

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ
МЕНЮ

осенне – зимнего сезона

МКОУ «Кобляковская СОШ»

на 2022 – 2023 учебный год



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «Кобляковская СОШ»

А.А. Краснобаева

МКОУ "Кобляковская СОШ"
 День 5
 Сезон: Осень-Зима
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры, сборник	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							
№ 3*	Завтрак Бутерброд с сыром	1/40/10	4,8	4,28	11,86	124	0,1	0,03	0,06	41	0,5	66	68,8	9,96	0,4	35,5	0,002	0,0032	0,09							
		1/40	5,08	3,6	0,28	63	0	0,03	0,02	100	2,53	22	76,8	4,8	1	56	0,008	0,0042	0,45							
№ 191*	Каша овсяная молочная жидкая	1/150/5	2,5	7,03	31,17	208,97	0,8	0,14	0,01	41	0,21	88	92,3	42,7	1,2	105	0,009	0,0007	0,3							
		1/180	2,84	2,41	18,82	80,54	1,2	0,04	0,01	18	0,1	73	81	12,6	0,1	13,1	0,007	0,0009	0,03							
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	34,66	0	0,03	0,02	0	0	7	31,6	2,25	0,6	19	0,006	0	0,14							
		1/125	1,87	0,62	26,25	120	13	0,05	0,06	0	0	10	35	52,5	0,8	105	0,006	0	0,18							
Пром. выпуск	Фрукт Банан	Итого завтрак: Обед	18,41	18,18	95,06	631,17	15	0,32	0,19	200	3,34	266	385	125	4	334	0,038	0,009	1,19							
			1/60	0,48	0,06	2,1	12	0,3	0,01	0,01	0	0	6	21	9	0	0,56	0,002	0	0,01						
№ 53*	Помидор соевый пром. производства Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	1/200/10	1,97	5,95	8,66	121,44	1,6	0,05	0,05	14	0,9	70	19,2	7,7	0,1	4,66	0,003	0,0005	0,02							
		1/100	11,65	11,66	3,51	166	0,7	0,04	0,09	30	0,86	130	79	16,9	0,7	101	0,001	0,0038	0,17							
№ 211*	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	1/150/5	5,51	4,51	26,44	168,45	0	0,06	0,03	0	0,05	4,9	37,2	21,1	0	30,3	0,008	0,0009	0							
		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. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,03	0	0	12	43,5	6,5	0,4	29	0,002	0,0011	0,08							
		1/28	1,84	0,33	9,35	48,52	0	0,04	0,02	0	0	9,8	44,2	3,16	0,8	26,6	0,008	0	0,2							
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	Итого обед:	26	18,7	104,61	759,11	3,4	0,28	0,25	44	1,81	253	280	78,4	2	432	0,028	0,0063	0,5							
			Итого за день:	44,41	36,88	199,67	1390,28	18	0,6	0,44	244	5,15	519	666	203	6,1	766	0,066	0,0154	1,69						

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

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины							Минеральные вещества						
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мг	Fe	К	І	Se	F	
№ 1*	Завтрак Бутерброд с маслом сливочным	1/40/10	2,36	3,49	14,89	136	0	0,03	0,02	40	0,12	8,4	22,5	4,2	0,35	31	0,001	9E-04	0,08	
№ 229*	Запеканка из творога с морковью и стул. молоком	1/150/20	13,62	14,8	49,07	262,14	1,36	0,11	0,43	74,1	3,37	152	129	15,8	1,14	112	0,008	0,007	0,4	
№ 284*	Чай с лимоном, с сахаром	1/180	0,11	0,018	13,68	45,8	2,54	0	0	0,15	12,8	3,96	2,16	0,32	2	0	0	0	0,08	
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	34,66	0	0,03	0,02	0	0	7	21,6	2,25	0,57	19	0,006	0	0,14	
Пром. выпуск	Праник	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	0,001	1E-03	0,02	
Пром. Выпуск	Кисломолочный напиток (Кефир)	1/225	6,52	5,62	9	82,5	1,57	0,09	0,04	45	0,3	270	203	31,5	0,22	88	0,002	0,002	0,06	
	Итого завтрак:		25,9	24,868	101,75	656,1	6,74	0,35	0,53	159	3,94	450	383	57,9	2,67	271	0,018	0,011	0,77	
	Обед																			
Пром. выпуск	Кукуруза консервированная пром. производства	1/60	1,23	1,74	5,87	44,16	0,73	0,01	0,03	8,4	0	5,62	29,9	0,12	0,02	0,7	0,013	0,008	0,01	
№ 63*	Суп картофельный с бобовыми	1/200	4,39	4,21	13,22	118,6	0,66	0,18	0,06	0	0	34,1	50,5	18,5	0,06	3,8	0,003	8E-04	0,02	
№ 108*	Биточки паровые из гов. с молоком, соусом	1/100/40	13,36	21,78	11,59	278,64	0,3	0,08	0,14	40,3	0,87	154	170	20,2	1,52	107	0,003	0,007	0,38	
№ 140*	Калюста гушневая	1/150	3,09	4,85	10,78	112,65	10,7	0,04	0,06	0	0,05	83,2	60,2	31	0,02	106	0,002	0	0,01	
№ 293*	Комплет из сухофруктов	1/180	0,7	0,041	24,86	103,32	0,54	0,01	0,03	0	0	29,1	19,7	15,8	0,43	232	0,006	0	0,1	
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	0,002	0,001	0,08	
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/28	1,84	0,33	9,35	48,52	0	0,04	0,02	0	0	9,8	44,2	3,16	0,8	27	0,008	0	0,2	
№ 338 *	Фрукт Апельсин	1/125	0,5	0,25	14,37	61,25	45	0,1	0,04	0	0	20	13,8	13,8	0,37	98	0,008	0	0,03	
	Итого обед:		29,06	33,701	114,19	884,04	58	0,51	0,39	48,7	0,92	348	432	109	3,58	604	0,045	0,017	0,82	
	Итого за день:		54,96	58,569	215,94	1540,14	64,7	0,87	0,92	208	4,86	797	815	167	6,25	875	0,063	0,028	1,59	

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мг	Fe	К	І	Se	F	
	Завтрак																			
Пром. выпуск	Масло порционное	1/10	0,08	2,25	0,13	43	0,2	0	0,01	40	0,1	2,4	3	0	0	3	0,0008	0	0,01	
Пром. выпуск	Сыр порционный	1/10	2,63	2,66	0	34,33	0,1	0	0,04	21	0,5	50	30	5,5	0,1	10	0,0005	0,0019	0,02	
№ 195*	Каша молочная Дружба с маслом сливочным	1/150/5	2,59	6,55	30,57	205,02	0,8	0,04	0,01	41	0,3	72	27,3	21,2	0,4	106	0,007	0,0008	0,08	
№ 288*	Какао с молоком	1/180	3,67	3,18	15,82	96,74	1,4	0,05	0,02	22	0,1	107	112	19,2	0,4	9,5	0,001	0,001	0,1	
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,4	19,32	93,52	0	0,04	0,02	0	0	9,2	34,8	5,2	0,3	23	0,0018	0,0009	0,01	
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/20	1,32	0,24	6,68	34,66	0	0,03	0,02	0	0	7	31,6	2,25	0,6	19	0,006	0	0,14	
Пром. выпуск	Фрукт Яблоко	1/125	0,5	0,5	12,25	58,75	11	0,04	0,03	0	0	20	13,8	11,3	2,1	148	0,007	0	0,03	
	Итого завтрак:		13,95	15,78	84,77	566,02	13	0,2	0,14	124	1	267	253	64,6	3,8	318	0,0241	0,0046	0,38	
	Обед																			
Пром. выпуск	Огурец соленый пром. производства	1/60	0,48	0,06	1,02	15	0,2	0,01	0,06	0	0	14	14,4	8,4	0	0,6	0,002	0	0,01	
№ 54*	Рассольник Ленинградский со сметаной	1/200/10	2,17	7,06	13,92	125,44	0,7	0,08	0,06	14	1,1	64	15,4	9,34	0,1	4,1	0,0042	0,0006	0,02	
№ 80*	Рыба, тушеная в томате с овощами	1/100	9,75	4,95	3,8	105	3,7	0,05	0,05	5,8	5,7	299	162	48,5	0,9	125	0,01	0,0097	0,51	
№ 138*	Картофельное пюре	1/150	3,1	9,15	17,98	172,85	5,8	0,14	0,11	50	0,1	72	87	27,4	0,1	137	0,0016	0,0003	0,01	
Пром. выпуск	Сок виноградный	1/200	0,6	0,4	32,6	136,4	2	0,04	0,02	0	0	40	24	18	0,1	100	0,004	0	0,02	
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,03	0	0	12	43,5	6,5	0,4	29	0,0022	0,0011	0,08	
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/28	1,84	0,33	9,35	48,52	0	0,04	0,02	0	0	9,8	44,2	3,16	0,8	27	0,0084	0	0,2	
	Итого обед:		21,89	22,45	102,82	720,11	12	0,42	0,36	69	6,9	510	391	121	2,2	422	0,0324	0,0117	0,85	
	Итого за день:		35,84	38,23	187,59	1286,13	25	0,62	0,49	193	7,9	778	643	186	6	740	0,0565	0,0163	1,23	

