

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 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
Завтрак												
184	Каша рисовая	250\7	9,2	12,8	44,3	329	267,27	48,8	0,63	0,1	0,33	1,18
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
274	Какао с молоком	200	3,3	2,5	13,7	88	108,57	51,1	0,6	0,03	0,12	0,52
	Итого за завтрак		20,1	19,6	81,7	585	528,94	123,1	2,27	0,2	0,53	1,79

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
Завтрак												
202	Макароны отварные	150\5	5,5	4,2	33,3	201	9,31	7,31	0,74	0,06	0,0016	0
101	Зразы из говядины	40	15,7	10,9	1,6	184	17,34	10,9	0,628	0,036	0,06	0,032
223	Соус томатный	35	0,35	1,55	2,1	24,5	1,75	2,45	0,105	0,01	0,01	0,7
268	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,09	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	Хлеб пшеничный	25	3,56	0,56	23,2	57,25	4,65	4,95	0,31	0,025	0,04	0
	Итого за завтрак		25,15	17,22	69,29	501,75	33,31	25,61	1,813	0,131	0,1116	0,732

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
Завтрак												
131	Картофельное пюре	180	3,6	6,3	23,4	168	43,6	33,25	1,28	0,13	0,12	6,2
119	Сосиска отварная	100	10,1	21,3	0,86	234	23,14	13,47	1,63	0,03	0,07	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	0,0125	0,02	0
	Итого за завтрак		15,68	27,92	46,06	500,25	72,165	50,035	3,135	0,1725	0,21	9

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
Завтрак												
165	Каша гречневая рассыпчатая	150\5	8,4	5,3	34,8	201	12,94	122,43	4,19	0,18	0,11	0
124	Фрикадельки из кур	40	5,8	6,28	4,4	98	23,6	7,68	0,512	0,02	0,04	0,22
223	Соус томатный	35	0,35	1,55	2,1	24,5	1,75	2,45	0,105	0,01	0,01	0,7
276	Напиток яблочно – лимонный	200	0,3	0,2	25,1	101	11,4	5,34	1,2	0,02	0,01	7,8
	Хлеб пшеничный	50	3,56	0,56	23,2	114,5	4,65	4,95	0,31	0,025	0,04	0
	Итого за завтрак		18,41	13,89	89,6	539	54,34	142,85	6,317	0,255	0,21	8,72

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
Завтрак												
98	Жаркое по- домашнему	125	9,37	10,08	10,16	169,5	3,9	3,59	0,175	0,004	0,002	0,08
268	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,09	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	коржик молочный	60	4	6,7	37	223	14,4	5,75	0,48	0,04	0,03	0,03
	Хлеб пшеничный	50	3,56	0,56	23,2	114,5	4,65	4,95	0,31	0,025	0,04	0
	Итого за завтрак		16,97	17,35	79,45	542	23,21	14,29	0,995	0,069	0,072	0,11

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
Завтрак												
215	Сырники из творога	180\15	31	19,4	45,8	485	248,18	38,4	1,41	0,1	0,41	0,91
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		31,2	19,44	56	526	251,28	39,24	1,48	0,1	0,41	3,71

Седьмой 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
Завтрак												
112	Запеканка или рулет картофельный с мясом	150\10	16,2	18,65	22,7	325	22,455	43,54	2,985	0,145	0,155	10,47
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 завтрак		20,36	19,21	84,4	567,5	55,795	66,76	3,905	0,18	0,225	10,79

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
Завтрак												
210	Омлет с зеленым горошком	120\10	11,04	15,6	3,2	196	76,1	18,06	1,864	0,104	0,34	2,069
268	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,09	35	0,26	0	0,03	0	0	0
259	Булочка веснушка	100	7,8	5,4	53,6	298	16,16	11,18	0,9	0,08	0,04	0
	Итого за завтрак		18,88	21,01	65,89	529	92,52	29,24	2,794	0,184	0,38	2,069

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
Завтрак												
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	50	6,25	8,8	6,3	131	9,1	9,38	0,74	0,03	0,04	0,01
223	Соус томатный	35	0,35	1,55	2,1	24,5	1,75	2,45	0,105	0,01	0,04	0,7
276	Напиток яблочно-лимонный	200	0,3	0,2	25,1	101	11,4	5,34	1,2	0,02	0,01	7,8
	Хлеб пшеничный	25	3,56	0,56	23,2	57,25	4,65	4,95	0,31	0,025	0,04	0
	Итого за завтрак		17,06	11,11	96,7	548,75	38,07	30,89	3,245	0,155	0,15	8,51

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
Завтрак												
122	Плов из курицы	200	24,5	27	44,2	391,5	30,8	57,6	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
	Хлеб пшеничный	50	3,56	0,56	23,2	114,5	4,65	4,95	0,31	0,025	0,04	0
	Итого за завтрак		28,26	27,6	77,6	547	38,55	63,39	2,98	0,125	0,24	4,7