

Утверждаю
 Директор МОУ «Оршинская основная
 общеобразовательная школа имени
 академика Ожиганова Л.И.»
 _____ М.Н. Султанбратова
 «__» _____ 2021г.

Перспективное десятидневное меню
для обучающихся МОУ «Оршинская основная общеобразовательная школа имени
академика Ожиганова Л.И.»
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при
общеобразовательных школах.
2004г.

Возрастная категория: 1-4 классы

№	Наименование блюда	масса порции (г.)	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Энер. цен (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Первый день														
Завтрак														
1	Каша гречневая с маслом сливочным рец № 302	200	6,0	9,4	31	240	0,4	0	0	0	19,04	0	190,4	6,09
2	Чай с молоком	200	2,8	3,2	20,27	110,3	0,05	0,01	0	0	120	0	0	0,1
3	Хлеб пшеничный стр.72	50	3,0	0,3	21,0	101,64	0,027	0	0	0	11,2	0	9,0	0,54
4	Хлеб ржаной стр.72	27,5	1,05	0,15	8,82	42,0	0,025	0	0	0	5,04	0	5,6	0,81
5	Сыр рец № 3	20	4,6	5,8	0	68,8	0,04	0,2	0,02	0	134,7	0	15,8	0,7
	всего:		17,45	18,85	81,09	562,74	0,542	0,21	0,02	0	289,98	0	220,8	8,24
Обед														
1	Суп картофельный с крупой рец № 138	250	2,5	3,0	18,3	113	0,01	16,5	0,012	0	20,2	0	26,5	0,8
		10	0,3	2,0	0,3	21	0	0	0	0	0	0	0	0
2	Картофель тушёный рец № 216	200	4,2	12,8	37	242	0,3	55,2	0,06	0	50,3	0	68,6	2,6
3	Котлеты п/ф куриные	75	8,33	6,3	4,2	110,25	0,08	0,15	0,001	0	19,8	0	11,09	1,09

4	Чай с лимоном рец № 686	230	0,24	0	15,69	61	0	0	0	0	0	0	0	0
5	Хлеб ржаной стр.72	27,5	1,05	0,15	8,82	42	0,025	0	0	0	5,04	0	5,6	0,81
6	Хлеб пшеничный стр.72	50	3,0	0,3	21,0	101,64	0,027	0	0	0	11,2	0	9,0	0,54
7	Яйцо вареное	1	12,7	11,5	0,7	157	0	0	0	0	0	0	0	0
	всего:		32,32	36,05	106,01	847,89	0,442	71,85	0,073	0	106,54	0	120,79	5,84
Второй день														
Завтрак														
1	Суп молочный с макаронными изделиями рец № 160	250	7,0	7,9	24,7	141	0,08	1,6	0,01	0	154,1	0	20,7	0,4
2	Какао с молоком рец № 693	200	4,9	5,0	32,5	190	0,04	1,3	0,07	0	122,8	0	21,6	1,2
3	Хлеб пшеничный стр.72	50	3,0	0,3	21,0	101,64	0,027	0	0	0	11,2	0	9,0	0,54
4	Хлеб ржаной стр.72	27,5	1,05	0,15	8,82	42	0,025	0	0	0	5,04	0	5,6	0,81
5	Масло сливочное рец № 1	10	0,1	7,25	0,14	66,2	0,06	38	0	0	35	0	11	0,1
	всего:		16,05	20,6	87,16	540,84	0,232	40,9	0,08	0	328,14	0	67,9	3,05
Обед														
1	Борщ с картофелем со сметаной рец № 114	250	2,2	5,3	16,2	121,0	0,07	76,0	0,01	0	35,7	0	29,1	1,2
		10	0,3	2,0	0,3	21	0	0	0	0	0	0	0	0
2	Макароны отварные с маслом сливочным рец № 516	200	7,0	8,2	47	294	0,1	0	0,03	0	15	0	11,23	1,13
3	Рыба отварная рец № 369	100	73,3	6,3	0	81,05	0,14	3,2	0,01	0	56,1	0	73,5	1,11
4	Компот из сухофруктов рец № 639	200	0,6	0	31,4	124	0,05	0	0,06	0	64,4	0	49,8	1,84
5	Хлеб ржаной стр.72	27,5	1,05	0,15	8,82	42	0,025	0	0	0	5,04	0	5,6	0,81
6	Хлеб пшеничный стр.72	50	3,0	0,3	21,0	101,64	0,027	0	0	0	11,2	0	9,0	0,54
7	Соус красный основной рец № 587	50	3,5	4,1	23,5	147	0,1	0	0,03	0	15	0	11,23	1,13
	всего:		90,95	26,35	148,22	931,69	0,512	79,2	0,14	0	202,44	0	189,46	7,76
Третий день														
Завтрак														
1	Каша пшеничная стр. 252	200	6,0	8,2	33,2	238	0,15	0	0	0	0	0	0	2,2
2	Кофейный напиток на молоке рец № 692	200	3,2	3,6	22,0	136,0	0,02	0,65	0,06	0	60,4	0	7,0	0,03

3	Хлеб пшеничный стр.72	50	3,0	0,3	21,0	101,64	0,027	0	0	0	11,2	0	9,0	0,54
4	Хлеб ржаной стр.72	27,5	1,05	0,15	8,82	42	0,025	0	0	0	5,04	0	5,6	0,81
5	Повидло рец № 2	20	0,1	0	12,8	48,8	0,03	13	0	0	16	0	9	2,2
	всего:		13,35	12,25	97,82	566,44	0,252	13,65	0,06	0	92,64	0	30,6	5,78
Обед														
1	Уха с перловой крупой со сметаной рец № 149	275	6,6	5,7	14,8	137	0,13	11,8	0	0	37,2	0	49,5	1,2
		10	0,3	2,0	0,3	21	0	0	0	0	0	0	0	0
2	Жаркое по домашнему рец. № 436	250/50	26,7	14,7	32,4	375	0,14	17,0	0	0	19,51	0	38,2	2,98
3	Икра свекольная рец № 78	100	2,4	7,6	13,0	132	0,16	47	0,06	0	193,6	0	132,28	4,78
4	Кисель рец № 648	200	0,13	0	30,6	118,0	0	0	0	0	0	0	0	0
5	Хлеб ржаной стр.72	27,5	1,05	0,15	8,82	42	0,025	0	0	0	5,04	0	5,6	0,81
6	Хлеб пшеничный стр.72	50	3,0	0,3	21,0	101,64	0,027	0	0	0	11,2	0	9,0	0,54
	всего:		40,18	30,45	120,92	926,64	0,482	75,8	0,06	0	266,55	0	234,58	10,31
Четвертый день														
Завтрак														
1	Каша манная молочная с маслом сливочным рец № 302	200	4,8	8,2	30,4	222	0,06	0	0	0	8,8	0	7,9	37,4
2	Чай с молоком	200	2,8	3,2	20,27	110,3	0,05	0,01	0	0	120	0	0	0,1
3	Хлеб пшеничный стр.72	50	3,0	0,3	21,0	101,64	0,027	0	0	0	11,2	0	9,0	0,54
4	Хлеб ржаной стр.72	27,5	1,05	0,15	8,82	42	0,025	0	0	0	5,04	0	5,6	0,81
5	Сыр рец № 3	20	4,6	5,8	0	68,8	0,04	0,2	0,02	0	134,7	0	15,8	0,7
	всего:		16,25	17,65	80,49	544,74	0,202	0,21	0,02	0	279,74	0	38,3	39,55
Обед														
1	Суп картофельный с бобовыми, со сметаной рец № 139	250	6,2	5,6	22,3	167	0,2	11,5	0	0	31,3	0	34,3	2,0
		10	0,3	2,0	0,3	21	0	0	0	0	0	0	0	0
2	Сырники из творога	150/30	22,35	15,0	39,0	384,0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Компот из свежих яблок рец № 640	200	0,2	0	35,8	142,0	0,01	1,8	0	0	10	0	5	0,2
4	Хлеб ржаной стр.72	27,5	1,05	0,15	8,82	42	0,025	0	0	0	5,04	0	5,6	0,81
5	Хлеб пшеничный стр.72	50	3,0	0,3	21,0	101,64	0,027	0	0	0	11,2	0	9,0	0,54
6	Яйцо вареное	1	12,7	11,5	0,7	157	0	0	0	0	0	0	0	0
	всего:		45,8	34,55	127,92	1014,64	0,262	13,3	0	0	57,54	0	53,9	3,55
Пятый день														
Завтрак														

1	Каша овсяная «Геркулес» рец № 302	200	4,8	10,0	21,4	196	0,12	0	0	0	22,8	0	56,7	0,8
2	Какао с молоком рец № 693	200	4,9	5,0	32,5	190	0,04	1,3	0,07	0	122,8	0	21,6	1,2
3	Хлеб пшеничный стр.72	50	3,0	0,3	21,0	101,64	0,027	0	0	0	11,2	0	9,0	0,54
4	Хлеб ржаной стр.72	27,5	1,05	0,15	8,82	42	0,025	0	0	0	5,04	0	5,6	0,81
5	Масло сливочное рец № 1	10	0,1	7,25	0,14	66,2	0,06	38	0	0	35	0	11	0,1
	всего:		13,85	22,7	83,86	595,84	0,272	39,3	0,07	0	196,84	0	103,9	3,45

Обед

1	Суп с макаронными изделиями с картофелем со сметаной рец № 143	250	2,7	2,9	9,9	77,0	0,09	11,5	0	0	16,3	0	19,4	0,8
		10	0,3	2,0	0,3	21	0	0	0	0	0	0	0	0
2	Рис отварной с м/с	200	4,8	8,0	49,0	292,0	0,05	0	0,04	0	8,1	0	35,5	0,7
3	Гуляш п/ф рец № 437	100	11,0	34,0	0	350,0	0,05	1,0	0	0	12,5	0	20,8	2,3
4	Хлеб ржаной стр.72	27,5	1,05	0,15	8,82	42	0,025	0	0	0	5,04	0	5,6	0,81
5	Хлеб пшеничный стр.72	50	3,0	0,3	21,0	101,64	0,027	0	0	0	11,2	0	9,0	0,54
6	Чай с сахаром рец № 685	215	0,2	0	15,0	58	0	0	0	0	0,3	0	0	0,04
	всего:		23,05	47,35	104,02	941,64	0,242	12,5	0,04	0	53,44	0	90,3	5,19

Шестой день

Завтрак

1	Каша пшеничная стр. 252	200	6,0	8,2	33,2	238	0,15	0	0	0	0	0	0	2,2
2	Кофейный напиток на молоке рец № 692	200	3,2	3,6	22,0	136,0	0,02	0,65	0,06	0	60,4	0	7,0	0,03
3	Хлеб пшеничный стр.72	50	3,0	0,3	21,0	101,64	0,027	0	0	0	11,2	0	9,0	0,54
4	Хлеб ржаной стр.72	27,5	1,05	0,15	8,82	42	0,025	0	0	0	5,04	0	5,6	0,81
5	Повидло рец № 2	20	0,1	0	12,8	48,8	0,03	13	0	0	16	0	9	2,2
	всего:		13,35	12,25	97,82	566,44	0,252	13,65	0,06	0	92,64	0	30,6	5,78

Обед

1	Уха с перловой крупой со сметаной рец № 149	275	6,6	5,7	14,8	137	0,13	11,8	0	0	37,2	0	49,5	1,2
		10	0,3	2,0	0,3	21	0	0	0	0	0	0	0	0
2	Картофель тушёный рец № 216	200	4,2	12,8	37	242	0,3	55,2	0,06	0	50,3	0	68,6	2,6
3	Котлеты п/ф куриные	75	8,33	6,3	4,2	110,25	0,08	0,15	0,001	0	19,8	0	11,09	1,09
4	Хлеб ржаной стр.72	27,5	1,05	0,15	8,82	42	0,025	0	0	0	5,04	0	5,6	0,81
5	Хлеб пшеничный	50	3,0	0,3	21,0	101,64	0,027	0	0	0	11,2	0	9,0	0,54

	стр.72													
6	Компот из сухофруктов рец № 639	200	0,6	0	31,4	124	0,05	0	0,06	0	64,4	0	49,8	1,84
	всего:		24,08	27,25	117,52	777,89	0,612	67,15	0,121	0	187,94	0	193,59	8,08
Седьмой день														
Завтрак														
1	Каша гречневая с маслом сливочным рец № 302	200	6,0	9,4	31	240	0,4	0	0	0	19,04	0	190,4	6,09
2	Чай с молоком	200	2,8	3,2	20,27	110,3	0,05	0,01	0	0	120	0	0	0,1
3	Хлеб пшеничный стр.72	50	3,0	0,3	21,0	101,64	0,027	0	0	0	11,2	0	9,0	0,54
4	Хлеб ржаной стр.72	27,5	1,05	0,15	8,82	42	0,025	0	0	0	5,04	0	5,6	0,81
5	Сыр рец № 3	20	4,6	5,8	0	68,8	0,04	0,2	0,02	0	134,7	0	15,8	0,7
	всего:		17,45	18,85	81,09	562,74	0,542	0,21	0,02	0	289,98	0	220,8	8,24
Обед														
1	Суп картофельный с крупой рец № 138	250	2,5	3,0	18,3	113	0,01	16,5	0,012	0	20,2	0	26,5	0,8
		10	0,3	2,0	0,3	21	0	0	0	0	0	0	0	0
2	Плов из мяса рец №403	250	27,0	14,75	47,25	437,5	0,08	3,6	0	0	16,2	0	40,4	2,65
3	Компот из свежих яблок рец № 640	200	0,2	0	35,8	142,0	0,01	1,8	0	0	10	0	5	0,2
4	Хлеб ржаной стр.72	27,5	1,05	0,15	8,82	42	0,025	0	0	0	5,04	0	5,6	0,81
5	Хлеб пшеничный стр.72	50	3,0	0,3	21,0	101,64	0,027	0	0	0	11,2	0	9,0	0,54
	всего:		34,05	20,2	131,47	857,14	0,152	21,9	0,012	0	62,64	0	86,5	5
Восьмой день														
Завтрак														
1	Каша овсяная «Геркулес» рец № 302	200	4,8	10,0	21,4	196	0,12	0	0	0	22,8	0	56,7	0,8
2	Какао с молоком рец № 693	200	4,9	5,0	32,5	190	0,04	1,3	0,07	0	122,8	0	21,6	1,2
3	Хлеб пшеничный стр.72	50	3,0	0,3	21,0	101,64	0,027	0	0	0	11,2	0	9,0	0,54
4	Хлеб ржаной стр.72	27,5	1,05	0,15	8,82	42	0,025	0	0	0	5,04	0	5,6	0,81
5	Масло сливочное рец № 1	10	0,1	7,25	0,14	66,2	0,06	38	0	0	35	0	11	0,1
	всего:		13,85	22,7	83,86	595,84	0,272	39,3	0,07	0	196,84	0	103,9	3,45
Обед														
1	Суп картофельный с бобами, со сметаной рец № 139	250	6,2	5,6	22,3	167	0,2	11,5	0	0	31,3	0	34,3	2,0
		10	0,3	2,0	0,3	21	0	0	0	0	0	0	0	0
2	Жаркое по домашнему	250/50	26,7	14,7	32,4	375	0,14	17,0	0	0	19,51	0	38,2	2,98

	рец. № 436													
3	Чай с лимоном рец № 686	230	0,24	0	15,69	61	0	0	0	0	0	0	0	0
4	Яйцо вареное	1	12,7	11,5	0,7	157	0	0	0	0	0	0	0	0
5	Хлеб ржаной стр.72	27,5	1,05	0,15	8,82	42	0,025	0	0	0	5,04	0	5,6	0,81
6	Хлеб пшеничный стр.72	50	3,0	0,3	21,0	101,64	0,027	0	0	0	11,2	0	9,0	0,54
	всего:		50,19	34,25	101,21	924,64	0,392	28,5	0	0	67,05	0	87,1	6,33

Девятый день

Завтрак

1	Суп молочный с пшеном рец № 161	250	7,2	8,3	24,1	200,0	0,06	1,6	0,01	0	15,1	0	250,0	0,2
2	Кофейный напиток на молоке рец № 692	200	3,2	3,6	22,0	136,0	0,02	0,65	0,06	0	60,4	0	7,0	0,03
3	Хлеб пшеничный стр.72	50	3,0	0,3	21,0	101,64	0,027	0	0	0	11,2	0	9,0	0,54
4	Хлеб ржаной	27,5	1,05	0,15	8,82	42	0,025	0	0	0	5,04	0	5,6	0,81
5	Повидло рец № 2	20	0,1	0	12,8	48,8	0,03	13	0	0	16	0	9	2,2
	всего:		14,55	12,35	88,72	528,44	0,162	15,25	0,07	0	107,74	0	280,6	3,78

Обед

1	Борщ с картофелем со сметаной рец № 114	250	2,2	5,3	16,2	121,0	0,07	76,0	0,01	0	35,7	0	29,1	1,2
		10	0,3	2,0	0,3	21	0	0	0	0	0	0	0	0
2	Макароньы отварные с маслом сливочным рец № 516	200	7,0	8,2	47	294	0,1	0	0,03	0	15	0	11,23	1,13
3	Рыба отварная рец № 369	100	73,3	6,3	0	81,05	0,14	3,2	0,01	0	56,1	0	73,5	1,11
4	Кисель рец № 648	200	0,13	0	30,6	118,0	0	0	0	0	0	0	0	0
5	Хлеб ржаной стр.72	27,5	1,05	0,15	8,82	42	0,025	0	0	0	5,04	0	5,6	0,81
6	Хлеб пшеничный стр.72	50	3,0	0,3	21,0	101,64	0,027	0	0	0	11,2	0	9,0	0,54
7	Соус красный основной рец № 587	50	3,5	4,1	23,5	147	0,1	0	0,03	0	15	0	11,23	1,13
	всего:		90,48	26,35	147,42	925,69	0,462	79,2	0,08	0	138,04	0	139,66	5,92

Десятый день

Завтрак

1	Каша манная молочная с маслом сливочным рец № 302	200	4,8	8,2	30,4	222	0,06	0	0	0	8,8	0	7,9	37,4
2	Какао с молоком рец № 693	200	4,9	5,0	32,5	190	0,04	1,3	0,07	0	122,8	0	21,6	1,2
3	Хлеб пшеничный	50	3,0	0,3	21,0	101,64	0,027	0	0	0	11,2	0	9,0	0,54

	стр.72													
4	Хлеб ржаной стр.72	27,5	1,05	0,15	8,82	42	0,025	0	0	0	5,04	0	5,6	0,81
5	Сыр рец № 3	20	4,6	5,8	0	68,8	0,04	0,2	0,02	0	134,7	0	15,8	0,7
	всего:		18,35	19,45	92,72	624,44	0,192	1,5	0,09	0	282,54	0	59,9	40,65
Обед														
1	Суп с макаронными изделиями с картофелем со сметаной рец № 143	250	2,7	2,9	9,9	77,0	0,09	11,5	0	0	16,3	0	19,4	0,8
		10	0,3	2,0	0,3	21	0	0	0	0	0	0	0	0
2	Картофель тушённый с луком рец № 215	200	4,2	18,6	20,8	275	0,3	50,6	0	0	52,8	0	60,8	2,6
3	Котлеты п/ф куриные	75	8,33	6,3	4,2	110,25	0,08	0,15	0,001	0	19,8	0	11,09	1,09
4	Компот из свежих яблок рец № 640	200	0,2	0	35,8	142,0	0,01	1,8	0	0	10	0	5	0,2
5	Хлеб ржаной стр.72	27,5	1,05	0,15	8,82	42	0,025	0	0	0	5,04	0	5,6	0,81
6	Хлеб пшеничный стр.72	50	3,0	0,3	21,0	101,64	0,027	0	0	0	11,2	0	9,0	0,54
	всего:		19,78	30,25	100,82	768,89	0,532	64,05	0,001	0	115,14	0	110,89	6,04

Подготовил _____ /Д.Я. Ведерников/