

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

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд на период осень-зима 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.

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												
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
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
223	Соус томатный	30	0,3	1,38	1,8	21	1,5	2,1	0,09	0,012	0,012	0,6
	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	546	26,9	23,91	78,88	645,33	73,53	168,21	6,4	0,282	0,262	1,17

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												
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 припущеная (минтай)	80	25,2	12,8	2	224	15,02	21,55	0,48	0,14	0,13	0,21
	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	485	30,9	19,63	48,98	500,33	58,71	56,81	1,76	0,28	0,25	6,43

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	22,5	32,2	1,66	0,071	0,071	0,023
	Свежий огурец	60	0,48	0,06	1,5	8,4	13,8	8,4	0,36	0,018	0,024	6
	Сок виноградный (индивидуальная упаковка)	200	0	0	15,9	64	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	535	25,62	26,43	54,17	560,15	36,3	40,6	2,02	0,089	0,095	6,023

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												
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	95/6	11,87	16,81	12,06	248,9	17,31	17,84	1,41	0,066	0,076	0,31
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	561	20,97	24,64	79,34	630,23	30,98	30,11	2,45	0,156	0,116	1,31

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												
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
87	Тефтели рыбные(минтай)	90	20,81	18,33	16,08	313,08	32,19	22,72	0,81	0,12	0,11	3,26
223	Соус томатный	40	0,4	1,84	2,4	28	2	2,8	0,12	0,016	0,016	0,8
	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	540	27,61	25	87,26	690,41	100,55	98,02	2,39	0,226	0,196	14,23

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												
131	Картофельное пюре	200	4,08	7,04	26	186,9	48,54	39,17	1,42	0,14	0,13	6,92
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
	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 ужин	550	21,78	21,5	70,86	570,56	56,14	56,68	3,33	0,17	0,21	7,25

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
Ужин												
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
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	30	0,3	1,38	1,8	21	1,5	2,1	0,09	0,012	0,012	0,6
	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	546	26,9	23,91	78,88	645,33	73,53	168,21	6,4	0,282	0,262	1,17

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												
259	Жаркое по- домашнему	250	23,14	25,84	23,69	421,42	22,5	32,2	1,66	0,071	0,071	0,023
	Свежий огурец	60	0,48	0,06	1,5	8,4	13,8	8,4	0,36	0,018	0,024	6
	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	535	25,62	26,43	48,77	538,15	36,3	40,6	2,02	0,089	0,095	6,023

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	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	95/6	11,87	16,81	12,06	248,9	17,31	17,84	1,41	0,066	0,076	0,31
223	Соус томатный	50	0,5	2,3	3	35	2,5	3,5	0,15	0,02	0,02	1
	Сок виноградный (индивидуальная упаковка)	200	0	0	15,9	64	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	561	20,97	24,64	84,04	649,23	30,98	30,11	2,45	0,156	0,116	1,31

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
Ужин												
131	Картофельное пюре	200	4,08	7,04	26	186,9	48,54	39,17	1,42	0,14	0,13	6,92
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
	Сок яблочный (индивидуальная упаковка)	200	0	0	11,2	45	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	550	21,78	21,5	66,16	551,56	56,14	56,68	3,33	0,17	0,21	7,25

Примерное меню подготовила: заведующий столовой

В.С.Ипатова