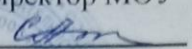




УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ "Чкаринская начальная школа"

 С.Н.Андреева

"31" августа 2021 г.

Перспективное десятидневное меню для обучающихся МОУ "Чкаринская начальная школа"

Возрастная категория: с 7 до 11 лет.

Период: весна-лето

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, 2015 г

№ п/п	№ рецептур ы	Наименование блюда	Масса порци (гр)	Б	Ж	У	Энергетич Еская ценность, Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
								В1	С	А	Е	Р	Са	Mg	Fr
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Первый день

Завтрак

1	3\04	Бутерброд с сыром	47,5	6,50	9,60	9,30	154	0,04	0,90	0,06	0,00	0,05	267,60	0,00	0,00
2	302\04	Каша рисовая с маслом	200/5	3,00	7,80	30,60	208	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	3,50	22,00	0,40
3	692\04	Кофейный напиток	200	3,20	3,60	22,00	136	0,02	0,65	0,06	0,00	0,25	60,40	7,00	0,03
5	стр.72\04	Хлеб ржаной	27,5	1,05	0,15	8,82	42	0,025	0,00	0,00	0,00	0,00	5,04	5,60	0,81
				13,75	21,15	70,72	540,00	0,08	1,58	0,12	0,00	0,30	336,54	34,60	1,24

Обед

1	142\2015	Суп гороховый с мясом	200/20/	4,39	4,22	13,6	107,8	0,18	4,65	0,00	0,00	0,00	30,46	28,24	1,62
2	439	Птица отварная	50	19,1	7,4	0,5	145	0,05	0,13	0,00	0,00	11,80	0,00	13,0	1,1
4	472\94	Картофельное пюре с маслом	200/7	4,20	9,00	29,20	218	0,30	46,00	0,03	0,00	0,00	60,50	56,60	2,08
5	648\04	Кисель	200/10	0,13		30,60	118	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,60	0,00	0,00
6	стр.72\04	Хлеб пшеничный	25	1,50	0,15	10,50	50,82	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	5,60	4,50	0,27
7	стр.72\04	Хлеб ржаной	27,5	1,05	0,15	8,82	42	0,025	0,00	0,00	0,00	0,00	5,04	5,60	0,81
8	19	д/г огурцы свежие	25	0,8		2,6	13								
				33,43	26,2	111,68	883,22	0,485	68,66	0,03	0,00	43,0	145,24	102,10	5,82

№ п/п	№ рецептур ы	Наименование блюда	Масса порци (гр)	Б	Ж	У	Энергетич Еская ценность, Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
								В1	С	А	Е	Р	Са	Mg	Fr
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Второй день

Завтрак

1	358\04	Сырники из творога с маслом сливочным	160/8	24,5	20,6	30,6	360	0,12	1,0	0,08	0	0	416,8	53,0	0,12
2	694\04	Какао с молоком сгущенным	200	3,7	4,0	25,4	148	0,02	0,4	0,02	0	0	119,0	20,6	0,7
3	337\04	Яйцо вареное	40 (1 шт)	5,30	4,60	0,30	63	0,03	0,00	100,00	0	76,80	22,00	4,80	1,00
4	стр.72\04	Хлеб ржаной	27,5	1,05	0,15	8,82	42	0,025	0,00	0,00	0	0,00	5,04	5,60	0,81
5	стр.72\04	Хлеб пшеничный	25	1,50	0,15	10,50	50,82	0,03	0,00	0,00	0	0,00	5,60	4,50	0,27
				36,05	29,5	75,62	663,82	0,225	1,4	100,1	0,00	76,80	568,44	88,50	2,9

Обед

1	96\2015	Рассольник Ленинградский с перловой крупой	200/20	2,1	5,1	13,3	97	1.1	7.5	0,00	0,00	0,00	26,5	25,9	0,97
2	437\04	Гуляш из говядины	50/50	13,90	6,50	4,00	132	0,05	1,00	0,00	0,00	0,00	12,50	20,80	2,30
3	516\04	Макароны отварные	200	7,00	8,20	47,00	294	0,10	0,00	0,03	0,00	0,00	15,00	11,23	1,13
4	685\04	Чай с сахаром	200	0,20		15,00	58	0,04	1,30	0,05	0,00	0,00	122,80	21,60	1,20
5	стр.72\04	Хлеб пшеничный	25	1,50	0,15	10,50	50,82	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	5,60	4,50	0,27
6	стр.72\04	Хлеб ржаной	27,5	1,05	0,15	8,82	42	0,025	0,00	0,00	0,00	0,00	5,04	5,60	0,81
7	16	д/г помидоры свежие	25	1,65		5,7	39								
				26,75	22,41	103,65	736,82	0,325	19,7	0,033	0,00	56,0	132,74	75,18	4,94

№ п/п	№ рецептур ы	Наименование блюда	Масса порци (гр)	Б	Ж	У	Энергетич еская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
								В1	С	А	Е	Р	Са	Mg	Fr
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Третий день

Завтрак

1	3\4	Бутерброд с маслом	32,5	1,54	12,60	9,52	161	0,04	0,90	0,06	0,10	0,05	267,60	0,00	0,00
2	302\04	Каша манная с маслом	200/5	4,80	8,20	30,40	222	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	7,90	37,40
3	стр.72\04	Хлеб ржаной	27,5	1,05	0,15	8,82	42	0,025	0,00	0,00	0,00	0,00	5,04	5,60	0,81
4	стр.72\04	Хлеб пшеничный	25	1,50	0,15	10,50	50,82	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	5,60	4,50	0,27
5	588\94	Компот из свежих яблок	200	0,3	35,8	7,9	141	0,05	0	0,06	0,00	0	64,4	49,8	1,84
				10,59	31,95	141,74	616,82	0,41	2,20	0,11	0,10	0,05	409,84	39,60	39,68

Обед

1	88/2015	Щи из свежей капусты на мясном бульоне с картофелем	200/20	1,4	4,0	0,3	72	0,05	12,6		1,9	39,2	39,4	17,7	0,66
2	449\94	Плов из мяса птицы	250	27,00	14,75	47,25	437,5	0,08	3,60	0,00	0,00	0,00	16,20	40,40	2,65
3	375\04	Чай без сахара	200	0,20	0,1	0,1	1,5	0,001	1,30	0,05	0,00	0,00	29,45	21,60	1,20
4	стр.72\04	Хлеб пшеничный	25	1,50	0,15	10,50	50,82	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	5,60	4,50	0,27
5	стр.72\04	Хлеб ржаной	27,5	1,05	0,15	8,20	42	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	5,04	5,60	0,81
6		Конфеты шоколадные	50	3,00	11,00	78,00	300	0,250	0,00	0,00	0,00	0,00	5,60	4,50	0,27
7	78\04	Икра морковная	50	1,1	3,80	6,5	64	0,2	0	0	0	0	15,6	0	0,42
				43,15	66,01	89,55	943,52	0,29	33,71	0,10	0,00	35,00	223,24	187,54	8,66

№ п/п	№ рецептур ы	Наименование блюда	Масса порци (гр)	Б	Ж	У	Энергетич еская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
								В1	С	А	Е	Р	Са	Mg	Fr
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Четвертый день

Завтрак

1	02\04	Бутерброд с повидлом	45,5	1,35	3,5	23,6	132,75	0,03	0,1	0	0	0	7,87	8,8	0,7
2	302\04	Каша пшённая с маслом	200/5	5,60	9,00	32,00	234	0,30	0,00	0,00	0	0,00	21,60	66,40	2,20
4	648\04	Кисель	200/10	0,13		30,60	118	0,00	0,00	0,00	0	0,00	9,60	0,00	0,00
4	стр.72\04	Хлеб ржаной	27,5	1,05	0,15	8,20	42	0,03	0,03	0,00	0	0,00	5,04	5,60	0,81
				8,13	12,65	94,40	526,75	0,36	0,13	0,00	0,00	0,00	44,11	80,80	3,71

Обед

1	110\04	Борщ с капустой и с картошкой	250	2,0	5,2	13,1	106	0,05	8,1	0			43,4	25,9	1,15
2	297\04	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200/5	11,6	10,4	56,8	373	0,08	0,50	0,00	0,00	0,00	61,20	12,75	0,60
3	413	Колбаса отварная	50	5,55	11,95	0,80	144	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	13,30	8,01	0,90
4	638\04	Компот из изюма	200	0,4	0	27,4	103	0,03	0	0,06	0,00	0	16,4	8,4	0,6
5	стр.72\04	Хлеб пшеничный	25	1,50	0,15	10,50	50,82	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	5,60	4,50	0,27
6	стр.72\04	Хлеб ржаной	27,5	1,05	0,15	8,20	42	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	5,04	5,60	0,81
7	78\04	Икра свекольная	50	1,20	3,80	6,50	66	0,08	8,30	0,03	0,00	0,00	96,80	66,14	2,39
				22,00	36,15	89,20	939,82	0,35	11,73	0,09	0,00	0,00	306,28	139,30	6,57

№ п/п	№ рецептур ы	Наименование блюда	Масса порци (гр)				Энергетич еская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Р	Са	Mg	Fr
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Пятый день															
Завтрак															
1	3\04	Бутерброд с сыром	47,5	6,50	9,60	9,30	154	0,04	0,90	0,06	0,05	0,05	267,60	0,00	0,00
2	302\04	Каша рисовая с маслом	200/5	3,00	7,80	30,60	208	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	3,50	22,00	0,40
3	692\04	Кофейный напиток	200	3,20	3,60	22,00	136	0,02	0,65	0,06	0,00	0,25	60,40	7,00	0,03
3	стр.72\04	Хлеб пшеничный	25	1,50	0,15	10,50	50,82	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	5,60	4,50	0,27
4	стр.72\04	Хлеб ржаной	27,5	1,05	0,15	8,20	42	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	5,04	5,60	0,81
5				15,25	21,3	80,6	590,82	0,107	1,605	0,12	0,05	0,3	342,14	39,1	1,51
Обед															
1	133\2015	Суп картофельный	250	2,8	3,0	20,5	121	0,1	24,1	0,00			19,8	31,2	1,2
2	377\94	Рыба жареная	75	53,61	5,06	12,15	70,8	0,30	0,00	0,05	0,00	0,00	32,16	45,09	0,88
3	587\04	Соус красный основной	50	1,15	2,30	3,25	39	0,03	0,40	0,02	0,00	0,00	106,40	12,50	0,60
4	516\04	Макароны отварные	200	7,00	8,20	47,00	294	0,10	0,00	0,03	0,00	0,00	15,00	11,23	1,13
5	639/04	Компот из сухофруктов	200/10	0,60	0,00	31,40	124	0,05	0,00	0,06	0,00	0,00	64,40	49,80	1,84
6	стр.72\04	Хлеб пшеничный	25	1,50	0,15	10,50	50,82	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	5,60	4,50	0,27
7	стр.72\04	Хлеб ржаной	27,5	1,05	0,15	8,20	42	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	5,04	5,60	0,81
	4	Горошек консервированный	25	0,63	0,04	2,8	15	-	-	-		-	-	-	-
				73,61	25,51	143,40	861,62	0,62	11,93	0,16	0,00	0,00	244,90	148,12	6,33

№ п/п	№ рецептур ы	Наименование блюда	Масса порци (гр)	Б	Ж	У	Энергетич еская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
								В1	С	А	Е	Р	Са	Mg	Fr
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Шестой день

Завтрак

1	728\04	Блинчики с повидлом	70	4,2	5,67	37,1	215	0	0,3	2,2	0	0	480	421	66,4
2	693\04	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,04	1,3	0,07	0	0	122,8	21,6	1,2
3	337\04	Яйцо вареное	40 (1 шт)	5,30	4,60	0,30	63	0,03	0,00	100,00	0,24	76,80	22,00	4,80	1,00
3	стр.72\04	Хлеб пшеничный	25	1,50	0,15	10,50	50,82	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	5,60	4,50	0,27
4	стр.72\04	Хлеб ржаной	27,5	1,05	0,15	8,20	42	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	5,04	5,60	0,81
				16,95	15,57	56,10	560,82	0,12	1,63	102,27	0,24	76,80	635,44	457,50	69,68

Обед

1	104\201 5	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250\20	5,84	4,56	13,9	118,8	0,12	9,86	3,96	1,25	103,9	25,52	32,23	1,29
2	451	Котлета из говядины	75	15,9	14,4	11,0	261	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	95,2	0,00	0,00
3	472\94	Картофельное пюре смаслом	200\7	4,20	9,00	29,20	218	0,10	3,80	0,07	0	0,00	242,00	40,70	0,10
4	685\04	Чай с сахаром	200	0,20		15,00	58	0,04	1,30	0,05	0,00	0,00	122,80	21,60	1,20
5	стр.72\04	Хлеб пшеничный	25	1,50	0,15	10,50	50,82	0,03	0,00	0,00	0	0,00	5,60	4,50	0,27
6	стр.72\04	Хлеб ржаной	27,5	1,05	0,15	8,20	42	0,03	0,03	0,00	0	0,00	5,04	5,60	0,81
	534\04	Капуста тушеная	50	1,25	2,30	5,35	47	0,01	16,60	0,003	0,00	11,000	18,000	6,65	0,24
				28,15	34,25	96,8	795,62	0,27	41,73	0,123	0	11	514,54	79,05	3,22

№ п/п	№ рецептур ы	Наименование блюда	Масса порци (гр)				Энергетич еская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Р	Са	Mg	Fr
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Седьмой день

Завтрак

1	3\4	Бутерброд с маслом	32,5	1,54	12,60	9,52	161	0,04	0,90	0,06	0,10	0,05	267,60	0,00	0,00
2	160\04	Суп молочный с макаронами	250	7,00	7,90	24,70	141	0,08	1,60	0,01	0,00	0,00	154,10	20,70	0,40
3	685\04	Чай с сахаром с лимоном	200	0,20		15,00	58	0,04	1,30	0,05	0,00	0,00	122,80	21,60	1,20
4	стр.72\04	Хлеб ржаной	27,5	1,05	0,15	8,20	42	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	5,04	5,60	0,81
				9,79	20,65	57,42	402,00	0,18	3,83	0,12	0,10	0,05	549,54	47,90	2,41

Обед

1	181\04	Уха с перловой крупой	250/25	2,4/4,0	5,3/0,4	14,3/0,5	116/21	0,13	11,8	0	0	0	37,2	49,5	1,2
2	437\04	Гуляш из говядины	50/50	13,90	6,50	4,00	132	0,05	1,00	0,00	0	0,00	12,50	20,80	2,30
3	511/04	Рис отварной с маслом	200	4,8	8	49	292	0,04	0,05	0	0	0	8,1	35,5	0,7
4	588\94	Компот из свежих яблок	200	0,3	35,8	7,9	141	0,05	0	0,06	0,00	0	64,4	49,8	1,84
5	стр.72\04	Хлеб пшеничный	25	1,50	0,15	10,50	50,82	0,03	0,00	0,00	0	0,00	5,60	4,50	0,27
6	стр.72\04	Хлеб ржаной	27,5	1,05	0,15	8,20	42	0,03	0,03	0,00	0	0,00	5,04	5,60	0,81
7	16	д/г помидоры свежие	25	1,65		5,7	39								
				26,38	59,4	105,29	837,82	0,402	42,275	0,1	0	35	212,24	213,54	9,33

№ п/п	№ рецептур ы	Наименование блюда	Масса порци (гр)				Энергетич еская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Р	Са	Mg	Fr
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Восьмой день															
Завтрак															
1	02\04	Бутерброд с повидлом	45,5	1,35	3,5	23,6	132,75	0,03	0,1	0	0	0	7,87	8,8	0,7
2	682\94	Каша гречневая на молоке с масл	200/5	6,00	9,40	31,00	240	0,08	0,50	0,00	0	0,00	61,20	12,75	0,60
4	692\04	Кофейный напиток	200	3,20	3,60	22,00	136	0,02	0,65	0,06	0,00	0,25	60,40	7,00	0,03
4	стр.72\04	Хлеб ржаной	27,5	1,05	0,15	8,20	42	0,03	0,03	0,00	0	0,00	5,04	5,60	0,81
5				8,4	13,05	93,4	512,75	0,135	0,625	0	0	0	83,71	27,15	2,11
Обед															
1	98/2015	Суп крестьянский с мясом	200/20	1,8	2,4	11,3	74	0,09	6,6		1.1	57,2	20.2	23,1	0,8
2	516\04	Макароны отварные	200	7,00	8,20	47,00	294	0,10	0,00	0,03	0,00	0,00	15,00	11,23	1,13
3	439	Птица отварная	50	19,1	7,4	0,5	145	0,05	0,13	0,00	0,00	11,80	0,00	13,0	1.1
3	587\04	Соус красный основной	50	1,15	2,30	3,25	39	0,03	0,40	0,02	0,00	0,00	106,40	12,50	0,60
4	591\94	Кисель	200/10	0,00		30,60	118	0,00	0,00	0,00	0	0,00	9,60	0,00	0,00
5	стр.72\04	Хлеб пшеничный	25	1,50	0,15	10,50	50,82	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	5,60	4,50	0,27
6	стр.72\04	Хлеб ржаной	27,5	1,05	0,15	8,20	42	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	5,04	5,60	0,81
	19	д/г огурцы свежие	25	0,8		2,6	13								
				36,70	42,10	118,85	898,82	0,33	39,38	0,15	0,00	0,25	324,74	128,07	5,93

№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
								В1	С	А	Е	Р	Са	Mg	Fr
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Девятый день

Завтрак

1	733\04	Оладьи с маслом	150/10	11,25	18,6	61,25	465	0,1	0,6	0	0	0	75,5	15,9	0,75
2	337\04	Яйцо вареное	40 (1 шт)	5,30	4,60	0,30	63	0,03	0,00	100,00	0,24	76,80	22,00	4,80	1,00
3	638\04	Компот из изюма	200	0,4	0	27,4	103	0,03	0	0,06	0,00	0	16,4	8,4	0,6
4	стр.72\04	Хлеб ржаной	27,5	1,05	0,15	8,20	42	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	5,04	5,60	0,81
5	стр.72\04	Хлеб пшеничный	25	1,50	0,15	10,50	50,82	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	5,60	4,50	0,27
				14,2	18,75	96,85	723,82	0,316	0,63	0,06	0,00	0,00	96,94	29,9	2,16

Обед

1	110\04	Борщ с капустой и с картошкой	250	2,0	5,2	13,1	106	0,05	8,1	0			43,4	25,9	1,15
2	403\94	Голубцы «Ленивые»	250	21,7	16,75	16,5	312,5	0,08	3,6	0,07	0,00	0,00	16,2	4,04	2,65
4	685\04	Чай с сахаром	200	0,20		15,00	58	0,04	1,30	0,05	0,00	0,00	122,80	21,60	1,20
5	стр.72\04	Хлеб пшеничный	25	1,50	0,15	10,50	50,82	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	5,60	4,50	0,27
6	стр.72\04	Хлеб ржаной	27,5	1,05	0,15	8,20	42	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	5,04	5,60	0,81
	4	Горошек консервированный	25	0,63	0,04	2,8	15	-	-	-		-	-	-	-
				32,35	28,9	69,7	651,32	0,26	6,53	0,13	0,00	0,00	151,18	56,44	5,33

№ п/п	№ рецептур ы	Наименование блюда	Масса порци (гр)	Б	Ж	У	Энергетич еская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
								В1	С	А	Е	Р	Са	Mg	Fr
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Десятый день

Завтрак

1	3\4	Бутерброд с маслом	32,5	1,54	12,60	9,52	161	0,04	0,90	0,06	0,10	0,05	267,60	0,00	0,00
2	302\04	Каша манная с маслом	200/5	4,80	8,20	30,40	222	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	7,90	37,40
3	685\04	Чай с сахаром с лимоном	200	0,20		15,00	58	0,04	1,30	0,05	0,00	0,00	122,80	21,60	1,20
4	стр.72\04	Хлеб ржаной	27,5	1,05	0,15	8,20	42	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	5,04	5,60	0,81
				7,59	20,95	63,12	483,00	0,16	2,23	0,11	0,10	0,05	404,24	35,10	39,41

Обед

1	103/2015	Суп куриный с макаронным изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,80	0,09	6,60	0	0	53,32	19,68	21,60	0,8
2	436\04	Жаркое по -домашнему	250	26,7	14,7	32,4	375	0,14	17	0	0	0	19,51	38,2	2,98
4	639\04	Компот из сухофруктов	200/10	0,60	0,00	31,40	124	0,05	0,00	0,06	0,00	0,00	64,40	49,80	1,84
5	стр.72\04	Хлеб пшеничный	25	1,50	0,15	10,50	50,82	0,03	0,00	0,00	0	0,00	5,60	4,50	0,27
6	стр.72\04	Хлеб ржаной	27,5	1,05	0,15	8,20	42	0,03	0,03	0,00	0	0,00	5,04	5,60	0,81
7	534\04	Капуста тушеная	50	1,25	2,30	5,35	47	0,01	16,60	0,003	0,00	11,000	18,000	6,65	0,24
				22,50	73,03	78,65	814,82	0,522	78,725	0,063	0	11	175,44	154,76	7,46

|

|

