

Утверждаю

Директор

_____ Сорокина Е.Н.

_____ 2025 год

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд на период весна-лето для обучающихся 12 лет и старше (завтрак)

КОГОВУ СШ с УИОП пгт Уни

Литература:

сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий
для школьного питания

г. Уфа 2012 год,

сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий
для школьного питания

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

сборник рецептур блюд кулинарных и кулинарных изделий

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

сборник технических нормативов – Сборник рецептур 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	50 / 20	7,6	4,3	23,7	168	153,1	23,2	1,04	0,07	0,08	0,09
	Итого за завтрак	476	18,53	17,22	72,94	524,33	477,16	89,2	2,42	0,177	0,46	1,55

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
	Итого за завтрак	561	20,55	26,24	73,66	615,16	63,43	55,79	2,875	0,22	0,21	7,05

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												
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	585	32,46	33,4	100,52	837,66	52,44	36,31	2,54	0,21	0,15	4,98

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												
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	535	28	20,8	80,86	628,66	26,23	165,26	7,01	0,25	0,21	3,13

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												
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	591	23,5	23,37	104,36	726,66	128,79	96,3	2,97	0,16	0,21	14,07

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	50 / 20	7,6	4,3	23,7	168	153,1	23,2	1,04	0,07	0,08	0,09
	Итого за завтрак	476	18,64	15,77	72,72	509,88	392,66	95,13	3,08	0,27	0,36	1,14

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												
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	585	34,6	26,81	113,36	837,66	150,15	127,87	4,91	0,21	0,24	16,45

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
	Итого за завтрак	575	23,89	17,84	82,27	590,83	73,77	161,05	7,167	0,285	0,177	4,68

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												
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	591	24,6	26,11	109,36	774,66	60,59	49,32	3,14	0,17	0,15	1,65

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												
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	450	22,61	21,74	64,01	542,8	21,43	26,86	1,41	0,057	0,067	2,349

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