



*[Handwritten signature]*

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МКОУ «Кобляковская СОШ»  
А.А. Краснобаева

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ  
МЕНЮ

осенне-зимнего сезона

МКОУ «Кобляковская СОШ»

на 2022 – 2023 учебный год

День 9

Сезон: Осень-Зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры, сборник	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		C	B1	B2	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	
№ 1*	Завтрак Бутерброд с маслом сливочным Макаронны запеченные с сыром	1/50/12	2,91	4,29	18,45	168,64	0	0,04	0,03	49,6	0,14	10,4	27,9	5,2	0,42	38,3	0,001	0,001	0,1	
		1/180	9,8	11,92	30,69	300,96	0,19	0,07	0,1	104	0,24	97,7	61,9	6,28	1,1	62,9	0,002	0,0028	0,27	
№ 2,83*	Чай с молоком, с сахаром	1/180	1,27	1,13	13,31	47,81	1,11	0,03	0,01	8,37	0,1	16	17,7	12,9	0,34	2,43	0,007	0,0008	0,07	
Пром. выдук	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,05	0,02	0	0	10,5	47,4	3,37	0,85	28,5	0,009	0	0,15	
Пром. выдук	Печенье овсяное	1/30	1,87	0,71	9,43	65	0,27	0,09	0,03	0	0	7,3	4	4,3	0,06	18,3	0	0,001	0,02	
Пром. выдук	Кисломолочный напиток (биойогурт)	1/270	5,42	4,34	13,2	111	4,28	0,48	0,05	30	0,36	240	183	25,8	0,14	106	0,002	0,0021	0,36	
	Итого завтрак:		23,25	22,75	95,1	745,4	5,85	0,76	0,23	192	0,84	382	342	57,8	2,91	256	0,021	0,0076	0,96	
Пром. выдук	Полдник: сокенный пром. производства	1/100	0,8	0,1	3,5	20	0,5	0,02	0,02	0	0	10	35	15	0,08	0,93	0,004	0	0,02	
№ 6,2*	Суп картофельный с квашенн	1/250	3,55	4,58	18,78	144,25	2	0,1	0,08	21,1	1,75	70,9	72,2	25,4	0,12	4,32	0,005	0,001	0,03	
№ 9,6*	Гречиш из говядины	1/80/40	17,46	20,11	3,46	265,2	1,1	0,04	0,12	0	1,17	146	185	26,4	3,67	134	0,004	0,006	0,91	
№ 17,2*	Каша гречневая размолотая	1/189	10,3	7,3	46,36	292,5	0	0,24	0,13	0	0,06	65,8	245	163	3,97	191	0,002	0,0008	0,76	
№ 9,3*	Колпос из сухофруктов	1/180	0,31	0,09	21,24	88,56	0,4	0	0,014	0	0	18,3	11,2	15,5	0,4	117	0,007	0	0,1	
Пром. выдук	Хлеб пшеничный	2/35	5,53	0,7	33,81	163,69	0	0,07	0,04	0	0	16,1	60,9	9,1	0,49	40,6	0,003	0,0015	0,11	
Пром. выдук	Хлеб ржаной	1/42	2,76	0,49	14,02	72,78	0	0,06	0,03	0	0	14,7	66,4	4,74	1,2	39,9	0,012	0	0,3	
Пром. выдук	Фрукты: Английски	1/125	0,5	0,25	14,37	61,25	4,5	0,1	0,04	0	0	20	13,8	13,8	0,37	98	0,008	0	0,2	
	Итого обед:		41,21	33,62	153,54	1108,2	49	0,63	0,46	21,4	2,98	362	690	273	9,4	626	0,044	0,0093	2,43	
	Итого за день:		64,46	56,37	250,64	1853,6	54,9	1,39	0,69	213	3,82	744	1031	331	12,3	882	0,065	0,017	3,38	

\* - Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания Уфа 2014

День 10  
 Сезон: Осень-Зима  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины							Минеральные вещества						
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	K	I	Se	F	
Пром. выпуск	Тортник «Сендвич» консервированный пром. производства	1/30	0,86	0,81	1,71	7,76	2,91	0,02	0,01	2,2	0	0,62	9,75	3,47	0,02	0,86	0,0022	0,0007	0,01	
№ 218*	Омлет картофельный с маслом сливочным	1/180/6	17,28	30,78	3,26	311,17	0,31	0,12	0,63	366	3,9	127,8	124	20	3,26	127	0,009	0,0062	0,9	
№ 286*	Кефирный напиток на молоке	1/180	2,84	2,41	18,82	80,54	1,17	0,04	0,01	18	0,1	73,2	81	12,6	0,12	13,1	0,007	0,0009	0,03	
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,03	0	0	11,5	43,5	6,5	0,35	29	0,0022	0,0011	0,01	
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,05	0,02	0	0	10,5	47,4	3,37	0,85	28,5	0,009	0	0,15	
Пром. выпуск	Кефир	1/50	1,87	0,75	19,43	75	0,27	0,09	0,03	0	0	6,3	5	7,3	0,08	29,3	0,001	0,0009	0,02	
Пром. выпуск	Кисломолочный напиток (кефир)	1/270	5,22	4,3	12	111	4,28	0,36	0,02	18	0,24	216	159	13,8	0,12	106	0,002	0,0002	0,03	
	Итого выпуск:		34	39,91	89,39	754,36	8,94	0,72	0,76	405	4,24	445,9	469,6	67,04	4,8	334	0,0324	0,0118	1,14	
	Обезжиренный пром. выпуск:																			
Пром. выпуск	Омлет соевый пром. производства	1/100	0,8	0,1	1,7	25	0,35	0,02	0,1	0	0	2,3	24	14	0,06	1	0,003	0	0,02	
№ 67*	Суп овощной со сметаной	1/250/10	2,28	11,22	14,56	144,8	1,62	0,08	0,06	16,9	1,18	86	24,27	20,75	0,08	4,65	0,002	0,0008	0,02	
№ 132	Плов из курицы	1/250	19,06	11,77	40,2	343,5	1,77	0,12	0,15	21,9	1,15	196,8	197,3	60,78	2,21	195	0,0012	0,0037	0,55	
№ 305*	Блины из картофеля на картофельных отходах бездрожжевых	1/180	0,38	0,1	34,75	141,84	1,99	0,01	0,01	0	0	38,59	16,65	4,37	0,02	37,4	0,004	0	0,01	
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	2/3	5,53	0,7	33,81	163,66	0	0,07	0,04	0	0	16,1	60,9	9,1	0,49	40,6	0,003	0,0015	0,11	
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/42	2,76	0,49	14,02	72,78	0	0,06	0,03	0	0	14,7	66,36	4,74	1,2	39,9	0,012	0	0,3	
Пром. выпуск	Хлеб «Яблочко»	1/125	0,5	0,5	12,25	58,75	10,5	0,04	0,03	0	0	20	13,75	11,25	2,08	148	0,007	0	0,03	
	Итого обезжиренный:		31,31	24,88	151,29	950,33	16,2	0,4	0,42	38,8	2,33	395,2	403,2	125	6,13	466	0,0322	0,006	1,03	
	Итого за день:		65,31	64,79	240,68	1704,69	25,2	1,12	1,18	443	6,57	841,1	872,8	192	10,9	800	0,0646	0,0178	2,17	

\* - Обозначение технологических карт: рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания Уфа 2014







День 5  
Сезон: Осень-Зима  
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры, створина	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F	
	<b>Завтрак</b>																			
№ 3*	Взваренный с сахаром	1/50/15	6,24	8,16	15,41	161	0,1	0,04	0,08	54	0,7	85,5	89	12,9	0,5	46,2	0,002	0,004	0,11	
Пром. выдук	Ябло пареное	1/40	5,08	3,6	0,28	63	0	0,03	0,02	100	2,5	22	77	4,8	1	56	0,008	0,0042	0,45	
№ 191*	Кефир свежий молочная закваска	1/180/6	3	10,83	37,4	250,76	0,98	0,16	0,02	49	0,3	105	111	51,3	1,5	126	0,001	0,0008	0,36	
№ 286*	Кофеинный напиток на молоке	1/180	2,84	2,41	18,82	80,54	1,17	0,04	0,01	18	0,1	75,2	81	12,6	0,1	13,1	0,007	0,0009	0,03	
Пром. выдук	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,05	0,02	0	0	10,5	47	3,37	0,9	28,5	0,009	0	0,15	
Пром. выдук	Фрукт банан	1/125	1,87	0,62	26,25	120	12,5	0,05	0,06	0	0	10	35	52,5	0,8	105	0,006	0	0,18	
	Итого завтрак:		<b>21,01</b>	<b>25,98</b>	<b>108,18</b>	<b>727,29</b>	<b>14,8</b>	<b>0,37</b>	<b>0,22</b>	<b>221</b>	<b>3,5</b>	<b>307</b>	<b>440</b>	<b>137</b>	<b>4,6</b>	<b>375</b>	<b>0,033</b>	<b>0,01</b>	<b>1,28</b>	
	<b>Обед</b>																			
Пром. выдук	Плов из свежей капусты с приправой, специями	1/100	0,8	0,1	3,5	20	0,5	0,02	0,02	0	0	10	35	15	0,1	0,93	0,004	0	0,02	
№ 53*	Шпа из свежей капусты с картофелем со сметаной	1/250/10	2,46	7,43	10,82	151,8	2,02	0,07	0,06	17	1,1	87,9	24	9,62	0,1	5,82	0,003	0,0007	0,02	
№ 125*	Курица отварная	1/120	13,98	13,99	4,21	199,2	-0,81	0,05	0,1	36	1	136	95	20,3	0,8	121	0,001	0,0045	0,2	
№ 211*	Макаронные изделия отварные с маслом	1/180/6	6,61	5,41	31,72	202,14	0	0,07	0,03	0	0,1	5,83	45	25,3	0	36,4	0,01	0,001	0	
Пром. выдук	Сыр перченый	1/200	0,6	0,2	30,4	125,8	0,8	0,02	0,02	0	0	20	36	14	0,1	240	0,004	0	0,02	
Пром. выдук	Несоленый	2/35	5,53	0,7	33,81	163,66	0	0,07	0,04	0	0	16,1	61	9,1	0,5	40,6	0,003	0,0015	0,11	
Пром. выдук	Хлеб ржаной	1/42	2,76	0,49	14,02	72,78	0	0,06	0,03	0	0	14,7	66	4,74	1,2	39,9	0,012	0	0,3	
	Итого обед:		<b>32,74</b>	<b>22,91</b>	<b>128,48</b>	<b>935,88</b>	<b>4,13</b>	<b>0,36</b>	<b>0,31</b>	<b>53</b>	<b>2,2</b>	<b>311</b>	<b>362</b>	<b>98,1</b>	<b>2,8</b>	<b>485</b>	<b>0,037</b>	<b>0,0077</b>	<b>0,67</b>	
	Итого за день:		<b>53,75</b>	<b>48,89</b>	<b>236,66</b>	<b>1662,67</b>	<b>18,9</b>	<b>0,72</b>	<b>0,52</b>	<b>274</b>	<b>5,7</b>	<b>617</b>	<b>802</b>	<b>236</b>	<b>7,4</b>	<b>860</b>	<b>0,07</b>	<b>0,0176</b>	<b>1,95</b>	

\* - Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий, для школьного питания Уфа 2014

Доп. 6  
 Сезон: Осень-Зима  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры, боринг	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины											Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Г	Se	F						
№ 1*	Завтрак Булочка с маслом сливочным	1/50/12	2,91	4,29	18,45	168,64	0	0,04	0,03	49,6	0,14	10,4	27,9	5,2	0,42	38,31	0,001	0,001	0,1						
№ 229*	Запеканка из творога с мороженым со сливочным маслом	1/180/20	16,34	17,76	58,88	314,56	1,63	0,13	0,51	88,9	4,04	18,2	154,6	19	1,36	134,88	0,009	0,0082	0,48						
№ 284*	Чай с лимоном, с сахаром	1/180	0,11	0,018	13,68	45,8	2,54	0	0	0	0,15	12,8	3,96	2,16	0,32	1,97	0	0	0,08						
Пром. выдус	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,05	0,02	0	0	10,5	47,4	3,37	0,85	28,5	0,009	0	0,15						
Пром. выдус	Пряник	1/30	1,97	0,7	8,43	95	1,27	0,09	0,02	0	0	6,6	3,5	2	0,07	19,3	0,001	0,001	0,02						
Пром. выдус	Кисломолочный напиток (кефир)	1/270	9,36	6,74	10,8	99	1,88	0,1	0,05	54	0,36	324	243	37,8	0,26	105	0,002	0,0024	0,07						
	Итого выдус:		32,67	29,87	120,26	774,99	7,32	0,41	0,63	192	4,69	540	480,4	69,5	3,28	327,96	0,022	0,0126	0,89						
	Обезжиренная пром. молочная	1/100	2,05	2,9	9,78	73,6	1,21	0,01	0,04	14	0	9,36	49,8	0,2	0,4	1,13	0,021	0,013	0,01						
№ 63*	Суп картофельный с овощами	1/250	5,48	5,26	16,52	148,25	0,82	0,22	0,07	0	0	42,7	63,1	23,1	0,08	4,77	0,003	0,0009	0,02						
№ 108*	Выпечка творожная	1/120/6	16,03	26,13	13,9	334,46	0,36	0,1	0,16	48,4	1,04	185	203,9	24,2	1,82	128,66	0,003	0,0084	0,45						
№ 140*	Каша гречневая	1/180	3,7	5,82	12,93	135,18	12,9	0,04	0,09	0	0,36	99,8	72,25	37,2	0,03	127,6	0,002	0	0,04						
№ 213*	Компот из сухофруктов	1/180	0,7	0,41	24,86	103,32	0,54	0,01	0,03	0	0	29,1	19,71	15,8	0,43	232,2	0,006	0	0,1						
Пром. выдус	Хлеб ржаной	2/35	5,53	0,7	33,81	163,66	0	0,07	0,04	0	0	16,1	60,9	9,1	0,49	40,6	0,003	0,0015	0,11						
Пром. выдус	Фрукты апельсины	1/42	2,76	0,49	14,02	72,78	0	0,06	0,03	0	0	14,7	66,36	4,74	1,2	39,9	0,012	0	0,3						
Итого выдус:		1/125	0,5	0,25	14,37	61,25	45	0,1	0,04	0	0	20	13,75	13,8	0,37	98	0,008	0	0,03						
	Итого в день:		69,42	71,46	260,45	1867,49	68,1	1,02	1,13	255	5,79	956	1030	198	8,1	1000,8	0,08	0,0364	1,92						

\* - Собрание технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания Уфа 2014





