

Утверждаю:

Директор МБОУ Досатуйской средней
общеобразовательной школы

 Н.В.Солодовникова

«30» августа 2024 год



***ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД
МБОУ ДОСАТУЙСКОЙ СРЕДНЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ***

Возрастная категория: 13 лет и старше

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» под редакцией В.Т. Лапшиной, 2004 г.

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 13 лет и старше

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность (ккал.)
			Б	Ж	У	
	Свежий помидор	50	0.4	0.1	1.5	11.5
332	Макаронные изделия отварные	200	6.8	12.2	45.6	326.0
413	Колбаса отварная	75	9.2	23.0	1.5	252.0
587	Подлива	50	1.3	2.4	30.09	44.0
	Хлеб	80	6.08	0.84	40.12	190.4
648	Кисель	200	-	-	42.2	162.0
	Чоко-пай	30	1.35	5.4	18.9	129.0
		ИТОГО	66.17	43.94	179.9	1114.9

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 13 лет и старше

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность (ккал.)
			Б	Ж	У	
	Салат овощной	100	9.5	9.0	7.5	38.0
121	Суп из рыбных консервов	250	2.3	3.5	3.2	58.2
	Хлеб	80	6.08	0.84	40.12	190.4
685	Чай с сахаром	200	0.2	-	15.0	58.0
	Мини-рулеты клубничный	35	0.63	1.61	6.86	44.1
	Виноград	100	1.05	0.66	17.39	72.52
		ИТОГО	19.76	15.61	90.07	461.22

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 13 лет и старше

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность (ккал.)
			Б	Ж	У	
	Икра из кабачков	50	1.0	4.5	-	48.0
511	Рис отварной	200	5.0	8.2	51.4	304.0
462	Мясная тефтеля (2 вариант)	75	10.3	12.3	9.8	192.75
	Хлеб	80	6.08	0.84	40.12	190.4
685	Чай с сахаром	200	0.2	-	15.0	58.0
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47.0
		ИТОГО	22.98	26.24	126.12	840.15

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 13 лет и старше

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность (ккал.)
			Б	Ж	У	
	Соленый огурец	50	0.42	-	4.77	4.90
	Рагу овощное	200	6.0	12.18	35.2	284.0
	Хлеб	80	6.08	0.84	40.12	190.4
639	Компот из сухофруктов	200	0.27	-	11.7	115.1
	Банан	100	1.5	0.5	21.0	96.0
		ИТОГО	14.27	13.52	112.79	690.4

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 13 лет и старше

№ реп.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность (ккал.)
			Б	Ж	У	
46	Салат из моркови с орехами	100	2.3	7.1	19.6	102.0
160	Суп молочный вермишелевый	250	7.0	7.9	24.7	141.0
	Хлеб	80	6.08	0.84	40.12	190.4
694	Какао с молоком сгущенным	200	4.7	5.0	31.8	187.0
	Шоколадный батончик «Марс»	35	1.4	5.8	24.5	156.8
		ИТОГО	21.48	26.64	140.72	777.2

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 13 лет и старше

№ реп.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность (ккал.)
			Б	Ж	У	
	Свежий огурец	50	0.49	-	1.96	9.73
508	Каша рассыпчатая гречневая	200	6.0	9.4	31.0	240.0
413	Сосиска отварная	75	4.3	1.85	0.55	81.0
	Хлеб	80	6.08	0.84	40.12	190.4
685	Чай с сахаром	200	0.2	-	15.0	58.0
	Вафли с начинкой «Пломбир»	40	1.2	12.96	24.64	217.2
		ИТОГО	18.27	25.05	113.27	796.33

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 13 лет и старше

№ реп.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность (ккал.)
			Б	Ж	У	
43	Салат из белокочанной капусты	100	1.4	5.1	8.9	88.0
132	Рассольник (Ленинградский)	250	3.0	4.5	20.1	135.0
	Хлеб	80	6.08	0.84	40.12	190.4
	Сок клубнично-банановый	200	0.4	-	20.6	86.0
	Круассан	40	1.48	4.6	10.64	87.6
		ИТОГО	12.36	15.04	100.36	587.0

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 13 лет и старше

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность (ккал.)
			Б	Ж	У	
	Зеленый горошек консервированный	50	1.8	-	4.14	23.94
520	Пюре картофельное	200	4.2	9.0	29.2	218.0
451	Мясная котлета	75	13.2	6.0	4.2	159.0
	Хлеб	80	6.08	0.84	40.12	190.4
648	Кисель	200	-	-	42.2	162.0
	Пряник	40	2.84	25.6	28.0	144.8
		ИТОГО	28.12	41.44	147.86	898.14

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 13 лет и старше

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность (ккал.)
			Б	Ж	У	
	Компот консервированный «Черешня»	50	0.1	0.1	3.65	15.65
302	Каша молочная манная	200	4.8	0.2	39.6	186.0
	Хлеб	80	6.08	0.84	40.12	190.4
694	Какао с молоком сгущенным	200	4.7	5.0	31.8	187.0
	Сок мультифрукт	200	0.2	-	19.0	80
	Печенье сахарное «Топленое»	40	3.16	6.56	26.4	177.6
		ИТОГО	19.04	12.7	160.57	836.65

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 13 лет и старше

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность (ккал.)
			Б	Ж	У	
37	Салат из сырых овощей	100	1.5	4.1	4.2	61.0
443	Плов	200	15.2	13.0	36.2	330.0
	Хлеб	80	6.08	0.84	40.12	190.4
639	Компот из сухофруктов	200	0.27	-	11.7	115.1
	Груша	100	0.3	-	8.6	38.0
		ИТОГО	23.35	17.94	100.82	734.5

Химический состав набора продуктов

	Возраст детей, содержание в рационе удовлетворения суточной потребности	
	6.5 – 12 лет	13 – 17 лет
	Содержание	Содержание
Белок, г	63	76.5
Жир, г	70	85
Углеводы, г	305	370.2
Энергетическая ценность, ккал	2350	2600