

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 (обеда).
(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.

1 неделя

Понедельник

обед

№ 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
	Сыр российский	20	4,9	5,7	0	70	0	0	0	0	0	1,4
52	Щи из свежей капусты и картофелем со сметаной	200/10	6,25	8,2	6,8	125,85	30,29	15,67	0,955	0,05	0,055	9,755
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 обед	480	16,15	15,01	60,46	438,51	58,98	33,94	1,565	0,06	0,085	11,475

Вторник обед

№ 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
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	35	11	0,1	0,06	0,03	38
54	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150/6	1,4	4,95	8,15	82,5	30,35	15,1	0,68	0,03	0,045	4,91
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	25	2	0,53	13,08	66,33	0	0	0	0	0	0
	Итого за обед	481	5,2	5,73	56,23	296,83	94,04	44,37	1,39	0,1	0,105	43,23

Среда обед

№ 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
65	Суп крестьянский с крупой со сметаной	150/6	4,91	6	7,5	104,13	15,06	8,45	0,58	0,03	0,026	4,86
125	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	50/3	6,25	8,85	6,35	131	9,11	9,39	0,745	0,035	0,04	0,165
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	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	0,03	0	0	0
	Хлеб пшеничный	25	2	0,53	13,08	66,33	0	0	0	0	0	0
	Итого за обед	644	23,61	22,86	80,03	621,96	41,21	166,5	6,46	0,295	0,206	5,525

Пятница обед

№ 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
	Сыр российский	20	4,9	5,7	0	70	0	0	0	0	0	1,4
63	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200/15	11,24	7	25,48	211,84	28,44	29,92	2,08	0,12	0,14	3,54
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 обед	485	21,14	13,81	79,14	524,5	57,13	29,92	2,69	0,13	0,17	5,26

2 неделя

Понедельник обед

№ 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
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
125	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	50/3	6,25	8,85	6,35	131	9,11	9,39	0,74	0,035	0,04	0,165
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 (чернослив)	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
	Итого за обед	488	13,9	14,88	93,63	565,83	105,41	101,91	2,885	0,145	0,15	11,155

Вторник обед

№ 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
	Мандарин	120	0,96	0,24	9	45,6	42	13,2	0,12	0,072	0,036	45,6
52	Щи из свежей капусты и картофелем со сметаной	200/10	6,25	8,2	6,8	125,85	30,29	15,67	0,955	0,05	0,055	9,755
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
	Итого за обед	580	11,31	9,53	51,86	339,11	72,55	28,87	1,105	0,122	0,091	55,355

Среда обед

№ 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
202	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	6,6	5	40	235	11,17	8,77	0,89	0,07	0,02	
77	Рыба припущеная(минтай)	60	18	8,7	1,3	155,5	11,14	16,14	0,35	0,1	0,09	0,16
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
	Итого за обед	470	27,6	14,28	81,88	566,83	51	43,18	1,85	0,18	0,14	0,48

Четверг обед

№ 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
259	Жаркое по-домашнему	190	17,58	19,63	18	320,28	17,1	24,47	1,26	0,054	0,054	0,018
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 обед	440	21,78	20,73	54,36	493,94	20,2	25,31	1,33	0,054	0,054	2,818

Пятница обед

№ 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
	Яблоки	160	0,64	0,64	15,68	75,2	25,6	14,4	3,52	0,048	0,032	16
57	Рассольник домашний со сметаной	200/8	6,54	7,69	2,49	140,8	23,08	19,61	1,1	0,06	0,04	8,4
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	25	2	0,53	13,08	66,33	0	0	0	0	0	0
	Итого за обед	593	9,38	8,96	48,45	350,33	54,71	37,14	5,42	0,118	0,082	26

Примерное меню подготовила: заведующий столовой

В.С.Ипатова