

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «РЫБИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА.»

КАМЕНСКОГО РАЙОНА АЛТАЙСКОГО КРАЯ

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы:

_____ И. Н. Хох

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ОБЕДОВ

СТОЛОВОЙ МБОУ «РЫБИНСКАЯ СОШ»

ОСЕНЬ-ЗИМА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ ОТ 11 ЛЕТ И СТАРШЕ.

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	Салат из капусты с зелёным горошком	100	3,0	7,3	4,1	94	43,43	16,0	0,92	0,04	0,09	13,21
2	Котлета мясная №98	100	20,6	18,3	17,5	320	43,35	35,77	1,85	0,08	0,15	0,38
3	Каша пшенная №176	250/7	10,8	8,8	60,5	370	25,95	75,66	2,53	0,34	0,04	0,00
4	Сок фруктовый	200	1,0	-	25,4	110	40,0	7,4	0,4	0,04	0,08	8,0
5	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	172	8,75	15,96	35,0	0,10	0,09	-
Итого			40,72	35,03	142,29	1066	161,48	150,79	40,7	0,6	0,45	21,59

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	300/10	2,1	6,7	10,1	110	38,18	22,91	0,84	0,06	0,05	14,4
2	Булочка домашняя №273	100	8,2	11,7	55,4	358	15,51	9,72	0,82	0,08	0,04	-
3	Яблоки	100	0,26	0,17	13,81	47	16,0	9,0	2,2	0,03	0,03	13
4	Чай с сахаром №283	200	0,1	0	9,1	35	0,26	-	0,03	-	-	-
5	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	172	8,75	15,96	35,0	0,10	0,09	-
Итого			15,98	19,2	123,2	722,2	78,7	57,59	38,89	0,27	0,21	27,4

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	Салат «Венегрет»	100	1,3	4,5	7,2	55	23,23	16,16	0,67	0,03	0,03	3,84
2	Котлета рыбная №83	120	12,7	8,5	12,2	177	55,55	35,58	1,18	0,17	0,16	0,45
3	Картофельное пюре №138	180	3,7	5,9	24,0	166	42,72	34,08	1,24	0,14	0,15	12,45
4	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	172	8,75	15,96	35,0	0,10	0,09	-
5	Кисель	200	-	-	20,0	76	0,48	-	0,06	-	-	-
Итого			23,02	19,53	98,19	646	130,73	117,94	38,15	0,44	0,43	16,74

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	1,1	8,9	5,1	51	25,73	15,18	0,92	0,01	0,02	0,99
2	Плов из говядины	300	31,3	30,4	46,3	588	24,45	65,94	4,40	0,10	0,19	0,77
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	70	5,32	0,63	34,79	172	8,75	15,96	35,0	0,10	0,09	-
Итого			38,22	40,03	117,39	985	73,55	106,2	41,24	0,28	0,51	2,05

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	C
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	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	172	8,75	15,96	35,0	0,10	0,09	-
3	Какао с молоком №289	200	3,6	3,3	13,7	98	110,37	26,97	0,88	0,03	0,12	0,52
4	Булочка «Алтайская»	80	6,8	3,2	39,5	217	14,45	10,81	0,74	0,08	0,03	0,02
Итого			20,62	14,13	123,99	714	237,06	78,04	188,1	0,27	0,38	0,99

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	100	2,1	4,5	10,3	89,4	58,83	20,53	0,75	0,03	0,05	21,65
2	Рожки отварные №212	220/8	8,1	7,2	48,2	295	14,03	11,09	1,12	0,09	0,03	-
3	Котлета мясная №98	100	20,6	18,3	17,5	320	43,35	35,77	1,85	0,08	0,15	0,38
4	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	172	8,75	15,96	35,0	0,10	0,09	-
5	Сок фруктовый	200	1,0	-	25,4	110	40	7,4	0,4	0,04	0,08	8,0
Итого			36,32	30,73	127,99	944	130,99	86,48	39,52	0,31	0,33	23,63

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	Кофейный напиток №287	200	2,9	2,8	14,9	94	105,86	12,18	0,11	0,03	0,12	0,52
4	Яблоки	100	0,26	0,17	13,81	47	16,0	9,0	2,2	0,03	0,03	13,0
5	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	172	8,75	15,96	35,0	0,10	0,09	-
Итого			35,08	24,9	122,8	853	182,14	225,24	44,26	0,54	0,52	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 №26	80	1,1	6,6	5,3	84	27,69	14,92	0,96	0,01	0,02	1,49
2	Тефтели из говядины с рисом №106	100	11,4	16,2	13,4	246	14,78	22,15	0,95	0,03	0,07	0,59
3	Картофельное пюре №138	220	4,5	7,2	29,4	203	52,21	41,66	1,51	0,17	0,15	15,22
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
5	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	172	8,75	15,96	35,0	0,10	0,09	-
Итого			18,3	26,05	96,05	691	103,1	86,62	28,88	0,32	0,25	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	70	5,32	0,63	34,79	172	8,75	15,96	35,0	0,10	0,09	-
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» №34	100	1,2	4,1	5,8	64	24,94	23,69	0,83	0,05	0,05	6,73
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	220	4,5	7,2	29,4	203	52,21	41,66	1,51	0,17	0,15	15,22
4	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	172	8,75	15,96	35,0	0,10	0,09	-
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			37,92	52,23	101,69	1031	182,98	147,35	41,77	0,49	0,62	53,1

1. При приготовлении блюд используется йодированная соль.
2. Применяется витаминизация 3 блюда.
3. Источник:
 - Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания. – Уфа, 2016г.