

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

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

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

Первый 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
Ужин												
	Апельсин	250	2,25	0,5	20,25	107,5	85	32,5	0,75	0,1	0,075	150
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 с маслом сливочным	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
	Сок яблочный (индивидуальная упаковка)	200	0	0	11,2	45	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	4	1,06	26,16	132,66	0	0	0	0	0	0
	Итого за ужин	830	25,66	24,13	117,39	810,91	198,6	137,17	3,63	0,378	0,3	161,5

Второй день

№ 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
Ужин												
	Свежий огурец	30	0,24	0,03	0,75	4,2	6,9	4,2	0,18	0,01	0,012	3
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
90	Бефстроганов из отварного мяса	50/50	12,95	12,25	2,65	173	8,37	17,45	1,88	0,035	0,09	0,145
	Сок персиковый (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 ужин	565	27,29	19,64	87,16	641,86	30,8	168,56	7,09	0,265	0,232	3,145

Третий день

№ 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
Ужин												
260	Булочка сдобная	40	3,12	3,44	21,04	127,2	11,07	4,76	0,4	0,04	0,032	0,016
98	Жаркое по-домашнему	200	15,04	16,08	16,24	271,2	6,37	5,75	0,28	0,008	0,004	1,28
	Сок виноградный (индивидуальная упаковка)	200	0	0	10,5	42	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	4	1,06	26,16	132,66	0	0	0	0	0	0
	Итого за ужин	490	22,16	20,58	73,94	573,06	17,44	10,51	0,68	0,048	0,036	1,296

Четвертый день

№ 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
Ужин												
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
120	Куры отварные	100	24,7	19,1	11,5	319	52,6	33,6	2,69	0,09	0,12	4,96
223	Соус томатный	30	0,3	1,38	1,8	21	1,5	2,1	0,09	0,01	0,01	0,6
	Сок яблочный (индивидуальная упаковка)	200	0	0	11,2	45	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	4	1,06	26,16	132,66	0	0	0	0	0	0
	Яблоко	185	0,74	0,74	18,13	86,95	29,6	16,65	4,07	0,05	0,037	18,5
	Итого за ужин	750	36,34	27,28	108,79	839,61	94,87	61,12	7,74	0,22	0,187	24,06

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
Ужин												
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 с маслом сливочным	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	2,3	0,02	0,02	1
	Сок персиковый (индивидуальная упаковка)	200	0	0	10,5	42	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	4	1,06	26,16	132,66	0	0	0	0	0	0
	Апельсин	250	2,25	0,5	20,25	107,5	85	32,5	0,75	0,1	0,075	150
	Итого за ужин	830	25,66	24,13	116,69	807,91	198,6	137,17	5,78	0,378	0,3	161,5

Шестой день

№ 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
Ужин												
	Свежий помидор	30	0,33	0,06	1,14	7,2	4,2	6	0,27	0,18	0,012	7,5
97	Плов из отварной говядины	200	19,6	19,86	37,93	412	19	49,62	2,97	0,07	0,14	0,48
	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 ужин	480	23,93	20,98	81,13	615,86	23,2	55,62	3,24	0,25	0,152	7,98

Седьмой день

№ 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
Ужин												
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
120	Куры отварные	100	24,7	19,1	11,5	319	52,6	33,6	2,69	0,09	0,12	4,96
223	Соус томатный	30	0,3	1,38	1,8	21	1,5	2,1	0,09	0,01	0,01	0,6
	Сок яблочный (индивидуальная упаковка)	200	0	0	11,2	45	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	4	1,06	26,16	132,66	0	0	0	0	0	0
	Яблоко	185	0,74	0,74	18,13	86,95	29,6	16,65	4,07	0,05	0,037	18,5
	Итого за ужин	750	36,34	27,28	108,79	839,61	94,87	61,12	7,74	0,22	0,187	24,06

Восьмой день

№ 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
Ужин												
39	Салат студенческий	60	2,25	6,3	4,05	81,75	9,75	8,57	0,33	0,03	0,03	1,34
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
90	Бефстроганов из отварного мяса	50/50	12,95	12,25	2,65	173	8,37	17,45	1,88	0,035	0,09	0,145
	Сок персиковый (индивидуальная упаковка)	200	0	0	10,5	42	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	4	1,06	26,16	132,66	0	0	0	0	0	0
	Итого за ужин	595	23,6	23,91	88,56	670,41	84,48	98,52	3,67	0,155	0,19	11,655

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
Ужин												
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
120	Куры отварные	100	24,7	19,1	11,5	319	52,6	33,6	2,69	0,09	0,12	4,96
223	Соус томатный	40	0,4	1,84	2,4	28	2	2,8	1,84	0,016	0,016	0,8
	Сок яблочный (индивидуальная упаковка)	200	0	0	11,2	45	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	4	1,06	26,16	132,66	0	0	0	0	0	0
	Яблоко	180	0,72	0,72	17,64	84,6	28,8	16,2	3,96	0,054	0,036	18
	Итого за ужин	755	36,42	27,72	108,9	844,26	94,57	61,37	9,38	0,23	0,192	23,76

Примерное меню подготовила: заведующий столовой

В.С.Ипатова