

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 7 до 11 лет

№ 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
Завтрак												
184	Каша рисовая молочная жидкая	180,5	6,6	9,2	31,9	237	192,39	35,13	0,46	0,07	0,23	0,85
274	Какао с молоком	200	3,3	2,5	13,7	88	108,57	51,1	0,6	0,03	0,12	0,52
	Хлеб пшеничный	25	1,78	0,28	11,6	57,25	2,325	2,475	0,155	0,012	0,02	0
	Сыр	35	8,12	10,325	0	0	308	12,25	0,35	0,01	0,105	0,245
	Яблоко	160	0,64	0,64	15,68	76,8	25,6	14,4	3,52	0,064	0,032	16
	Итого за завтрак		20,44	22,945	72,88	459,05	636,885	115,355	5,085	0,186	0,507	17,615

Второй день

от 7 до 11 лет

№ 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
Завтрак												
	Свежий помидор	60	0,66	1,2	2,28	14,4	8,4	12	0,54	0	0	15
202	Макаронные изделия отварные	240	11,47	6,72	53,28	313,6	14,89	11,69	1,184	0,096	0,025	0
101	Зразы из говядины	100	39,4	27,4	9	442	43,35	27,47	1,57	0,09	0,16	0,8
223	Соус томатный	50	0,5	2,3	3	35	2,5	3,5	1,5	0,02	0,02	1
268	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,56	0,56	23,2	114,5	4,65	4,95	0,31	0,024	0,04	0
	Итого за завтрак		55,69	38,21	100,66	954,5	74,05	59,61	5,134	0,23	0,245	16,8

Третий день

от 7 до 11 лет

№ 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
Завтрак												
16	Салат из моркови	80	0,8	3,6	11,6	80	16,56	22,8	0,44	0,02	0,04	1,38
131	Картофельное пюре	180	3,7	6,3	23,4	168	43,69	35,26	1,28	0,14	0,12	6,22
119	Сосиска отварная	80	8	16,68	0,68	185,5	18,28	10,65	1,276	0,01	0,068	0
270	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	3,1	0,84	0,07	0	0	2,8
	Хлеб пшеничный	25	1,78	0,28	11,6	57,25	2,325	2,475	0,155	0,012	0,02	0
	Мандарин	130	1,04	2,6	9,75	49,4	45,5	14,3	0,13	0,078	0,039	49,4
	Итого за завтрак		15,52	29,5	67,23	581,15	129,455	86,325	3,351	0,26	0,287	59,8

Четвертый день

от 7 до 11 лет

№ 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
Завтрак												
	Сыр	20	4,64	5,9	0	0	176	7	0,2	0,06	0,06	0,14
165	Каша гречневая рассыпчатая	200	13,04	7,1	46,4	268	17,25	163,24	5,59	0,24	0,15	0
124	Фрикадельки из кур	80	11,6	12,6	8,9	196	45,3	15,39	1,03	0,04	0,09	0,45
223	Соус томатный	50	0,5	2,3	3	35	2,5	3,5	1,5	0,02	0,02	1
291	Кисель из концентрата	200	0	0	20	76	0,48	0	0,06	0	0	0
39	Салат Студенческий	100	3,8	10,5	6,8	137	16,25	14,29	0,56	0,05	0,06	2,24
	Хлеб пшеничный	50	3,56	0,56	23,2	114,5	4,65	4,95	0,31	0,024	0,04	0
	Итого за завтрак		37,14	38,96	108,3	826,5	262,43	208,37	9,25	0,434	0,42	3,83

Пятый день

от 7 до 11 лет

№ 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
Завтрак												
	Свежий помидор	60	0,66	1,2	2,28	14,4	8,4	12	0,54	0	0	15
98	Жаркое по-домашнему	150	112,8	12,06	12,18	203,4	4,77	4,32	0,22	0,06	0,003	0,1
268	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
266	Коржик молочный	60	4	6,7	37	223	14,4	5,75	0,48	0,04	0,03	0,03
	Хлеб пшеничный	25	1,78	0,28	11,6	57,25	2,325	2,475	0,155	0,012	0,02	0
	Итого за завтрак		119,34	20,27	72,96	533,05	30,155	24,545	1,425	0,112	0,053	15,13

Шестой день

от 7 до 11 лет

№ 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
Завтрак												
215	Сырники из творога	160\20	27,52	17,28	40,74	430,9	220,6	34,13	1	0,085	0,36	0,81
270	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	3,1	0,84	0,07	0	0	2,8
	Итого за завтрак		27,72	17,32	50,94	471,9	223,7	34,97	1,07	0,085	0,36	3,61

Седьмой день

от 7 до 11 лет

№ 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
Завтрак												
13	Салат из свежих огурцов	80	0,6	3,6	2,4	44	16,39	9,35	0,42	0,02	0,02	3,07
112	Запеканка или рулет картофельный с мясом	150/4	16,21	18,57	22,55	323,6	22,35	43,4	2,58	0,144	0,155	9,03
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	0,024	0,04	0
	Итого за завтрак		20,57	22,83	65,35	550,1	49,42	60,83	4,11	0,198	0,225	13,7

Восьмой день

от 7 до 11 лет

№ 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
Завтрак												
40	Винегрет овощной	100	1,3	2,3	7,3	55	23,23	16,15	0,68	0,03	0,03	5,18
209	Омлет натуральный	150	13,2	19,5	2,25	237,5	79,52	13	1,95	0,02	0,3	0,02
119	Сосиска отварная	80	8	16,68	0,68	185,5	18,28	10,65	1,276	0,01	0,068	0
268	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
259	Булочка веснушка	80	6,24	4,32	42,9	238	12,9	8,9	0,72	0,06	0,04	0
	Итого за завтрак		28,84	42,83	63,03	751	134,19	48,7	4,656	0,12	0,438	5,2

Девятый день

от 7 до 11 лет

№ 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
Завтрак												
	Свежий помидор	60	0,66	1,2	2,28	14,4	8,4	12	0,54	0	0	15
202	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,2	33,3	196	9,31	7,31	0,74	0,06	0,016	0
125	Котлеты рубленые из птицы	100	15	21,2	15,2	314	21,86	22,52	1,78	0,08	0,1	0,4
223	Соус томатный	50	0,5	2,3	3	35	2,5	3,5	1,5	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	2
	Хлеб пшеничный	50	3,56	0,56	23,2	114,5	4,65	4,95	0,31	0,024	0,04	0
	Итого за завтрак		25,62	29,56	94,28	743,9	62,08	55,94	5,04	0,194	0,186	3,4

Десятый день

от 7 до 11 лет

№ 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
Завтрак												
12	Салат из свежих помидор	150	1,35	6,75	7,2	96	23,61	22,17	1,07	0,07	0,045	25,3
122	Плов из курицы	250	25,5	27	44,2	522	30,8	57,67	2,6	0,1	0,2	1,9
270	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	3,1	0,84	0,07	0	0	2,8
266	Коржик молочный	60	4	6,7	37	223	14,44	5,75	0,48	0,04	0,03	0,03
	Хлеб пшеничный	25	1,78	0,28	11,6	57,25	2,325	2,475	0,155	0,012	0,02	0
	Итого за завтрак		32,83	40,77	110,2	939,25	74,275	88,905	4,375	0,222	0,295	30,03