

Утверждаю.
Директор КОГОБУ с УИОП пгт Уни
- _____ Е.Н.Сорокина
_____ 2022год

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд на период осень-зима для обучающихся 12 лет и старше (завтрак)
(льгота)

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

Первый день

№ 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 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
	Груша	240	0,85	0,32	36	136,8	21,6	16,8	28,8	0	0	103,2
261	Булочка домашняя	100	7	11,8	53,4	348	15,38	10	0,84	0,08	0,04	0
	Итого за завтрак	746	18,78	25,04	138,64	841,13	361,04	92,8	31,02	0,187	0,42	104,66

Второй день

№ 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
Завтрак												
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
125	Котлеты рубленые 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	50	0,5	2,3	3	35	2,5	3,5	0,15	0,02	0,02	1
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
	Апельсин	300	2,7	0,6	24,3	129	102	39	0,9	0,12	0,09	180
	Хлеб пшеничный	50	4	1,06	26,16	132,66	0	0	0	0	0	0
	Итого за завтрак	891	27,3	26,71	133,66	903,66	162,59	88,32	4,04	0,29	0,24	181,65

Третий день

№ 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												
122	Плов из курицы	200	19,6	21,6	35,36	417,6	24,64	46,13	2,08	0,08	0,16	1,52
276	Напиток яблочно-лимонный	200	0,3	0,2	25,1	101	11,4	5,34	1,2	0,02	0,01	7,8
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	24	13,5	3,3	0,045	0,03	15
	Сок виноградный(индивидуальная упаковка)	200	0	0	15,9	64	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	4	1,06	26,16	132,66	0	0	0	0	0	0
	Итого за завтрак	800	24,5	23,46	117,22	785,76	60,04	64,97	6,58	0,145	0,2	24,32

Четвертый день

№ 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												
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
124	Фрикадельки 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
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
	Мандарин	130	1,04	0,26	9,75	49,4	45,5	14,3	0,13	0,08	0,04	49,4
	Хлеб пшеничный	50	4	1,06	26,16	132,66	0	0	0	0	0	0
	Итого за завтрак	721	31,14	25,67	119,21	840,06	148,72	202,18	7,2	0,38	0,34	51,29

Пятый день

№ 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												
25	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,84	4,92	4,8	66	22,29	12,09	0,78	0,012	0,024	5,44
98	Жаркое по-домашнему	150	11,28	12,06	12,18	203,4	4,78	4,31	0,21	0,006	0,003	0,96
270	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	3,1	0,84	0,07	0	0	2,8
	Банан	200	3	1	42	192	16	84	1,2	0,08	0,1	20
	Хлеб пшеничный	25	2	0,53	13,08	66,33	0	0	0	0	0	0
	Итого за завтрак	635	17,32	18,55	82,26	568,73	46,17	101,24	2,26	0,098	0,127	29,2

Шестой день

№ 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												
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
90	Бефстроганов из отварного мяса	50/37	12,95	12,25	2,65	173	8,37	17,45	1,88	0,035	0,09	0,145
268	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	35	11	0,1	0,06	0,03	38
	Хлеб пшеничный	25	2	0,53	13,08	66,33	0	0	0	0	0	0
	Итого за завтрак	597	22,45	18,01	73,13	547,33	54,8	37,22	2,9	0,165	0,14	38,145

Седьмой день

№ 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												
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
83	Котлеты или биточки рыбные	90/5	14,51	15,97	11,58	249,75	44,74	28,67	1,27	0,168	0,135	0,33
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
	Апельсин	220	1,98	0,44	17,82	94,6	74,8	28,6	0,66	0,09	0,07	132
	Хлеб пшеничный	25	2	0,53	13,08	66,33	0	0	0	0	0	0
	Итого за завтрак	775	24,39	23,59	118,18	796,68	217,09	151,54	4,15	0,378	0,325	143,82

Восьмой день

№ 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												
210	Омлет с зеленым горошком	150/10	13,8	19,5	4	245	95,13	22,58	2,33	0,13	0,43	2,58
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
	Груша	230	0,82	0,31	34,5	131,1	20,7	16,1	27,6	0	0	98,9
	Хлеб пшеничный	50	4	1,06	26,16	132,66	0	0	0	0	0	0
	Итого за завтрак	640	19,62	20,92	92,16	618,76	144,52	56,95	30,54	0,14	0,46	101,8

Девятый день

№ 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												
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
125	Котлеты рубленые 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	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
	Банан	230	3,45	1,15	48,3	220,8	18,4	96,6	1,38	0,09	0,11	23
	Хлеб пшеничный	50	4	1,06	26,16	132,66	0	0	0	0	0	0
	Итого за завтрак	821	27,45	27,31	147,46	955,46	65,66	133,31	4,08	0,26	0,24	36,33

Десятый день

№ 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
122	Плов из курицы	200	19,6	21,6	35,36	417,6	24,64	46,13	2,08	0,08	0,16	1,52
268	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	Груша	260	0,92	0,35	39	148,2	23,4	18,2	31,2	0	0	111,8
	Хлеб пшеничный	50	4	1,06	26,16	132,66	0	0	0	0	0	0
	Итого за завтрак	810	25,92	25,34	117,72	788,46	71,53	80,48	33,99	0,11	0,19	118,5

Примерное меню подготовила: заведующий столовой

в.с ипатова