

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 (ужин)
(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 ужин

№ 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
83	Биточек рыбный с маслом сливочным	90/5	14,51	15,97	11,58	249,75	44,74	28,67	1,27	0,16	0,135	0,33
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	1
	Сок яблочный(индивидуальная упаковка)	200	0	0	11,2	45	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	25	2	0,53	13,08	66,33	0	0	0	0	0	0
	Итого за ужин	555	23,61	23,8	78,86	631,08	58,41	40,94	2,31	0,25	0,175	1,33

Вторник ужин

№ 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
165	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	8,41	5,25	34,75	223,33	12,94	122,4	4,19	0,18	0,1	0
120	Кура отварная	80	19,8	15,3	9,2	255	42,08	26,88	2,15	0,07	0,1	3,97
	Сок персиковый(индивидуальная упаковка)	200	0	0	10,5	42	0	0	0	0	0	0
	Итого за ужин	435	28,21	20,55	54,45	520,33	55,02	149,28	6,34	0,25	0,2	3,97

Среда ужин

№ 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
259	Жаркое по - домашнему	200	18,51	20,67	18,95	337,14	18	25,76	1,33	0,057	0,057	0,019
	Сок виноградный(индивидуальная упаковка)	200	0	0	15,9	64	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	2	0,53	13,08	66,33	0	0	0	0	0	0
	Итого за ужин	450	20,51	21,2	47,93	467,47	18	25,76	1,33	0,057	0,057	0,019

Четверг ужин

№ 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
131	Картофельное пюре	180	3,7	6,3	23,4	168	43,69	35,26	1,28	0,14	0,12	6,22
77	Рыба припущенная (минтай)	85	26,77	13,6	2,12	238	15,95	22,89	0,51	0,148	0,138	0,22
	Сок яблочный(индивидуальная упаковка)	200	0	0	11,2	45	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	25	2	0,53	13,08	66,33	0	0	0	0	0	0
	Итого за ужин	490	32,47	20,43	49,8	517,33	59,64	58,15	1,79	0,288	0,258	6,44

Пятница ужин

№ 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
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	90/5	11,25	15,93	11,43	235,8	16,4	16,9	1,34	0,063	0,072	0,297
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 персиковый(индивидуальная упаковка)	200	0	0	10,5	42	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	25	2	0,53	13,08	66,33	0	0	0	0	0	0
	Итого за ужин	530	23,6	23,91	78,21	629,63	33,18	165,56	6,445	0,293	0,212	0,797

2 неделя

Понедельник ужин

№ 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
259	Жаркое по - домашнему	200	18,51	20,67	18,95	337,14	18	25,76	1,33	0,057	0,057	0,019
	Сок виноградный(индивидуальная упаковка)	200	0	0	15,9	64	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	4	1,06	26,16	132,66	0	0	0	0	0	0
	Итого за ужин	450	22,51	21,73	61,01	533,8	18	25,76	1,33	0,057	0,057	0,019

Вторник ужин

№ 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
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
83	Биточек рыбный с маслом сливочным	90/5	14,51	15,97	11,58	249,75	44,74	28,67	1,27	0,16	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
	Сок яблочный(индивидуальная упаковка)	200	0	0	11,2	45	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	25	2	0,53	13,08	66,33	0	0	0	0	0	0
	Итого за ужин	555	23,61	23,8	78,86	631,08	58,41	40,94	2,31	0,25	0,175	1,33

Среда ужин

№ 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
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	90/5	11,25	15,93	11,43	235,8	16,4	16,9	1,34	0,063	0,072	0,297
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 персиковый(индивидуальная упаковка)	200	0	0	10,5	42	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	25	2	0,53	13,08	66,33	0	0	0	0	0	0
	Итого за ужин	530	23,6	23,91	78,21	629,63	33,18	165,56	6,445	0,293	0,212	0,797

Пятница ужин

№ 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	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	40	0,4	1,84	2,4	28	2	2,8	0,12	0,016	0,16	0,8
	Сок яблочный(индивидуальная упаковка)	200	0	0	11,2	45	0	0	0	0	0	0
	Итого за ужин	531	19,5	24,54	66,3	570	31,4	30,35	2,5	0,156	0,26	1,13

Примерное меню подготовила: заведующий столовой

В.С.Ипатова