

Утверждаю.
Директор КОГОБУ СШ с УИОП пгт Уни
_____ Е.Н.Сорокина
_____ 2024 год

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд на период осень-зима для обучающихся 12 лет и старше (завтрак)
(льгота)

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. – 544 с.

Первый день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	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
	Апельсин	230	2,07	0,46	18,63	98,9	78,2	29,9	0,69	0,092	0,069	138
	Итого за завтрак	706	20,6	17,68	91,57	623,23	555,36	119,1	3,11	0,269	0,529	139,55

Второй день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	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
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
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
	Яблоко	210	0,84	0,84	20,58	98,7	33,6	18,9	4,62	0,078	0,042	21
	Итого за завтрак	801	28,34	28,3	121,44	866,36	85,22	193,75	11,46	0,398	0,282	34,33

Третий день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	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
51	Фрикаделька мясная из свинины	100	10,1	9,04	1,35	126,86	58,49	10,89	2,13	0,05	0,31	0,98
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	25	2	0,53	13,08	66,33	0	0	0	0	0	0
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	35	11	0,1	0,06	0,03	38
	Итого за завтрак	660	21	17,12	92,43	611,19	135,85	52,43	3,88	0,21	0,41	40,3

Четвертый день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	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												
6	Салат из белокочанной капусты	60	1,35	2,7	6,3	54,75	36,77	12,81	0,47	0,02	0,03	13,62
122	Плов из курицы	200	19,6	21,6	35,36	417,6	24,64	46,13	2,08	0,08	0,16	1,52
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
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	32	18	4,4	0,06	0,04	20
	Сок яблочный (индивидуальная упаковка)	200	0	0	11,2	45	0	0	0	0	0	0
	Итого за завтрак	910	25,95	26,2	108,82	785,01	96,51	77,78	7,02	0,16	0,23	37,94

Пятый день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	В1	В2	С
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
268	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	4	1,06	26,16	132,66	0	0	0	0	0	0
	Апельсин	280	2,52	0,56	22,68	120,4	95,2	36,4	0,84	0,112	0,084	168
	Свежий огурец	70	0,56	0,07	1,75	9,8	16,1	9,8	0,42	0,021	0,028	7
	Итого за завтрак	800	25,69	22,39	79,44	635	129,56	71,96	2,62	0,19	0,169	175,019

Шестой день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюдо	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	В1	В2	С
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
185	Каша пшеничная 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
	Мандарин	170	1,36	0,34	12,75	64,6	59,5	18,7	0,17	0,1	0,051	64,6
	Итого за завтрак	646	20	16,11	85,47	574,48	452,16	113,83	3,25	0,37	0,411	65,74

Седьмой день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	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
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
	Апельсин	270	2,43	0,54	21,87	116,1	91,8	35,1	0,81	0,1	0,081	162
	Итого за завтрак	800	24,03	21,34	84,43	644,76	146,19	88,71	4,07	0,27	0,281	171,35

Восьмой день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	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												
120	Кура отварная	100	24,7	19,1	11,5	319	52,6	33,6	2,69	0,09	0,12	4,96
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
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	25	2	0,53	13,08	66,33	0	0	0	0	0	0
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	24	13,5	3,3	0,045	0,03	15
	Итого за завтрак	710	38,9	28,88	111,48	868,83	123,32	215,78	11,78	0,385	0,33	21,28

Девятый день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	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
83	Котлета рыбная с маслом сливочным	90/5	14,51	15,97	11,58	249,75	44,74	28,67	1,27	0,168	0,135	0,33
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
	Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,8	22,4	12,6	3,08	0,042	0,028	14
	Итого за завтрак	720	24,97	24,24	127,16	834,21	164,69	135,54	6,57	0,33	0,283	25,82

Десятый день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	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												
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
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
223	Соус томатный	50	0,5	2,3	3	35	2,5	3,5	0,15	0,02	0,02	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
	Апельсин	210	1,89	0,42	17,01	90,3	71,4	27,3	0,63	0,084	0,063	126
	Итого за завтрак	801	27,69	24,58	114,47	805,96	147,6	61,9	3,75	0,234	0,233	128,17

Примерное меню подготовила: заведующий столовой

В.С. Ипагова