

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).
(льгота)**

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 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
	Апельсин	260	2,34	0,52	21,06	111,8	88,4	33,8	0,78	0,1	0,078	156
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	736	20,87	17,74	94	636,13	565,56	123	3,2	0,277	0,538	157,55

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
	Мандарин	230	1,84	0,46	17,25	87,4	80,5	25,3	0,23	0,138	0,069	87,4
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	791	23,29	26,72	108,51	777,56	172,36	99,36	3,685	0,368	0,309	94,77

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
	Яблоко	270	1,08	1,08	26,46	126,9	43,2	24,3	5,94	0,081	0,054	27
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	760	35,08	19,51	98,74	720,23	75,42	57,75	8,11	0,301	0,214	28,81

Четверг завтрак

№ 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
	Апельсин	250	2,25	0,5	20,25	107,5	85	32,5	0,75	0,1	0,075	150
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	785	30,25	21,3	101,11	736,16	111,23	197,76	7,76	0,35	0,285	153,13

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
	Яблоко	260	1,04	1,04	25,48	122,2	41,6	23,4	5,72	0,078	0,076	26
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	851	24,84	24,5	128,24	845,86	182,32	124,26	8,78	0,248	0,296	49,74

2 неделя

Понедельник завтрак

№ 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	210	3,15	1,05	44,1	220,8	16,8	88,2	1,26	0,084	0,1	21
185	Каша пшеничная 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	686	21,79	16,85	116,8	731,4	409,46	183,33	4,34	0,36	0,47	22,146

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
	Мандарин	120	0,96	0,24	9	45,6	42	13,2	0,12	0,072	0,036	45,6
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	670	31,13	24,63	108,13	784,73	186,89	137,71	4,75	0,27	0,27	61,55

Среда завтрак

№ 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
	Яблоко	260	1,04	1,04	25,48	122,2	41,6	23,4	5,72	0,078	0,076	26
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	835	24,93	18,87	107,75	713,03	115,37	184,45	12,88	0,368	0,496	30,68

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
	Апельсин	210	1,89	0,42	17,01	90,3	71,4	27,3	0,63	0,084	0,063	126
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	801	26,49	26,53	126,37	864,96	131,99	76,62	3,77	0,254	0,213	127,65

Пятница завтрак

№ 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
	Яблоко	330	1,32	1,32	32,34	155,1	52,8	29,7	7,26	0,1	0,066	33
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	830	28,56	28,23	101,09	782,18	78,73	63	9	0,171	0,137	35,353

Примерное меню подготовила: заведующий столовой

В.С.Ипатова