

Согласовано

Председатель родительского контроля

_____ Блинова В.С.

_____ 2025 год

Утверждаю

Директор

_____ Сорокина Е.Н.

_____ 2025 год

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд на период весна-лето для обучающихся 7-11 лет (завтрак)
КОГОВУ СШ с УИОП пгт Уни

Литература:

сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий

для школьного питания

г. Уфа 2012 год,

сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий

для школьного питания

под общей редакцией Маннанова Н.А, Матюшко В.С., Уфа, 2010 г.,

сборник рецептов блюд кулинарных и кулинарных изделий

для питания школьников под ред. Могильного М.П., 2007 г.,

сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях

/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.

Первый день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюد	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
184	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200 / 6	7,33	10,22	35,44	263,33	213,7	39	0,51	0,077	0,25	0,94
274	Какао с молоком	200	3,6	2,7	13,8	93	110,36	27	0,87	0,03	0,13	0,52
3	Бутерброд с сыром	30 / 10	5	3	14,5	106	106,9	15,4	0,67	0,05	0,06	0,07
	Апельсин	250	2,25	0,5	20,25	107,5	85	32,5	0,75	0,1	0,075	150
	Итого за завтрак	696	18,18	16,42	83,99	569,83	515,96	113,9	2,8	0,257	0,515	151,53

Второй день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
131	Картофельное пюре	180	3,7	6,3	23,4	168	43,69	35,26	1,28	0,14	0,12	6,22
125	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	100 / 6	12,5	17,7	12,7	262	18,23	18,78	1,49	0,07	0,08	0,33
223	Соус томатный	25	0,25	1,15	1,5	17,5	1,25	1,75	0,075	0,01	0,01	0,5
268	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0,0	0,03	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	50	4	1,06	26,16	132,66	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,1	20,8	11,7	2,86	0,039	0,026	13
	Итого за завтрак	691	21,07	26,76	86,4	676,26	84,23	67,49	5,735	0,259	0,236	20,05

Третий день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
25	Салат из свеклы с растительным маслом	90	1,26	7,38	7,2	99	33,44	18,14	1,17	0,02	0,04	8,16
202	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180 / 5	6,6	5	40	235	11,17	8,77	0,89	0,07	0,02	0,0
87	Тефтель рыбный (треска)	100	21,16	24,94	14,16	367	32,74	20,91	0,70	0,11	0,1	2,38
223	Соус томатный	50	0,5	2,3	3	35	2,5	3,5	0,15	0,02	0,02	1,0
279	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,6
	Хлеб пшеничный	50	4	1,06	26,16	132,66	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого за завтрак	675	33,72	40,78	107,72	936,66	85,88	54,45	3,71	0,23	0,19	13,14

Четвертый день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
	Свежий огурец	90	0,72	0,09	2,25	12,6	20,7	12,6	0,54	0,027	0,036	9,0
165	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180 / 5	10,1	6,3	41,7	268	15,53	146,91	5,03	0,22	0,13	0,0
63	Гуляш из свинины	50 / 50	13,7	13,4	2,8	187	7,6	17,51	1,91	0,03	0,08	0,33
270	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	3,1	0,84	0,07	0	0	2,8
	Хлеб пшеничный	50	4	1,06	26,16	132,66	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого за завтрак	625	28,72	20,89	83,11	641,26	46,93	177,86	7,55	0,277	0,246	12,13

Пятый день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
	Свежий помидор	60	0,66	0,12	2,28	14,4	8,4	12	0,54	0,036	0,024	15,0
169	Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным	180 / 5	4,4	4,3	45,2	241	66,36	72,5	1,46	0,09	0,07	10,17
124	Фрикаделька из кур с маслом сливочным	100 / 6	14,5	15,7	11,1	245	56,5	19,2	1,28	0,05	0,12	0,57
223	Соус томатный	50	0,5	2,3	3	35	2,5	3,5	0,15	0,02	0,02	1,0
280	Напиток апельсиновый	200	0,1	0,01	18,9	73	3,43	1,1	0,08	0,0	0,0	2,33
	Хлеб пшеничный	50	4	1,06	26,16	132,66	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого за завтрак	651	24,16	23,49	106,64	741,06	137,19	108,3	3,51	0,196	0,234	29,07

Шестой день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
185	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	200 / 6	7,44	8,77	35,22	248,88	129,2	44,93	1,17	0,17	0,15	0,53
274	Какао с молоком	200	3,6	2,7	13,8	93	110,36	27	0,87	0,03	0,13	0,52
3	Бутерброд с сыром	30 / 10	5	3	14,5	106	106,9	15,4	0,67	0,05	0,06	0,07
	Апельсин	250	2,25	0,5	20,25	107,5	85	32,5	0,75	0,1	0,075	150
	Итого за завтрак	696	18,29	14,97	83,77	555,38	431,46	119,83	3,46	0,35	0,415	151,12

Седьмой день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
25	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,84	4,92	4,8	66	22,29	12,09	0,78	0,01	0,02	5,44
169	Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным	180 / 5	4,4	4,3	45,2	241	66,36	72,5	1,46	0,09	0,07	10,17
120	Кура отварная	100	24,7	19,1	11,5	319	52,6	33,6	2,69	0,09	0,12	4,96
223	Соус томатный	50	0,5	2,3	3	35	2,5	3,5	0,15	0,02	0,02	1,0
278	Компот из смеси сухофруктов (изюм)	200	1	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32
	Хлеб пшеничный	50	4	1,06	26,16	132,66	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого за завтрак	645	35,44	31,73	118,16	903,66	172,44	139,96	5,69	0,22	0,26	21,89

Восьмой день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
165	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180 / 5	10,1	6,3	41,7	268	15,53	146,91	5,03	0,22	0,13	0,0
51	Фрикаделька мясная из свинины	90	9,09	8,14	1,21	114,17	52,64	9,8	1,917	0,045	0,027	0,88
223	Соус томатный	50	0,5	2,3	3	35	2,5	3,5	0,15	0,02	0,02	1,0
270	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	3,1	0,84	0,07	0,0	0,0	2,8
	Хлеб пшеничный	50	4	1,06	26,16	132,66	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Яблоко	160	0,64	0,64	15,68	75,2	25,6	14,4	3,52	0,048	0,032	16,0
	Итого за завтрак	735	24,53	18,48	97,95	666,03	99,37	175,45	10,687	0,333	0,209	20,68

Девятый день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
	Свежий помидор	60	0,66	0,12	2,28	14,4	8,4	12	0,54	0,036	0,024	15,0
202	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180 / 5	6,6	5	40	235	11,17	8,77	0,89	0,07	0,02	0,0
125	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	100 / 6	12,5	17,7	12,7	262	18,23	18,78	1,49	0,07	0,08	0,33
223	Соус томатный	50	0,5	2,3	3	35	2,5	3,5	0,15	0,02	0,02	1,0
278	Компот из смеси сухофруктов (чернослив)	200	1	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32
	Хлеб пшеничный	50	4	1,06	26,16	132,66	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого за завтрак	651	25,26	26,23	111,64	789,06	68,99	61,32	3,68	0,206	0,174	16,65

Десятый день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
	Свежий огурец	90	0,72	0,09	2,25	12,6	20,7	12,6	0,54	0,027	0,036	9
259	Жаркое по - домашнему	200	18,51	20,67	18,95	337,14	18	25,76	1,33	0,057	0,057	0,019
280	Напиток апельсиновый	200	0,1	0,01	18,9	73	3,43	1,1	0,08	0,0	0,0	2,33
	Хлеб пшеничный	50	4	1,06	26,16	132,66	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого за завтрак	540	23,33	21,83	66,26	555,4	42,13	39,46	1,95	0,084	0,103	11,349

Примерное меню подготовила : и.о. заведующий столовой _____ Погудина О.В.