***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** | ТТК688(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** | ТТКТТК | **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.;