

Согласовано  
Начальник территориального отдела  
Управления Роспотребнадзора  
по Кировской области  
в Кирово-Чепецком районе

---

Утверждаю.  
Директор КОГОБУ СШ с УИОП  
пгт Уни  
\_\_\_\_\_ Е.Н.Сорокина  
\_\_\_\_\_ 20\_\_ год

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

Литература:  
сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий  
для школьного питания  
г. Уфа 2012 год.

Первый день

от 11 лет и старше

№ 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
Обед												
57	Рассольник домашний	300	2,6	6,3	16,4	134	28,46	28,97	1,09	0,1	0,07	12,6
165	Каша гречневая рассыпчатая	150,5	8,4	5,3	34,8	201	12,94	122,43	4,19	0,18	0,11	0
99	Котлета мясная	60	10,8	8,75	8,7	157,5	19,5	16,13	0,77	0,05	0,08	0,67
278	Компот из кураги	200	0,6	0	38,5	128	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32
223	Соус томатный	70	0,7	3,1	4,2	49	3,5	4,9	0,21	0,02	0,02	1,4
	Хлеб пшеничный	50	3,56	0,56	23,2	114,5	4,65	4,95	0,31	0,024	0,04	0
	Итого за обед		26,66	24,01	125,8	784	97,74	195,65	7,18	0,384	0,35	14,99

Второй день

от 11 лет и старше

№ 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
Обед												
63	Суп картофельный с бобовыми гречками	300	9,6	5,3	38,2	242	36,54	44,46	2,58	0,17	0,06	5,19
144	Рагу из овощей	230	4,3	11,1	24,7	217	59,46	53,33	1,82	0,14	0,12	16,74
125	Котлеты рубленые из птицы	50	6,25	8,8	6,3	131	9,1	9,3	0,74	0,03	0,004	0,16
278	Компот из изюма	200	0,6	0	38,5	128	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32
	Хлеб пшеничный	25	3,56	0,56	23,2	57,25	4,65	4,95	0,31	0,025	0,04	0
	Итого за обед		24,31	25,76	130,9	775,25	138,44	130,31	6,06	0,375	0,254	22,41

Третий день

от 11 лет и старше

№ 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
Обед												
54	Борщ	300	2,8	9,9	16,3	165	60,71	30,21	1,37	0,06	0,09	9,82
236	Оладьи со сгущенкой	100\50	10,1	10,3	60,4	374	174,4	28,39	0,92	0,14	0,25	1,03
278	Компот из чернослива	200	0,6	0	38,5	128	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32
	Хлеб пшеничный	50	3,56	0,56	23,2	114,5	4,65	4,95	0,31	0,024	0,04	0
	Итого за обед		17,06	20,76	138,4	781,5	268,45	81,82	3,21	0,234	0,41	11,17

Четвертый день

от 11 лет и старше

№ 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
Обед												
59	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,2	3	22,6	134	16,44	25,1	1,04	0,1	0,06	7,92
122	Плов из курицы	200	24,5	27	44,2	391,5	30,8	57,6	2,6	0,1	0,2	1,9
278	Компот из кураги	200	0,6	0	38,5	128	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32
	Свежий помидор	50	0,55	0,1	31,9	12	7	10	0,45	0,03	0,02	12,5
	Хлеб пшеничный	50	3,56	0,56	23,2	114,5	4,65	4,95	0,31	0,025	0,04	0
	Итого за обед		32,41	30,66	160,4	780	87,58	115,92	5,01	0,265	0,35	22,64

Пятый день

от 11 лет и старше

№ 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
Обед												
69	Уха рыбацкая	200	5,8	1,8	16,54	105	14,72	22,44	0,78	0,11	0,08	5,5
202	Макароны отварные	180,5	6,6	5,0	40	235	11,17	8,77	0,89	0,07	0,02	0
125	Котлеты рубленые из птицы	60	7,5	10,6	7,6	157	10,93	11,26	0,89	0,04	0,005	0,02
223	Соус томатный	70	0,7	3,1	4,2	49	3,5	4,9	0,21	0,02	0,02	1,4
278	Компот из изюма	200	0,6	0	38,5	128	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32
	Хлеб пшеничный	50	3,56	0,56	23,2	114,5	4,65	4,95	0,31	0,025	0,04	0
	Итого за обед		24,76	16,06	130,04	788,5	73,66	52,32	3,69	0,275	0,195	7,24

Шестой день

от 11 лет и старше

№ 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
Обед												
61	Суп картофельный с крупой	300	2,4	2,3	17,4	102	14,22	21,61	0,83	0,08	0,05	6,3
121	Пюре картофельное	230	4,7	8,1	23,9	215	55,83	45,05	1,64	0,17	0,16	7,96
119	кура отварная	50	21,5	18,1	0,2	248,5	17,32	17,92	1,69	0,05	0,12	0,77
278	Компот из чернослива	200	0,6	0	38,5	128	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32
	Хлеб пшеничный	50	3,56	0,56	23,2	114,5	4,65	4,95	0,31	0,025	0,04	0
	Итого за обед		32,76	29,06	103,2	808	120,71	107,8	5,08	0,335	0,4	15,35

Седьмой день

от 11 лет и старше

№ 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
Обед												
52	Щи из свежей капусты	300	2,1	7	10,1	112	38,92	22,84	0,85	0,06	0,06	14,37
165	Каша гречневая рассыпчатая	180	2,4	6,2	34,7	268	12,9	122,21	4,1	0,18	0,108	0
99	Котлета мясная	60\10	10,8	8,75	8,7	157,5	12,71	10,43	0,5	0,035	0,005	0,04
223	Соус томатный	70	0,7	3,1	4,2	49	3,5	4,9	0,21	0,02	0,02	1,4
	Свежий огурец	50	0,4	0,05	1,25	7	11,5	7	0,3	0,015	0,02	5
279	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,6
	Хлеб пшеничный	50	3,56	0,56	23,2	114,5	4,65	4,95	0,31	0,025	0,04	0
	Итого за обед		20,16	25,76	99,35	776	90,21	175,46	7,07	0,345	0,263	22,41



Восьмой день

от 11 лет и старше

№ 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
Обед												
57	Рассольник домашний	300	2,6	6,3	16,4	134	28,46	28,97	1,09	0,1	0,07	12,6
161	Гороховое пюре	180	18,15	8,2	42,4	298	101,33	91,4	5,95	0,61	0,13	0
83	Котлета рыбная	60	9,65	10,45	7,75	164,5	29,8	19,12	0,85	0,11	0,09	0,22
278	Компот из изюма	200	0,6	0	38,5	128	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32
	Хлеб пшеничный	25	3,56	0,56	23,2	57,25	4,65	4,95	0,31	0,025	0,04	0
	Итого за обед		34,56	25,51	128,25	781,75	192,93	144,44	8,81	0,855	0,36	13,14

Девятый день

от 11 лет и старше

№ 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
Обед												
54	Борщ	200	1,8	6,6	10,8	110	40,47		0,91	0,04	0,06	6,54
169	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,4	4,2	43,1	241	66,3		1,45	0,08	0,07	10,17
92	Гуляш	80/50	23,3	23,8	3,76	289	15,7	38,4	3,49	0,064	0,16	1,09
278	Компот из чернослива	200	0,6	0	38,5	128	28,69		0,61	0,01	0,03	0,32
	Хлеб пшеничный	50	3,56	0,56	23,2	114,5	4,65	4,95	0,31	0,025	0,04	0
	Итого за обед		33,66	35,16	119,36	882,5	155,81	43,35	6,77	0,219	0,36	18,12

Десятый день

от 11 лет и старше

№ 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
Обед												
63	Суп картофельный с бобовыми и гречками	300	9,6	5,3	38,2	242	24,36	29,64	1,72	0,11	0,04	3,46
98	Жаркое по-домашнему	300	22,5	24,2	24,4	406	9,56	8,63	0,42	0,01	0,07	1,92
278	Компот из кураги	200	0,6	0	38,5	128	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32
	Хлеб пшеничный	50	3,56	0,56	23,2	114,5	4,65	4,95	0,31	0,025	0,04	0
	Итого за обед		36,26	30,06	124,3	890,5	67,26	61,49	3,06	0,155	0,18	5,7