

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МБОУ Баратуйская ООШ

Б.Д.Галданов



**Примерное меню и пищевые ценности
приготавливаемых блюд**

МБОУ Баратуйская ООШ

Селенгинского района

1-4 класс

2022г.

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. Голуновой Л.Е., 2003г.; Сборник рецептов на хлеб и хлебобулочные изделия П.С. Ершов, 1998г.

№	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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День № 1 - завтрак														
11	каша овсяная(масло, сахар)	220/10/10	5,63	8,8	72,4	314,28	0,17	0,54	0,17	0,48	192,2	117	23,06	1,18
12	Кисель с малиной +	200/100/20	3,35	3,52	20,13	114,36	0,05	2,06	0,01	0,17	189,4	126,20	105,25	1,15
13	Хлеб с маслом и сыром +	50/10/10	7,8	8,9	18,5	164,9	0,05	0,03	0,12	0,3	207,3	67,8	10,2	1,05
	Печенье	40	3,7	5,9	37,2	218	0,04	0	0	0	14,5	0	10,0	0,0
13	Кисель из сока	40	6,4	34,6	54,6	380	0,02	-	-	-	5	79	10	1,4
	Всего завтрак:		26,88	61,72	202,83	1191,54	0,33	2,63	0,3	0,95	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. Голуновой Л.Е., 2003г.; Сборник рецептов на хлеб и хлебобулочные изделия П.С. Ершов, 1998г.

№	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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День № 2 - завтрак														
14	Пирожки с св. +	250	6,37	10,6	8,26	157,04	-	21,16	-	-	60,89	-	23	1,28
15	Компот из сухофруктов -	200	10,0	0,06	35,2	110	0,12	9,35	0,12	1,68	28,7	52,6	19,6	0,96
16	Хлеб	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0,00	0,00	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
16	Пирожки	40	3,84	3,06	48,75	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	2,20
	Всего завтрак:		23,68	15,19	122,91	656,14	0,28	40,51	0,12	2,02	110,1	87,7	56,7	5,79

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.

№ рецептуры	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
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День № 3 - завтрак														
96	Макаронные изделия отварные с томатным соусом +	200/50	7,14	0,74	25,6	209,9	0,07	0	0,04	0,32	12,0	18,9	27,4	1,41
22	Котлета мясная +	100	15,55	11,55	15,7	228,75	-	0,15	-	-	43,75	16,638	32,13	1,5
10	Кисель	200	1	0	25,4	110	0,02	0,03	0	0	0,17	0	0	0
22	Хлеб с сыром	50/10	7,8	8,9	18,5	164,9	0,05	0,03	0,12	0,3	207,3	67,8	10,2	1,05
	Всего завтрак:		26,43	13,15	80,76	600,58	0,24	0,36	0,16	0,62	276,18	25,68	37,6	2,96

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			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 № 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	1,26
10	Чай с молоком, шоколад ↓	200	1,4	1,6	17,7	91	0,02	0,09	0,01	0	26,5	49,1	9,2	0,4
	шоколад	40	6,4	34,6	54,6	380	0,02	-	-	-	5	79	10	1,4
	Всего завтрак:		23,03	46,03	114,4	819,3	2,51	9,86	0,01	0	106,6	203,7	38,4	4,17

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 и (г)	Пищевые вещества			Энерг ет ценно сть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	у		В ₁	С	А	Е	Ca	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			Энерг ет ценно сть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	у		В ₁	С	А	Е	Ca	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	102	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

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

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	Са	Р	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№ 2 - завтрак													
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
Хлеб с маслом	50/20	6,6	1,2	34, 2	181	0,1	0,1	0	0	10, 8	0	0	0
Кисель	200	1	0	25, 4	110	0,0 2	0,0 3	0	0	0,1 7	0	0	0
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

рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» под ред. Л.Е., 2003г.; Сборник рецептур 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
№ 3 - завтрак													
Пюре картофельная +	200	8,3	17, 73	37,3 5	262,5	0,1 9	-	-	-	11 5	-	-	-
Пюре овсяное +	100	13,9	6,5	4,0	132	0,0 7	5,0 7	1,4 9	0,5	16, 7	11 9,1	18	2,3
Хлеб	50	2,13	0,3 3	13,9 2	68,7	0,0 3	-	-	-	6	-	-	0,5 1
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
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	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	Са	Р	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	216,36	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

День: пятница

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 № 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	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	46, 08	12, 73
	Итого 10 дней		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