

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 (завтраки).**

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 завтрак

№ 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
184	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200/6	7,33	10,22	35,44	263,33	213,7	39	0,51	0,077	0,25	0,94
274	Какао с молоком	200	3,6	2,7	13,8	93	110,36	27	0,87	0,03	0,13	0,52
3	Бутерброд с сыром	50/20	7,6	4,3	23,7	168	153,1	23,2	1,04	0,07	0,08	0,09
	Итого за завтрак	476	18,53	17,22	72,94	524,33	477,16	89,2	2,42	0,177	0,46	1,55

Вторник завтрак

№ 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
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	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 завтрак	561	21,45	26,26	91,26	690,16	91,86	74,06	3,455	0,23	0,24	7,37

Среда завтрак

№ 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
77	Рыба припущенная (горбуша)	80	25,2	12,8	2	224	15,02	21,55	0,48	0,14	0,13	0,21
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 завтрак	490	34	18,43	72,28	593,33	32,22	33,45	2,17	0,22	0,16	1,81

Четверг завтрак

№ 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
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
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
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 завтрак	535	28	20,8	80,86	628,66	26,23	165,26	7,01	0,25	0,21	3,13

Пятница завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)			Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	В1	В2	С
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
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	50	0,5	2,3	3	35	2,5	3,5	0,15	0,02	0,02	1
277	Компот из апельсинов	200	0,4	0,1	17,3	70	15,36	5,66	0,17	0,01	0,01	12
	Хлеб пшеничный	50	4	1,06	26,16	132,66	0	0	0	0	0	0
	Итого за завтрак	591	23,8	23,46	102,76	723,66	140,72	100,86	3,06	0,17	0,22	23,74

2 неделя

Понедельник завтрак

№ 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
185	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	200/6	7,44	8,8	35,2	249,6	129,2	44,93	1,17	0,176	0,16	0,536
274	Какао с молоком	200	3,6	2,7	13,8	93	110,36	27	0,87	0,03	0,13	0,52
3	Бутерброд с сыром	50/20	7,6	4,3	23,7	168	153,1	23,2	1,04	0,07	0,08	0,09
	Итого за завтрак	476	18,64	15,8	72,7	510,6	392,66	95,13	3,08	0,276	0,37	1,146

Вторник завтрак

№ 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
120	Кура отварная	90	22,27	17,21	10,35	286,8	47,34	30,24	2,41	0,078	0,11	4,46
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 (изюм)	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 завтрак	550	30,17	24,39	99,13	739,13	144,89	124,51	4,63	0,20	0,23	15,95

Среда завтрак

№ 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
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
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
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 завтрак	575	23,89	17,83	82,27	590,83	73,77	161,05	7,16	0,29	0,42	4,68

Четверг завтрак

№ 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
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
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
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 завтрак	591	24,6	26,11	109,36	774,66	60,59	49,32	3,14	0,17	0,15	1,65

Пятница завтрак

№ 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	250	23,14	25,84	23,69	421,42	22,5	32,2	1,66	0,071	0,071	0,023
280	Напиток апельсиновый	200	0,1	0,01	18,9	73	3,43	1,1	0,08	0	0	2,33
	Хлеб пшеничный	50	4	1,06	26,16	132,66	0	0	0	0	0	0
	Итого за завтрак	500	27,24	26,91	68,75	627,08	25,93	33,3	1,74	0,071	0,071	2,353

Примерное меню подготовила: заведующий столовой

В.С.Ипатова