

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МБОУ Баратуйская ООШ

Б. Д. Галданов



**Примерное меню и пищевые ценности
приготавливаемых блюд
МБОУ Баратуйская ООШ
Селенгинского района**

5-9 класс

2022г.

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 до 16 лет

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» под ред. Голуновой Л.Е., 2003г.; Сборник рецептов на хлеб и хлебобулочные изделия П.С. Ершов, 1998г.

№ Рец	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг ет ценно сть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	у		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День № 5 - завтрак														
25	Плов с говядиной	200	14,14	11, 7	13, 97	214,3 4	0,1 5	0,6 7	0,5 5	1,8 8	22, 61	20 5,2 6	36, 88	2,3 3
10	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17, 7	91	0,0 2	0,0 9	0,0 1	0	26, 5	49, 1	9,2	0,4
22	Хлеб с сыром	50/10	6,6	1,2	34, 2	181	0,1	0,1	0	0	10, 8	0	0	0
15	Вафли	40	0,84	0,9 9	23, 19	106,7	0	2,9 4	0	0	0	14, 5	0	10, 0
	Всего завтрак:		22,98	15, 49	89, 06	593,0 4	0,2 7	3,8	0,5 6	1,8 8	59, 91	26 8,8 6	46, 08	12, 73
	Итого 10 дней ккал		280,6 4	32 9,5 0	123 0,2 3	7759, 91	22, 64	13 4,1 4	3,5	13, 08	18 59, 93	23 56, 23	64 4,1 4	49, 55

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 до 16 лет

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» под ред. Солуновой Л.Е., 2003г.; Сборник рецептов на хлеб и хлебобулочные изделия П.С. Ершов, 1998г.

Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг ет ценно сть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		б	ж	у		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День № 1 - завтрак													
каша манная(масло сл., сахар)	220/10/10	5,63	8,8	72,4	314,28	0,1 7	0,5 4	0,1 7	0,4 8	192 ,2	117	23, 06	1,18
Какао с молоком (сахар)	200/100/2 0	3,35	3,52	20,1 3	114,36	0,0 5	2,0 6	0,0 1	0,1 7	189 ,4	126 ,20	105 ,25	1,15
Хлеб с маслом и сыром	50/10/10	7,8	8,9	18,5	164,9	0,0 5	0,0 3	0,1 2	0,3	207 ,3	67, 8	10, 2	1,05
Печенье	40	3,7	5,9	37,2	218	0,0 4	0	0	0	14, 5	0	10, 0	0,0
Конфеты шок.	40	6,4	34,6	54,6	380	0,0 2	-	-	-	5	79	10	1,4
Всего завтрак:		26,88	61,72	202, 83	1191,5 4	0,3 3	2,6 3	0,3	0,9 5	603 ,4	390	158 ,51	4,78

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 до 16 лет

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» под ред. Солуновой Л.Е., 2003г.; Сборник рецептов на хлеб и хлебобулочные изделия П.С. Ершов, 1998г.

№ Рец	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порци и (г)	Пищевые вещества			Энерг ет ценно сть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	у		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День № 2 - завтрак														
6	Щи из св. капусты	250	6,37	10,6	8,26	157,04	-	21, 16	-	-	60, 89	-	23	1,2 8
13	Компот из сухофруктов	200	10,0	0,06	35,2	110	0,12	9,3 5	0,1 2	1,6 8	28, 7	52, 6	19, 6	0,9 6
42	Хлеб	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0,0 0	0,0 0	0,3 4	0,0 1	35, 1	14, 1	1,0 5
14	Пряник	40	3,84	3,06	48,7 5	237,90	0	0	0	0	4,5	0,0	0	0,3
17	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	0,03	10, 0	0	0	16, 0	0,0	0	2,2 0
	Всего завтрак:		23,6 8	15,1 9	122, 91	656,14	0,28	40, 51	0,1 2	2,0 2	110 ,1	87, 7	56, 7	5,7 9

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 до 16 лет

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» под ред. Голуновой Л.Е., 2003г.; Сборник рецептур на хлеб и хлебобулочные изделия П.С. Ершов, 1998г.

№ Рец	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергет ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	у		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День № 3 - завтрак														
1	Макаронные изделия отварные с томатным соусом	200/50	7,14	0,7 4	25, 6	209,9	0, 0 7	0	0,0 4	0,3 2	12, 0	18 9	27, 4	1,4 1
28	Котлета мясная	100	15,55	11, 55	15, 7	228,75	-	0, 1 5	-	-	43, 75	16 6,3 8	32, 13	1,5
38	Кисель	200	1	0	25, 4	110	0, 0 2	0, 0 3	0	0	0,1 7	0	0	0
22	Хлеб с сыром	50/10	7,8	8,9	18,5	164,9	0, 0 5	0, 0 3	0,1 2	0,3	207 ,3	67, 8	10, 2	1,0 5
	Всего завтрак:		26,43	13, 15	80, 76	600,58	0, 2 4	0, 3 6	0,1 6	0,6 2	27 6,1 8	25 6,8	37, 6	2,9 6

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 до 16 лет

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» под ред. Голуновой Л.Е., 2003г.; Сборник рецептур на хлеб и хлебобулочные изделия П.С. Ершов, 1998г.

№ Рец	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг ет ценно сть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	у		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День № 4 - завтрак														
96	Суп рассольник ленинградский	250	2,1	5,1	20,5	136, 3								
22	Хлеб с маслом	50/10	6,6	1,2	34,2	181	0,1	0,1	15	0	45, 3	176, 53	47, 35	1,2 6
10	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91	0,0 2	0,0 9	0,0 1	0	26, 5	49, 1	9,2	0,4
23	Конфеты шок.	40	6,4	34, 6	54,6	380	0,0 2	-	-	-	5	79	10	1,4
	Всего завтрак:		23,03	46, 03	114,4	819, 3	2,5 1	9,8 6	0,0 1	0	10 6,6	20 3,7	38, 4	4,1 7

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: от 12 до 16 лет

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» под ред. Голуновой Л.Е., 2003г.; Сборник рецептур на хлеб и хлебобулочные изделия П.С. Ершов, 1998г.

№ Рец	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	у		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День № 5 - завтрак														
30	Пюре картофельное с соусом томатным	200/50	4,16	9,62	18,89	241	-	24,92	-	-	58,32	-	38,36	1,44
27	Котлеты рыбные	100	10,49	3,51	11,26	115,78	0,1	0,33	-	-	56,71	-	0	0,5
42	Хлеб с сыром	50	2,13	0,33	13,92	68,7	0,03	-	-	-	6	-	-	0,51
9	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58	4,12	6	0	0	11,6	0	6,5	0,34
	Печенье	40	3,7	5,9	37,2	218	0,04	0	0	0	14,5	0	10,0	0,0
	Всего завтрак:		34,44	30,46	111,71	814,45	4,19	31,07	0	0	134,17	166,38	86,99	3,79

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: от 12 до 16 лет

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» под ред. Голуновой Л.Е., 2003г.; Сборник рецептур на хлеб и хлебобулочные изделия П.С. Ершов, 1998г.

№ Рец	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	у		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День № 1 - завтрак														
34	Каша рисовая	200/5/5	6,1	10,3	25,8	188	0,04	0,13	-	-	20	10,2	36	0,8
42	Хлеб	50	2,13	0,33	13,92	68,7	0,03	-	-	-	6	-	-	0,51
38	Сок	200	0,3	0	17	66	9	6	0,3	0	9	0	4	0,9
	Йогурт	100	3,2	2,5	16	99	0,03	0,6	0,02	0	119	91	14	0,1
17	Конфеты шок.	40	6,4	34,6	54,6	380	0,02	-	-	-	5	79	10	1,4
	Всего завтрак:		18,13	47,73	127,32	639,5	9,12	6,73	0,32	0	159	272	64	3,71

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: от 12 до 16 лет

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» под ред. Голуновой Л.Е., 2003г.; Сборник рецептов на хлеб и хлебобулочные изделия П.С. Ершов, 1998г.

№ Рец	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерге т ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	у		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День № 2 - завтрак														
5	Борщ	250	9,30	7,2 7	11, 92	132,4	0,1 2	11, 3	0, 1 4	2,3 7	52	11 5,8	38, 84	1,3 4
22	Хлеб с маслом	50/20	6,6	1,2	34, 2	181	0,1	0,1	0	0	10, 8	0	0	0
11	Кисель	200	1	0	25, 4	110	0,0 2	0,0 3	0	0	0,1 7	0	0	0
40	Печенье	40	3,7	5,9	37,2	218	0,0 4	0	0	0	14, 5	0	10, 0	0,0
	Всего завтрак:		20,6	14, 37	108 72	641,4	0,2 8	11, 43	0, 1 4	2,3 7	77, 47	11 5,8	48, 84	1,3 4

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 до 16 лет

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» под ред. Голуновой Л.Е., 2003г.; Сборник рецептов на хлеб и хлебобулочные изделия П.С. Ершов, 1998г.

№ Рец	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг ет ценно сть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	у		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День № 3 - завтрак														
35	Гречка отварная	200	8,3	17, 73	37,3 5	262,5	0,1 9	-	-	-	11 5	-	-	-
41	Гуляш из говядины	100	13,9	6,5	4,0	132	0,0 7	5,0 7	1,4 9	0,5	16, 7	11 9,1 9	18	2,3
22	Хлеб	50	2,13	0,3 3	13,9 2	68,7	0,0 3	-	-	-	6	-	-	0,5 1
9	Чай с сахаром	200	8,9	3,0 6	26	58	4,1 2	6	0	0	11, 6	0	6,5	0,3 4
23	Конфеты шок.	20	6,4	34, 6	54,6	380	0,0 2	-	-	-	5	79	10	1,4
	Всего завтрак:		39,6 3	62, 22	135, 87	901,2	4,4 3	11, 07	1,4 9	0,5	15 4,3	19 8,1 9	34, 5	4,5 5

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 до 16 лет

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» под ред. Голуновой Л.Е., 2003г.; Сборник рецептов на хлеб и хлебобулочные изделия П.С. Ершов, 1998г.

№ Рец	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерге т ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	у		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День № 4 - завтрак														
7	Суп гороховый	250	11,7	7,3 2	17, 8	216,86	0,7	7,2 3	0, 0 3	3,0 6	79, 8	15 2,2	40, 92	1,9 7
13	Компот из сухофруктов	200	10	0,0 6	35, 2	110	0,1 2	9,3 5	0, 1 2	1,6 8	28, 7	52, 6	19, 6	0,9 6
22	Хлеб с маслом	50/20	6,6	1,2	34, 2	181	0,1	0,1	0	0	10, 8	0	0	0
31	Яйцо вареное	1 шт.	12,7	11, 5	0,7	157	0,0 7	0	0, 2 5	0	55	19 2	12	2,5
14	Пряник	40	3,84	3,0 6	48,7 5	237,90	0	0	0	0	4,5	0,0	0	0,3
	Всего завтрак:		44,84	23, 14	136 ,65	902,76	0,9 9	16, 68	0, 4	4,7 4	17 8,8	39 6,8	72, 52	5,7 3