

«Утверждаю»



Филиал ГБПОУ БАТК с. Чекмагуш

[Handwritten signature]

/Шарипова А.Р./

Примерное десятидневное меню для организации питания
обучающихся в филиале ГБПОУ БАТК с. Чекмагуш
на 2021-2022 учебный год

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюдо (г)	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 День														
Возрастная категория: от 15 лет и старше														
138	Суп картофельный с рисом	300	3,2	3,0	23,2	135	0,10	8,4	0,02	0,03	18,58	0,01	28,81	1,10
297	Каша гречневая рассыпчатая	200/7	9,5	7,7	38,2	264	0,20	1,13	39,33	1,30	70,66	248,06	174,66	5,30
437	Гуляш из птицы	75/50	20,2	18,7	2,8	260	0,04	0,33	0,00	0,57	10,61	191,10	24,79	2,80
648	Кисель из концентрата	200	0	0	10	119	0	0	0	0	0,20	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный витаминизированный	120	8,4	1,2	57,6	241	0,48	0	0	0	0	0	0	3,6
	Итого:		41,3	30,6	131,8	1019	0,82	9,86	39,35	1,90	100,05	439,17	228,26	12,83
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюдо (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2 День														
124	Щи из свежей капусты с	300	2,5	6,4	8,7	102	0,03	12,00	30,20	0,24	41,50	36,50	15,20	0,52

	картофелем на костном бульоне													
332	Макаронные изделия отварные	200/7	7,3	5,6	44,5	262	0,09	0,00	23,60	1,12	12,41	54,09	9,74	0,99
437	Гуляш из говядины	50/50	13,7	13,4	2,8	187	0,03	0,33	0,00	0,41	7,60	128,94	17,51	1,91
686	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,2	0,1	13,9	55	0,00	1,12	0,00	0,01	2,86	1,34	0,73	0,08
	Хлеб пшеничный витаминизированный	120	8,4	1,2	57,6	241	0,48	0	0	0	0	0	0	3,6
	Итого:		32,1	26,7	127,50	847	0,63	13,45	56,50	1,78	64,37	220,87	43,18	7,1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe

						(ккал)								
3 День														
43	Салат из белокачанной капусты	100	1,9	4,5	9,2	84	0,02	9,34	0,00	2,41	50,94	28,86	15,25	0,61
140	Суп картофельный с макаронными изделиями на костном бульоне	300	3,2	3,0	22,6	133	0,10	7,92	0,06	0,10	16,05	0,10	25,11	1,03
311	Каша пшенная молочная жидкая	230/6	8,4	10,3	38,8	282	0,17	0,24	71,15	0,32	144,15	184,49	49,18	1,31
462	Тефтели из говядины с рисом	80/40	9,2	13,0	10,7	197	0,03	0,47	0,00	0,00	11,82	0,00	17,72	0,76
639	Компот из смеси сухофруктов	200/20	2,4	0,1	41,4	171	0,04	0,80	0	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44
	Хлеб пшеничный витаминизированный	120	8,4	1,2	57,6	241	0,48	0	0	0	0	0	0	3,6
	Итого:		33,5	32,1	180,3	1108	0,84	18,77	71,21	5,58	293,89	276,96	152,94	8,75

№	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)	Энерге	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
---	--------------------	-------	----------------------	--------	---------------	---------------------------

рецепт уры	блюдо (г)	Б	Ж	У	энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
4 День														
110	Борщ с капустой и картофелем	300	2,3	6,3	14,3	122	0,05	9,54	30,24	0,30	42,93	56,68	25,02	1,16
492	Плов из курицы	300/100	29,5	30,0	47,3	581	0,10	0,91	53,55	0,00	33,59	311,95	60,96	2,86
705	Напиток из плодов шиповника	200/20	0,6	0,2	27,0	111	0,01	80,0	0	0	11,09	0	2,96	0,57
	Хлеб пшеничный витаминизированный	120	8,4	1,2	57,6	241	0,48	0	0	0	0	0	0	3,6
	Итого:		40,8	37,7	146,2	1055	0,64	90,45	83,79	0,3	87,61	368,63	88,94	8,19

№ рец	Наименование блюда	Выход блюдо	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

епт уры		(г)				ая ценнос ть (ккал)								
5 День														
71	Винегрет овощной	100	1,4	2,3	7,7	57	0,05	12,69	0,00	0,14	25,78	40,43	18,20	0,76
139	Суп картофельный с	300/25	14,4	9,2	23,7	237	78,1	8,56	21,24	0,37	41,1	122,10	52,28	3,05
108	бобовыми на мясокостном бульоне													
297	Каша гречневая рассыпчатая	200/7	9,5	7,7	38,2	264	0,20	1,13	39,33	1,30	70,66	248,06	174,66	5,30
686	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,2	0,1	13,9	55	0,00	1,12	0,00	0,01	2,86	1,34	0,73	0,08
	Хлеб пшеничный витаминизированный	120	8,4	1,2	57,6	241	0,48	0	0	0	0	0	0	3,6
	Итого:		33,9	20,5	141,1	854	78,83	23,5	60,57	1,82	140,4	411,93	245,87	12,79

№ реце птур ы	Наименование блюда	Выход блюдо (г)	Пищевые вещества,(г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
6 День														
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,2	3,0	22,6	133	0,10	7,92	0,06	0,10	16,05	0,10	25,11	1,03
302	Каша рисовая молочная вязкая	250/7	7,2	10,0	50,1	321	0,08	0,63	0,06	0,10	146,24	0,19	41,97	0,68
437	Гуляш из птицы	75/50	20,2	18,7	2,8	260	0,04	0,33	0,00	0,57	10,61	191,10	24,79	2,80
648	Кисель из концентрата	200	0	0	10	119	0	0	0	0	0,20	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный витаминизированный	120	8,4	1,2	57,6	241	0,48	0	0	0	0	0	0	3,6
	Итого:		39	32,9	143,10	1074	0,7	8,88	0,120	0,77	173,10	191,39	91,87	8,14

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
7 День														
124	Щи из свежей капусты с картофелем на костном бульоне	300	2,5	6,4	8,7	102	0,03	12,00	30,20	0,24	41,50	36,50	15,20	0,52
332	Макаронные изделия отварные	200/7	7,3	5,6	44,5	262	0,09	0,00	23,60	1,12	12,41	54,09	9,74	0,99
437	Гуляш из говядины	50/50	13,7	13,4	2,8	187	0,03	0,33	0,00	0,41	7,60	128,94	17,51	1,91
686	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,2	0,1	13,9	55	0,00	1,12	0,00	0,01	2,86	1,34	0,73	0,08
	Хлеб пшеничный витаминизированный	120	8,4	1,2	57,6	241	0,48	0	0	0	0	0	0	3,6
	Итого:		32,1	26,7	127,5	847	0,63	13,45	53,8	1,78	64,37	220,87	43,18	7,1

№ реце птур ы	Наименование блюда	Выход блюд (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
8 День														
78	Икра свекольная	100	1,8	7,1	9,3	108	0,03	3,36	0,00	0,00	29,62	0,00	20,41	1,2
139	Суп картофельный с бобовыми на на костном бульоне	300	8,1	5,0	23,4	172	0,29	8,52	21,24	0,37	37,70	122,10	45,73	2,28
311	Каша пшенная молоч. жидкая	230/6	8,4	10,3	38,8	282	0,17	0,24	71,15	0,32	144,15	184,49	49,18	1,31
451	Котлеты	80/30	16,2	14,5	13,9	252	0,07	0,29	0	0	34,65	0	28,56	1,48
705	Напиток из плодов шиповника	200/20	0,6	0,2	27,0	111	0,01	80,0	0	0	11,09	0	2,96	0,57
	Хлеб пшеничный витаминизированный	120	8,4	1,2	57,6	241	0,48	0	0	0	0	0	0	3,6
	Итого:		43,5	38,3	170	1166	1,05	92,41	92,39	0,69	257,21	306,59	146,84	10,44

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
9 День														
110	Борщ с капустой и картофелем	300	2,3	6,3	14,3	122	0,05	9,54	30,24	0,30	42,93	56,68	25,02	1,16
492	Плов из курицы	300/100	29,5	30,0	47,3	581	0,10	0,91	53,55	0,00	33,59	311,95	60,96	2,86
693	Какао с молоком	200/20	3,6	3,6	22,8	135	0,03	0,52	18,00	0,11	110,63	101,09	26,97	0,9
	Хлеб пшеничный витаминизированный	120	8,4	1,2	57,6	241	0,48	0	0	0	0	0	0	3,6
	Итого:		43,8	41,1	142	1079	0,66	10,97	101,79	0,41	187,15	469,72	112,95	8,52

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
10 День														
21	Салат «Здоровье»	100	1,5	5,1	7,2	80	0,05	6,73	0,05	0,00	24,94	0,0	23,69	0,83

132	Рассольник ленинградский на мясокостном бульоне	300/25	9,1	10,7	19,1	213	0,19	8,09	30,24	0,33	29,66	68,38	34,23	1,81
302	Каша рисовая молочная вязкая	250/7	7,2	10,0	50,1	321	0,08	0,63	0,06	0,10	146,24	0,19	41,97	0,68
639	Компот из смеси сухофруктов	200/20	2,4	0,1	41,4	171	0,04	0,80	0	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44
	Хлеб пшеничный витаминизированный	120	8,4	1,2	57,6	241	0,48	0	0	0	0	0	0	3,6
	Итого:		28,6	27,1	175,4	1026	0,84	16,25	30,35	3,18	271,77	132,08	145,57	8,36

Примечание:

1.Примерное меню разработано на основании сборников:

1.1Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания издание 3, переизданное 2016г. Уфа

1.2 Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания 2018г. Уфа

1.3 Справочник «Химических составов российских продуктов питания» г. Москва ДЕЛи принт. 2002 г.

1.4 Справочник рецептов блюд для питания учащихся образоват. учрежд. г. Москва, выпуск 4М.2003