

Согласовано:

Председатель родительского контроля

_____ В.С.Блинова

_____ 2024 год

Утверждаю:

Директор КОГОБУ СШ с УИОП пгт Уни

_____ Е.Н.Сорокина

_____ 2024 год

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность

приготавливаемых блюд на период весна-лето для обучающихся 7 -11 лет (завтраки)

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. – 544 с.

1 неделя

Понедельник завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	B1	B2	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	Апельсин	250	2,25	0,5	20,25	107,5	85	32,5	0,75	0,1	0,075	150
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
	Итого за завтрак	696	18,18	16,42	83,99	569,83	515,96	113,9	2,8	0,257	0,515	151,53

Вторник завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	B1	B2	С
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	Яблоко	190	0,76	0,76	18,62	89,3	30,4	17,1	4,18	0,057	0,038	19
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
278	Компот из смеси сухофруктов (курага)	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
	Итого за завтрак	751	22,21	27,02	109,88	779,46	122,26	91,16	7,635	0,287	0,278	26,37

Среда завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	B1	B2	С
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
25	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,4	8,2	8	110	37,15	20,16	1,3	0,02	0,04	9,07
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
77	Рыба припущенная (горбуша)	90	28,35	14,4	2,25	252	16,89	24,24	0,54	0,15	0,14	0,23
223	Соус томатный	50	0,5	2,3	3	35	2,5	3,5	0,15	0,02	0,02	1
279	Компот из свежих плодов (яблок)	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
	Итого за завтрак	675	41,05	31,06	96,61	832,66	73,74	59,8	3,68	0,27	0,23	11,9

Четверг завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	B1	B2	С
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	Свежий огурец	90	0,72	0,09	2,25	12,6	20,7	12,6	0,54	0,027	0,036	9
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
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
	Итого за завтрак	625	28,72	20,89	83,11	641,26	46,93	177,86	7,55	0,277	0,246	12,13

Пятница завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	B1	B2	С
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	Свежий помидор	70	0,77	0,14	2,66	16,8	9,8	14	0,63	0,042	0,028	17,5
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
277	Компот из апельсинов	200	0,4	0,1	17,3	70	15,36	5,66	0,17	0,01	0,01	12
	Хлеб пшеничный	50	4	1,06	26,16	132,66	0	0	0	0	0	0
	Итого за завтрак	661	24,57	23,6	105,42	740,46	150,52	114,86	3,69	0,212	0,248	41,24

2 неделя

Понедельник завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	B1	B2	С
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	Апельсин	270	2,43	0,54	21,87	116,1	91,8	35,1	0,81	0,1	0,081	162
185	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	200/6	7,44	8,8	35,2	249,6	129,2	44,93	1,17	0,176	0,16	0,536
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	7,6	4,3	23,7	168	153,1	23,2	1,04	0,07	0,08	0,09
	Итого за завтрак	716	21,07	16,34	94,57	626,7	484,46	130,23	3,89	0,376	0,451	163,15

Вторник завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическа я 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
25	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,84	4,92	4,8	66	22,29	12,09	0,78	0,12	0,024	5,44
120	Кура отварная	100	24,7	19,1	11,5	319	52,6	33,6	2,69	0,09	0,12	4,96
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
223	Соус томатный	50	0,5	2,3	3	35	2,5	3,5	0,15	0,02	0,02	1
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
	Итого за завтрак	645	35,44	31,73	118,16	903,66	172,44	139,96	5,69	0,33	0,264	21,89

Среда завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	B1	B2	С
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	Яблоко	160	0,64	0,64	15,68	75,2	25,6	14,4	3,52	0,048	0,032	16
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
223	Соус томатный	50	0,5	2,3	3	35	2,5	3,5	0,15	0,02	0,02	1
51	Фрикаделька мясная из свинины	90	9,09	8,13	1,21	114,17	52,64	9,8	1,91	0,05	0,27	0,88
270	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	3,1	0,84	0,07	0	0	2,8
	Хлеб пшеничный	25	2	0,53	13,08	66,33	0	0	0	0	0	0
	Итого за завтрак	710	22,53	17,94	84,87	599,7	99,37	175,45	10,68	0,338	0,452	20,68

Четверг завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическа я 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
	Свежий помидор	90	0,99	0,18	3,42	21,6	12,6	18	0,81	0,054	0,036	22,5
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
202	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,6	5	40	235	11,17	8,77	0,89	0,07	0,02	0
223	Соус томатный	50	0,5	2,3	3	35	2,5	3,5	0,15	0,02	0,02	1
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
	Итого за завтрак	681	25,59	26,29	112,78	796,26	73,19	67,32	3,95	0,224	0,186	24,15

Пятница завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическа я 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
	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	2,33
	Хлеб пшеничный	50	4	1,06	26,16	132,66	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	0,093	11,349

Примерное меню подготовила: заведующий столовой

В.С.Ипатова