | |  | | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | |  | |  |
| 43 2017 | 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 |
| 361 2002 | Суп-хинкал  С чесн. соусом | 250/25 | | | 4,67  14,23 | | 5,86  1,91 | | | | 5,9  0,28 | | | 99,09  75 | | | | 0,05  0,04 | | 0,01 | | | 0,86  0,28 | | | 8,96  6,56 | | | 78,64  116,5 | | 11,72  15.13 | | 2,37 |
| 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 |
| 268/2017 | Котлета из говядины со слив маслом | 90\5 | | | 14,85 | | 21,78 | | | | 12,89 | | | 309,6 | | | | 0,072 | | 40,32 | | | 0,31 | | | 38,83 | | | 169,2 | | 50,2 | | 2,52 |
| 348 | Компот из кураги | 200 | | | 0,78 | | 0,05 | | | | 27,63 | | | 114,8 | | | | 0,016 | |  | | | 0,6 | | | 20,32 | | | 12,5 | | 17,12 | | 0,45 |
| 1035/2002 | Чурек | 40 | | | 3,84 | | 0,47 | | | | 23,65 | | | 114,17 | | | | 0,06 | |  | | |  | | | 9,69 | | | 35,73 | | 6,63 | | 0,51 |
|  | **ИТОГО:** |  | | | **48,43** | | **43,08** | | | | **109,39** | | | **1032,91** | | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | |  | |  |
| **6 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **№ ре-цептуры** | **Наименование**  **блюд** | **Масса** | | | **Пищевые вещества** | | | | | | | | | **Энергети-ческая ценность** | | | | **Витамины, мг** | | | | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | | | | | | |
| **Б** | **Ж** | | | | **У** | | | | **В1** | | **А** | | **С** | | | **Са** | | | **Р** | | **Mg** | | | **Fe** |
|  | **Обед** |  | | |  |  | | | |  | | | |  | | | |  | |  | |  | | |  | | |  | |  | | |  |
| 49/2017 | Салат витаминный | 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 |
| 591/2005 | Гуляш из говядины | 100 | | | 19,72 | 17,89 | | | | 4,76 | | | | 168,2 | | | | 0,17 | |  | | 1,28 | | | 24,36 | | | 194,69 | | 26,01 | | | 2,32 |
| 96/2015 | Рассольник ленинградский | 250 | | | 2,85 | 5,5 | | | | 21,28 | | | | 146,7 | | | | 0,01 | |  | | 21,45 | | | 33,1 | | | 56,73 | | 27,1 | | | 1,25 |
| 350/2017 | Кисель из апельсинов | 200 | | | 0,44 | 0,07 | | | | 34,28 | | | | 139,51 | | | | 0,02 | |  | | 30 | | | 21,06 | | | 17,4 | | 6,43 | | | 0,21 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | | | 1,32 | 0,24 | | | | 6,68 | | | | 34,8 | | | | 5,6 | |  | | 0,08 | | | 1,46 | | |  | | 2 | | | 3,2 |
|  | **ИТОГО:** |  | | | **32,45** | **34,44** | | | | **115,6** | | | | **753,36** | | | |  | |  | |  | | |  | | |  | |  | | |  |
|  | **7 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **№ ре-цепурыа** | **Наименование**  **блюд** | **Масса** | | | **Пищевые вещества** | | | | | | | | **Энергети-ческая ценность** | | | | | **Витамины, мг** | | | | | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | | | | | |
| **Б** | **Ж** | | | **У** | | | | **В1** | | | **А** | | **С** | | | **Са** | | | **Р** | | **Mg** | | **Fe** |
|  | **Обед** |  | | |  |  | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  |
| 71/2017 | Помидоры порциями | 60 | | | 0,66 | 0,12 | | | 2,28 | | | | 13,2 | | | | | 0,022 | | |  | | 10,5 | | | 6 | | | 21 | | 9 | | 0,5 |
| 204 2005 | Суп рисовый (харчо) | 250 | | | 0,18 | 3,3 | | | 14,65 | | | | 113 | | | | | 0,11 | | |  | | 8,33 | | | 24,98 | | | 96,93 | | 29,45 | | 1,24 |
| 288/2017 | Птица отварная | 100 | | | 21,1 | 13,6 | | |  | | | | 206,25 | | | | | 0,04 | | | 20 | |  | | | 39 | | | 143 | | 20 | | 1,8 |
| 304/2017 | Рис отварной | 150 | | | 3,67 | 5,42 | | | 36,67 | | | | 186 | | | | | 0,28 | | | 27 | |  | | | 2,61 | | | 61,5 | | 19 | | 0,53 |
| 349/2017 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | | | 1,16 | 0,3 | | | 47,26 | | | | 196,38 | | | | | 0,02 | | |  | | 0,8 | | | 5,84 | | | 46 | | 33 | | 0,96 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | | | 1,32 | 0,24 | | | 6,68 | | | | 34,8 | | | | | 5,8 | | |  | | 0,8 | | | 1,46 | | |  | | 2 | | 3,2 |
| 338/2017 | Яблоко | 100 | | | 0,4 | 0,4 | | | 9,67 | | | | 44,4 | | | | | 0,03 | | |  | | 10 | | | 16 | | | 11 | | 9 | | 2,2 |
|  | **ИТОГО:** |  | | | **28,49** | **23,38** | | | **183,54** | | | | **794,03** | | | | |  | | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  |
| **8 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **№ рецептуры** | **Наименование**  **блюд** | **Масса** | | | **Пищевые вещества** | | | | | | | | | **Энергети-ческая ценность** | | | | **Витамины, мг** | | | | | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | | | | | |
| **Б** | | **Ж** | | | | **У** | | | **В1** | | | **А** | | **С** | | | **Са** | | | **Р** | | **Mg** | | **Fe** |
|  | **Обед** |  | | |  | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  |
| 56/2015 | Салат овощной с яблоками | 80 | | | 1,58 | | 0,28 | | | | 10 | | | 35,1 | | | | 1,003 | | |  | | 32,48 | | | 46,77 | | | 29,02 | | 17,42 | | 1,8 |
| 102/2017 | Суп картофельный с фасолью | 250 | | | 5,49 | | 5,27 | | | | 16,54 | | | 148,25 | | | | 0,23 | | |  | | 5,83 | | | 42,68 | | | 88,1 | | 35,58 | | 2,05 |
| 627/2006 | Рыба запеченная, с томатным соусом (минтай) | 100 | | | 20,66 | | 5,38 | | | | 3,52 | | | 145,7 | | | | 0,12 | | | 49 | | 0,69 | | | 54,48 | | | 94,56 | | 70,07 | | 1,4 |
| 688/2005 | Макароны отварные с маслом | 150\10 | | | 5,52 | | 14,52 | | | | 26,45 | | | 168,45 | | | | 0,06 | | | 21 | |  | | | 4,86 | | | 37,17 | | 21,12 | | 1,11 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | | | 1,32 | | 0,24 | | | | 6,68 | | | 34,8 | | | | 5,6 | | |  | | 0,08 | | | 1,46 | | |  | | 2 | | 3,2 |
| 342/2017 | Компот из свежих яблок | 200 | | | 0,16 | | 0,16 | | | | 23,88 | | | 97,6 | | | | 0,01 | | |  | | 1,8 | | | 6,4 | | | 4,4 | | 3,6 | | 0,18 |
| 338/2017 | Груша | 100 | | | 0,4 | | 0,31 | | | | 10,31 | | | 45,51 | | | | 0,03 | | |  | | 5 | | | 19 | | | 16 | | 12 | | 2,31 |
|  | **ИТОГО:** |  | | | **35,13** | | **26,16** | | | | **97,38** | | | **675,41** | | | |  | | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  |
| **9 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **№ ре-цепта** | **Наименование**  **блюд** | **Масса** | | | **Пищевые вещества** | | | | | | | | **Энергети-ческая ценность** | | | | | | **Витамины, мг** | | | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | | | | | | |
| **Б** | | **Ж** | | | **У** | | | **В1** | | **А** | | **С** | | **Са** | | | **Р** | | **Mg** | | **Fe** | |
|  | **Обед** |  | | |  | |  | | |  | | |  | | | | | |  | |  | |  | |  | | |  | |  | |  | |
| 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 | |
| 128/2006 | Суп-лапша домашняя | 250 | | | 2,62 | | 3,38 | | | 15,97 | | | 106,6 | | | | | | 0,05 | | 12,5 | | 0,9 | | 20,28 | | | 38,5 | | 2,43 | | 0,23 | |
| 246/2017 | Гуляш из отварной говядины | 100 | | | 13,36 | | 14,08 | | | 3,27 | | | 164 | | | | | | 0,01 | |  | | 1,2 | | 23,6 | | | 117,03 | | 20,27 | | 2 | |
| 303/2017 | Каша перловая | 150 | | | 3,02 | | 4,16 | | | 21,36 | | | 135 | | | | | | 0,41 | |  | |  | | 13,4 | | | 104,84 | | 12,95 | | 0,59 | |
|  | Зефир пром. производсвта | 30 | | | 0,4 | |  | | | 29,8 | | | 115,5 | | | | | |  | |  | |  | |  | | |  | |  | |  | |
| 1035 2005 | Чурек | 40 | | | 3,84 | | 0,47 | | | 23,65 | | | 114,17 | | | | | | 0,067 | |  | |  | | 9,69 | | | 34,77 | | 6,63 | | 0,51 | |
| 389/2017 | Сок абрикосовый | 200 | | | 1,2 | |  | | | 25,4 | | | 105,6 | | | | | | 0,05 | |  | | 14,8 | | 40 | | | 36 | | 20 | | 0,4 | |
|  | **ИТОГО:** |  | | | **25,44** | | **24,6** | | | **124,36** | | | **784,13** | | | | | |  | |  | |  | |  | | |  | |  | |  | |
|  | **10 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **№ рецептуры**  **Наименование**  **Блюд** | | **Масса** | | | **Пищевые вещества** | | | | | | | | | | **Энергети-ческая ценность** | | **Витамины, мг** | | | | | | | | **Минеральные вещества, мг** | | | | | | | | |
| **Б** | | **Ж** | | | | **У** | | | | **В1** | | | **А** | | **С** | | | **Са** | | | **Р** | | | **Mg** | | **Fe** |
|  | **Завтрак** |  | | |  | |  | | | |  | | | |  | |  | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | |  |
| 70/2017 | Огурцы порциями | 60 | | | 0,48 | | 0,052 | | | | 1,02 | | | | 7,2 | | 0,03 | | |  | | 2,94 | | | 10,2 | | | 18 | | | 8,4 | | 0,3 |
| 361 2002 | Суп-хинкал с говядиной | 250/25/25 | | | 4,67 | | 5,86 | | | | 5,9 | | | | 99,09 | | 0,05 | | | 0,01 | | 0,86 | | | 8,96 | | | 78,64 | | | 11,72 | | 2,37 |
| 139/2017 | Капуста тушеная | 50 | | | 1,02 | | 1,84 | | | | 3,95 | | | | 38,5 | | 0,015 | | |  | | 8,54 | | | 29,38 | | | 20,35 | | | 10,43 | | 0,42 |
| 132/2017 | Бобовые отварные | 100 | | | 3,37 | | 3,74 | | | | 6,01 | | | | 71 | | 0,07 | | | 20 | | 10,9 | | | 26,68 | | | 69,13 | | | 22,65 | | 0,79 |
| 293/2017 | Птица запеченная | 90 | | | 21,02 | | 23,92 | | | | 0,072 | | | | 284,4 | | 0,09 | | | 34,2 | | 2,43 | | | 22,43 | | | 1,57 | | | 160,25 | | 96,12 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | | | 1,32 | | 0,24 | | | | 6,68 | | | | 34,8 | | 5,6 | | |  | | 0,08 | | | 1,46 | | |  | | | 2 | | 3,2 |
| 348 | Компот из кураги | 200 | | | 0,78 | | 0,05 | | | | 27,63 | | | | 114,8 | | 0,016 | | |  | | 0,6 | | | 20,32 | | | 12,5 | | | 17,12 | | 0,45 |
| 338/2017 | Апельсин | 100 | | | 0,85 | | 0,15 | | | | 8,15 | | | | 37,28 | | 0,77 | | | 54 | | 276,01 | | | 242,17 | | | 571,95 | | | 199,03 | | 10,01 |
|  | **ИТОГО:** |  | | | **33,61** | | **46,252** | | | | **101,712** | | | | **687,07** | |  | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | |  |
|  | **Всего:** |  | | | **329,33** | | **321,272** | | | | **1329,822** | | | | **8243,67** | |  | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | |  |
|  | **На 1 учащегося** |  | | | **32,93** | | **32,13** | | | | **132,9822** | | | | **824,37** | |  | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | |  |

**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.

- сборника рецептур 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».гл.8. п.8.1..3

**Инженер-технолог Л.М. Ардаева**