***ПРОЕКТ***

**Примерного 10-и дневного меню, горячего комплексного питания, для обучающихся 1-4-х классов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **День** | **№**  **Сборника рецептур** | **Наименование блюда** | **Выход** |
| **1** | 645(1)  862(1) | **Огурец солёный в нарезке**  **Плов с куриным филе**  **Компот из с/м ягод** (смородина)  **Хлеб пшеничный йодированный**  Б-17,8г; Ж-6,5г; У-70,4г; Эн.цен.-407,3Ккал; В1-0,12мг; C-22,6мг;  А-0,008мг; Е-3,4мг; Са-39,3мг; Р-125,2мг;Мg-43,7мг; Fe-2,6мг. | **1/25**  **40/150**  **1/200**  **1/30** |
| **2** | 1038(1)  438(1)  943(1) | **Сосиска, запеченная в тесте**  **Омлет натуральный**  **Чай с/с**  **Хлеб пшеничный йодированный**  Б-24,4г; Ж-29,3г; У-63,2г; Эн.цен.-606,2Ккал; В1-0,22мг; C-0,6мг;  А-0,3мг; Е-2,8мг; Са-129,6мг; Р-355,9мг;Мg-64,3мг; Fe-4,1мг. | **25/50**  **1/140**  **1/200**  **1/30** |
| **3** | 619(1)  688(1)  862(1) | **Салат из морской капусты** (консерв.) пром.пр-ва  **Тефтели из говядины** (2-ой вариант) **с соусом**  **Макароны отварные**  **Компот из свежих яблок**  **Хлеб пшеничный йодированный**  Б-16,1г; Ж-21,0г; У-84,6г; Эн.цен.-580,1Ккал; В1-0,11мг; C-10,2мг;  А-0,16мг; Е-3,6мг; Са-47,9мг; Р-167,5мг;Мg-80,0мг; Fe-8,3мг. | **1/30**  **50/50**  **1/150**  **1/200**  **1/30** |
| **4** | 1007(1)  ТТК | **Помидор свежий в нарезке**  **Пельмени отварные с маслом сливочным**  **Чай с шиповником**  **Хлеб пшеничный йодированный**  Б-17,6г; Ж-25,2г; У-52,8г; Эн.цен.-504,1Ккал; В1-0,35мг; C-27,5мг;  А-0,06мг; Е-1,7мг; Са-39,5мг; Р-141,6мг;Мg-30,7мг; Fe-2,2мг. | **1/30**  **150/8**  **1/200**  **1/30** |
| **5** | 510(1)  694(1)  868(1) | **Огурец свежий в нарезке**  **Котлета рыбная (кета)**  **Картофельное пюре**  **Компот из сухофруктов**  **Хлеб пшеничный йодированный**  Б-14,8г; Ж-11,4г; У-74,0г; Эн.цен.-446,4Ккал; В1-0,24мг; C-8,4мг;  А-0,43мг; Е-2,1мг; Са-82,8мг; Р-218,2мг;Мg-81,7мг; Fe-2,5мг. | **1/40**  **1/60**  **1/150**  **1/200**  **1/30** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **День** | **№**  **Сборника рецептур** | **Наименование блюда** | **Выход** |
| **6** | ТТК  688(1)  862(1) | **Салат из морской капусты** (консерв.) пром. пр-ва  **Колбаса отварная с соусом**  **Макароны отварные**  **Компот из с/м ягод** (вишня)  **Хлеб пшеничный йодированный**  Б-13,3г; Ж-20,6г; У-70,9г; Эн.цен.-520,0Ккал; В1-0,1мг; C-21,4мг;  А-0,15мг; Е-1,9мг; Са-52,0мг; Р-147,8мг;Мg-80,2мг; Fe-7,3мг. | **1/30**  **40/30**  **1/150**  **1/200**  **1/30** |
| **7** | 196(3)  679(1)  867(1) | **Огурец свежий в нарезке**  **Гуляш из куриного филе**  **Каша гречневая рассыпчатая**  **Компот из кураги**  **Хлеб пшеничный йодированный**  Б-15,1г; Ж-7,0г; У-68,3г; Эн.цен.-393,0Ккал; В1-0,3мг; C-4,5мг;  А-0,13мг; Е-1,1мг; Са-71,8мг; Р-196,7мг;Мg-95,0мг; Fe-3,4мг. | **1/25**  **35/35**  **1/100**  **1/200**  **1/30** |
| **8** | 267(2)  393(1)  944(1) | **Яйцо отварное**  **Запеканка рисовая с творогом с молоком сгущенным**  **Чай с лимоном**  **Хлеб пшеничный йодированный**  Б-19,3г; Ж-16,9г; У-84,8г; Эн.цен.-562,2Ккал; В1-0,15мг; C-3,3мг;  А-0,18мг; Е-0,98мг; Са-186,9мг; Р-335,0мг;Мg-53,7мг; Fe-3,2мг. | **1 шт**  **150/25**  **200/7**  **1/30** |
| **9** | ТТК  ТТК | **Огурец солёный в нарезке**  **Жаркое по- домашнему ( с куриным филе)**  **Чай с шиповником**  **Хлеб пшеничный йодированный**  Б-19,2г; Ж-6,7г; У-53,07г; Эн.цен.-349,4Ккал; В1-0,18мг; C-28,5мг;  А-0,03мг; Е-3,3мг; Са-32,5мг; Р-182,2мг;Мg-50,8мг; Fe-22,18мг. | **1/15**  **50/150**  **1/200**  **1/30** |
| **10** | 608(1)  205(2)  868(1) | **Помидор свежий в нарезке**  **Котлета из говядины**  **Каша рисовая рассыпчатая**  **Компот из сухофруктов**  **Хлеб пшеничный йодированный**  Б-14,1г; Ж-10,9г; У-91,5г; Эн.цен.-505,6Ккал; В1-0,12мг; C-8,5мг;  А-0,23мг; Е-1,7мг; Са-52,7мг; Р-222,6мг;Мg-66,8мг; Fe-2,5мг. | **1/25**  **1/50**  **1/150**  **1/200**  **1/30** |

**Примечание**: при составлении меню использовались:

(1)-Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП 2000;

(2)- Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, Пермь 2018г..;

(3)-Справочник рецептур блюд для питания учащихся образовательных учреждений г. Москвы 2003г.;