

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 (ужин - льготное питание - интернат)
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 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
Ужин												
202	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180 / 5	6,6	5	40	235	11,17	8,77	0,89	0,07	0,02	0,00
83	Биточек рыбный с маслом сливочным (минтай)	60 / 3	9,65	10,45	7,75	164,5	29,8	19,12	0,85	0,11	0,09	0,22
223	Соус томатный	50	0,5	2,3	3,0	35	2,5	3,5	0,15	0,02	0,02	1,00
	Сок яблочный (индивидуальная упаковка)	200	0,0	0,0	11,2	45	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,53	13,08	66,33	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого за ужин	523	18,75	18,28	75,03	545,83	43,47	31,39	1,89	0,2	0,13	1,22

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
Ужин												
165	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150 / 5	8,4	5,22	34,74	223	12,94	122,44	4,19	0,18	0,10	0,00
120	Кура отварная	70	17,29	13,37	8,05	223,3	36,82	23,52	1,88	0,06	0,08	3,47
	Сок персиковый (индивидуальная упаковка)	200	0,0	0,0	10,5	42	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого за ужин	425	25,69	18,59	53,29	488,30	49,76	145,96	6,07	0,24	0,18	3,47

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
Ужин												
259	Жаркое по- домашнему	250	23,14	25,84	23,69	421,42	22,49	32,2	1,66	0,071	0,071	0,023
	Сок виноградный (индивидуальная упаковка)	200	0,0	0,0	15,9	64,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	25	2	0,53	13,08	66,33	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого за ужин	475	25,14	26,37	52,67	551,75	22,49	32,20	1,66	0,071	0,071	0,023

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
Ужин												
131	Картофельное пюре	150	3,08	5,25	19,5	140	36,41	29,38	1,07	0,11	0,1	5,18
77	Рыба припущенная (минтай)	50	15,0	7,2	1,08	129	9,28	13,45	0,29	0,08	0,07	0,12
	Сок яблочный (индивидуальная упаковка)	200	0,0	0,0	11,2	45	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	25	2	0,53	13,08	66,33	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого за ужин	425	20,08	12,98	44,86	380,33	45,69	42,83	1,36	0,19	0,17	5,30

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
Ужин												
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
125	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	75 / 5	9,375	13,275	9,525	196,5	13,67	14,08	1,117	0,052	0,06	0,247
223	Соус томатный	15	0,14	0,66	0,89	10	0,75	1,04	0,04	0,004	0,004	0,29
	Сок персиковый (индивидуальная упаковка)	200	0,0	0,0	10,5	42	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,53	13,08	66,33	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого за ужин	505	21,615	20,765	75,695	582,83	29,95	162,03	6,187	0,276	0,194	0,537

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
Ужин												
259	Жаркое по- домашнему	250	23,14	25,84	23,69	421,42	22,49	32,2	1,66	0,071	0,071	0,023
	Сок виноградный (индивидуальная упаковка)	200	0,0	0,0	15,9	64	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,53	13,08	66,33	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого за ужин	475	25,14	26,37	52,67	551,75	22,49	32,2	1,66	0,071	0,071	0,023

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
Ужин												
202	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180 / 5	6,6	5	40,0	235	11,17	8,77	0,89	0,07	0,02	0,0
83	Биточек рыбный с маслом сливочным (минтай)	60 / 3	9,65	10,45	7,75	164,5	29,8	19,12	0,85	0,11	0,09	0,22
223	Соус томатный	50	0,5	2,3	3,0	35	2,5	3,5	0,15	0,02	0,02	1,0
	Сок яблочный (индивидуальная упаковка)	200	0,0	0,0	11,2	45	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,53	13,08	66,33	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого за ужин	523	18,75	18,28	75,03	545,83	43,47	31,39	1,89	0,20	0,13	1,22

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
Ужин												
131	Картофельное пюре	100	2,0	3,5	13	93,47	24,27	19,58	0,71	0,07	0,06	3,46
125	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	75 / 5	9,375	13,275	9,525	196,5	13,67	14,08	1,117	0,052	0,06	0,247
	Сок персиковый (индивидуальная упаковка)	200	0,0	0,0	10,5	42	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,53	13,08	66,33	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого за ужин	405	13,375	17,305	46,105	398,3	37,94	33,66	1,827	0,122	0,12	3,707

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
Ужин												
169	Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным	120 / 3	2,97	2,83	30	160	44,25	48,34	0,96	0,05	0,048	6,78
124	Фрикаделька из кур с маслом сливочным	75 / 5	10,87	11,77	8,32	183,75	42,37	14,4	0,96	0,37	0,09	0,42
223	Соус томатный	25	0,25	1,15	1,5	17,5	1,25	1,75	0,075	0,01	0,01	0,5
	Сок виноградный (индивидуальная упаковка)	200	0,0	0,0	15,9	64	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,53	13,08	66,33	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого за ужин	453	16,09	16,28	68,8	491,58	87,87	64,49	1,995	0,43	0,148	7,7

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
Ужин												
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
125	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	75 / 5	9,375	13,275	9,525	196,5	13,67	14,08	1,117	0,052	0,06	0,247
223	Соус томатный	55	0,5	2,43	3,29	38	2,74	3,85	0,16	0,015	0,015	1,0
223	Сок яблочный (индивидуальная упаковка)	200	0,0	0,0	11,2	45	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого за ужин	520	16,475	20,705	64,015	514,5	27,58	26,7	2,167	0,137	0,095	1,247

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