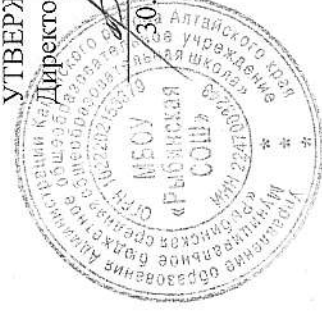


КАМЕНСКОГО РАЙОНА АЛТАЙСКОГО КРАЯ

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы:



И.И. Лох

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ОБЕДОВ

СТОЛОВОЙ МБОУ «РЫБИНСКАЯ СОШ»

ОСЕНЬ-ЗИМА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ ОТ 7 ДО 11 лет.

День № 1

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы, (мг)			Витамины, (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B ₁	B ₂	C
1	Котлета мясная № 98	80	16,2	14,5	13,9	252	34,65	28,56	1,48	0,07	0,12	0,29
2	Каша пшённая № 176	180/5	7,8	6,3	43,6	266	18,68	54,48	1,82	0,25	0,03	0,00
3	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	55	25,0	8,2	0,72	0,082	0,04	
4	Салат из капусты с зелёным горошком №9	80	3,0	7,3	4,1	94	34,74	12,8	0,74	0,03	0,07	10,57
5	Сок фруктовый	200	1,0	-	25,4	110	40	7,4	0,4	0,04	0,08	-
Всего			30,1	29	95,7	777	153,07	111,44	5,16	0,472	0,34	10,86

День № 2

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы, (мг)				Витамины, (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B ₁	B ₂	C	
1	Щи из свежей капусты №53	250	1,7	5,6	8,4	91	31,82	19,09	0,70	0,05	0,04	12,0	
2	Чай с сахаром №283	200	0,1	0	9,1	35	0,26	0	0,03	0	0	0	
3	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	55	25,0	8,2	0,72	0,08	0,06	0,04	
4	Булочка домашняя №273	100	7,3	11,7	55,4	358	201,27	23,4	0,49	0,04	0,11	2,33	
5	Яблоко	100	0,2	0,17	13,81	47	16	9	2,2	0,03	0,03	13	
Всего			13,16	17,92	111,56	586	249,2	104,29	26,94	0,21	0,28	26,33	

День № 3

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Минеральные элементы, (мг)				Витамины, (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B ₁	B ₂	C	
1	Винегрет с фасолью №44	100	1,2	8,9	5,5	107	23,1	14,42	0,68	0,03	0,02	3,24	
2	Котлета рыбная	80	12,7	8,5	12,2	177	37,03	23,72	0,78	0,11	0,11	0,3	
3	Картофельное пюре №138	180	3,7	5,9	24,0	166	42,72	34,08	1,24	0,14	0,12	12,45	
4	Кисель	200	-	-	20,0	73,8	3,75	6,84	15,0	0,05	0,04	-	
5	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	123	6,25	11,4	25,0	0,07	0,06	-	
Итого			21,4	23,75	86,55	646,8	112,85	90,46	42,7	0,4	0,35	15,99	

День № 4

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы, (мг)			Витамины, (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B ₁	B ₂	C
1	Салат из свёклы с солёными огурцами №28	80	0,9	7,1	4,1	83	20,59	12,15	0,73	0,01	0,02	0,79
2	Плов из говядины №112	250	26,1	25,3	38,6	490	20,37	54,95	3,67	0,08	0,16	0,64
3	Компот из сухофруктов №294	200	0,5	0,1	31,2	121	14,62	8,5	0,92	0,07	0,21	0,29
4	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	123	6,25	11,4	25	0,07	0,06	-
Итого			31,3	32,95	98,75	817	61,83	87	30,32	0,24	0,45	1,72

День № 5

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы, (мг)			Витамины, (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B ₁	B ₂	
завтрак												
1	Каша рисовая молочная №181	180	5,2	7,2	36,1	231	105,29	30,22	0,49	0,06	0,14	0,45
2	Какао с молоком №289	200	3,6	3,3	13,7	98	110,37	26,97	0,88	0,03	0,12	0,52
3	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	123	6,25	11,4	25,0	0,07	0,06	-
4	Булочка алтайская	50	4,2	2,0	24,7	136	9,03	6,76	0,46	0,05	0,02	0,01
Итого			16,8	12,95	99,35	588	230,94	75,35	26,83	0,21	0,34	0,98

День № 6

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы, (мг)			Витамины, (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B ₁	B ₂	C
1	Салат из белокочанной капусты №6	80	0,7	3,6	3,6	51	11,43	10,5	0,5	0,03	0,02	5,52
3	Котлета мясная №98	80	16,2	14,5	13,9	252	34,65	28,56	1,48	0,07	0,12	0,29
4	Рожки отварные №212	180/5	6,6	4,7	39,4	230	11,31	9,07	0,92	0,07	0,02	0,00
5	Сок фруктовый	200	1,0	-	25,4	110	40	7,4	0,4	0,04	0,08	8,0
6	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	123	6,25	11,4	25	0,07	0,06	-
Итого			28,3	23,25	107,15	766	103,64	66,93	28,3	0,28	0,3	13,81

День № 7

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы, (мг)				Витамины, (мг)	
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B ₁	B ₂	C
1	Биточек №98	80	16,2	14,5	13,9	252	34,65	28,56	1,48	0,07	0,12	0,29
2	Каша гречневая №173	180/5	10,4	6,8	45,4	288	16,88	159,54	5,47	0,31	0,16	0,00
3	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	123	6,25	11,4	25,0	0,07	0,06	-
4	Кофейный напиток №287	200	2,9	2,8	14,9	94	105,86	12,18	0,11	0,03	0,12	0,52
5	Яблоки	100	0,26	0,17	13,81	47	16	9,0	2,2	0,03	0,03	13,0
Итого			33,56	24,72	112,86	804	179,64	220,68	34,26	0,61	0,49	13,81

День № 8

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы, (мг)				Витамины, (мг)	
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B ₁	B ₂	C
1	Салат из свёклы №25	80	1,1	6,6	5,3	84	27,69	14,92	0,96	0,01	0,02	1,49
2	Тефтели №106	80/40	9,2	13,0	10,7	197	11,82	17,72	0,76	0,03	0,05	0,47
3	Картофельное пюре №138	180	3,7	5,9	24,0	166	42,72	34,08	1,24	0,14	0,12	12,45
4	Компот из сухофруктов №294	200	0,5	0,1	31,2	121	14,62	8,5	0,92	0,07	0,21	0,29
3	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	123	6,25	11,4	25,0	0,07	0,06	-
Итого			18,3	26,05	96,05	691	103,1	86,62	28,88	0,32	0,46	14,7

День № 9

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы, (мг)				Витамины, (мг)	
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B ₁	B ₂	C
1	Суп гороховый №63	250	7,9	4,3	31,5	199	32,23	39,84	2,30	0,22	0,08	4,66
2	Булочка домашняя №273	100	7,3	11,7	55,4	358	15,51	9,72	0,82	0,08	0,04	-
3	Какао с молоком №289	200	3,3	3,1	13,6	94	108,57	21,05	0,57	0,03	0,12	0,52
4	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	123	6,25	11,4	25	0,07	0,06	-
Итого			22,6	19,75	125,45	778	164,36	87,93	29,0	0,4	0,3	5,18

День № 10

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы, (мг)			Витамины, (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B ₁	B ₂	C
1	Салат «Здоровье»	80	1,2	4,1	5,8	64	19,95	18,95	0,66	0,04	0,04	5,39
2	Говядина, тушенная с капустой №109	250	26,7	40,2	14,5	524	91,3	62,91	3,63	0,16	0,32	29,55
3	Картофельное пюре №138	180	3,7	5,9	24,0	166	42,72	34,08	1,24	0,14	0,12	12,45
4	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	123	6,25	11,4	25,0	0,07	0,06	-
5	Компот из свежих яблок №295	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,80	0,01	0,01	1,60
Итого			35,6	50,75	86,35	945	166,25	130,47	31,33	0,76	0,55	48,99

1. При приготовлении блюда используется йодированная соль.

2. Применяется витаминизация 3 блюда.

3. Источник:

- Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания. – Уфа, 2016г.