

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 12 лет и старше (обеды)  
(интернат)**

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
	Апельсин	240	2,16	0,48	19,44	103,2	81,6	31,2	0,72	0,096	0,072	144
52	Щи из свежей капусты с 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
120	Кура отварная	90	22,27	17,21	10,35	286,8	47,34	30,24	2,41	0,078	0,11	4,46
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	
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	1025	46,28	35,6	134,95	1061,51	205,95	245,79	9,875	0,474	0,417	158,535

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	200	1,6	0,4	15	76	70	22	0,2	0,12	0,06	76
54	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/8	6,75	10,1	10,9	160,85	44,59	20,45	1,295	0,05	0,075	6,635
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
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(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 обед	983	27,34	26,34	128,97	869,68	264,78	146,52	5,625	0,34	0,525	95,005

## 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
	Сок виноградный(индивидуальная упаковка)	200	0	0	15,9	64	0	0	0	0	0	0
	Яблоко	220	0,88	0,88	21,56	103,4	35,2	19,8	4,84	0,066	0,044	22
65	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200/8	6,55	8	10	138,85	20,08	11,27	0,775	0,04	0,035	6,485
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
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
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	1219	34,63	36,27	140,92	1038,91	91,8	200,26	12,315	0,416	0,309	29,815

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
	Груша	220	0,79	0,3	33	125,4	19,8	15,4	26,4	0	0	94,6
59	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	6,95	5,5	15	139,85	15,06	17,04	1,075	0,08	0,055	5,365
236	Оладьи с молоком сгущенным	150/50	15,2	15,5	90,6	561	261,66	42,59	1,38	0,21	0,38	1,55
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 обед	870	27,14	22,46	181,96	1026,91	302,55	78,16	29,655	0,3	0,445	103,115

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
	Сок персиковый(индивидуальная упаковка)	200	0	0	10,5	42	0	0	0	0	0	0
	Яблоко	170	0,68	0,68	16,66	79,9	27,2	15,3	3,74	0,051	0,034	17
63	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200/15	11,25	7	25,5	211,85	28,46	29,94	2,105	0,12	0,055	3,545
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
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
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	1120	37,23	27,19	149,12	998,41	103,12	89,79	9,255	0,281	0,219	21,195

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
	Банан	230	3,45	1,15	48,3	220,8	18,4	96,6	1,38	0,092	0,115	23
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
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	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
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 обед	1029	32,39	34,25	165,35	1142,26	157,26	229,26	6,19	0,342	0,355	43,22

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	130	1,04	0,26	9,75	49,4	45,5	14,3	0,13	0,078	0,039	49,4
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
93	Гуляш из отварной говядины	50/50	11,25	9,95	3,5	149	9,02	13,4	1,4	0,02	0,045	0,25
131	Картофельное пюре	180	3,7	6,3	23,4	168	43,69	35,26	1,28	0,14	0,12	6,22
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	870	26,34	25,8	79,51	659,91	128,76	78,63	3,795	0,288	0,259	65,625



## Среда                      обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюдо	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
	Банан	170	2,55	0,85	35,7	163,2	13,6	71,4	1,02	0,068	0,085	17
54	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/8	6,75	10,1	10,9	160,85	44,59	20,45	1,295	0,05	0,075	6,635
77	Рыба припущенная(минтай)	90	28,35	14,4	2,25	252	16,89	24,24	0,54	0,15	0,14	0,23
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	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 обед	928	49,5	32,61	144,01	1071,21	116,19	144,88	4,43	0,358	0,36	24,685

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
	Апельсин	210	1,89	0,42	17,01	90,3	71,4	27,3	0,63	0,084	0,063	126
65	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200/8	6,55	8	10	138,85	20,08	11,27	0,775	0,04	0,035	6,485
259	Жаркое по-домашнему	200	18,51	20,67	18,95	337,14	18	25,76	1,33	0,057	0,057	0,019
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
	Сок виноградный(индивидуальная упаковка)	200	0	0	15,9	64	0	0	0	0	0	0
	Итого за обед	1068	31,15	30,19	98,22	803,95	112,58	65,17	2,805	0,181	0,155	135,304

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
	Мандарин	190	1,52	0,38	14,25	72,2	66,5	20,9	0,19	0,114	0,057	72,2
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
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	90	22,27	17,21	10,35	286,8	47,34	30,24	2,41	0,078	0,11	4,46
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 обед	973	39,43	33,04	118,65	976,46	211,81	149,88	6,11	0,372	0,307	97,83

Примерное меню подготовила: заведующий столовой

В.С.Ипатова