

Примерное 10 – дневное меню

и пищевая ценность приготовляемых блюд для МОАУ «ООШ с. Красноуральск»
Новоорского района Оренбургской области

Возрастная категория: дети с 6,6 до 11 лет осенний - зимний период

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при
образовательных школах» под редакцией В.Т. Лапиной, 2004 год

Утверждаю
 Директор МОАУ «ООН с. Красноуральск»
 Надеждина Л.В.

День № рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Коллории	Витамины						Минералы						
							В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe					
7-11 лет																			
2 день	Завтрак																		
3 М 12 г	Бутерброд горячий с сыром	60	7,35	10,15	13,62	166,5	0,1	0,05	0,04	0,5	168,5	8,6	286,5	0,35					
394 М 12 г	Жаркое домашнему	200	6,3	11,2	16,2	273,34	0,1	4,35	0,02	1,2	25,6	25,4	220,5	0,35					
294**	Чай с сахаром о лимоном	200	0,1	0,8	10,5	54,2	0	3,2	0	0	26,8	1,5	8,4	0,3					
108****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	8,84	47	0,01	0	0	0	4	2,8	2,56	0,5					
110****	Хлеб ржаной	20	1,5	0,24		15,1	0,03	0	0	0	15,6	6,1	35,4	0,2					
Итого за завтрак		500	16,77	22,55		556,14	0,24	7,6	0,06	1,7	240,5	44,4	553,36	1,65					

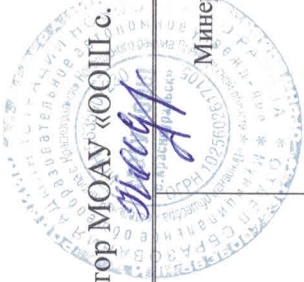
Повар *Н. Недорезова* Недорезова Н.Ю.

Утверждаю
 Директор МОАУ «ООН с. Красноуральск»
 Надеждина Л.В.

День/№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллории	Витамины						Минералы						
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe					
7-11 лет																			
3 день 112***	Завтрак Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,06	20	0	0,4	32	18	22					4,4	
366**	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	72,8	0	0,12	0,04	0,08	140	6,6	140					0,16	
260****	Каша «Дружба»	200	5,26	11,66	25,06	236,2	0,08	1,32	0,08	0,2	126,6	30,6	140,4					0,56	
614****	Кисель с витаминами	200	0,7	0	26,8	116,19	0,15	0	0,02	1,09	126,3	14,3	186,5					0,4	
108****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	8,84	47	0,01	0	0	0	4	2,8	2,56					0,5	
110****	Хлеб ржаной	20	1,5	0,24	6,4	15,1	0,03	0	0	0	15,6	6,1	35,4					0,2	
Итого за завтрак		560	14,02	18,36	76,9	553,1	0,33	21,44	0,14	1,77	444,5	78,4	526,86					6,22	

Повар *Н. Недорезова* Недорезова Н.Ю.

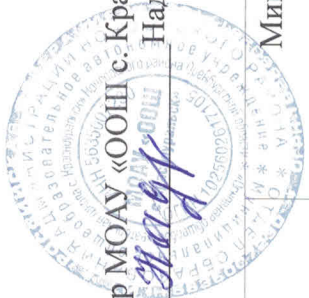
Утверждаю
 Директор МОАУ «ООП с. Красноуральск»
 Надеждина Л.В.



День/№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Витамины						Минералы						
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe					
7-11лет																			
4 день	Завтрак																		
112****	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,06	20	0	0,4	32	18	22	4,4					
392****	Фрикадельки из говядины, тушёные в соусе	100	21	21,7	17,8	280	0,05	0,1	0,001	0,6	10	13	101	1,6					
241**	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,4	0,13	5,38	0,04	0,19	39,9	27,8	88,05	1					
294**	Чай сахаром ,с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	2,8	0	0,01	6,25	2,34	3,54	0,29					
108****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	8,84	47	0,01	0	0	0	4	2,8	2,56	0,5					
110****	Хлеб ржаной	20	1,5	0,24	6,4	15,6	0,03	0	0	0	15,6	6,1	35,4	0,2					
Итого за завтрак		590	27,68	28,57	81,44	611,62	0,29	25,76	0,041	1,19	101,9	70,5	251,57	8,2					

Повар *Н. Недрезова* Недрезова Н.Ю.

Утверждено
 Директор МОАУ «ООН с. Красноуральск»
 Надеждина Л.В.



День№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллории	Витамины				Минералы						
							В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe			
7-11 лет																	
5 день	завтрак																
366**	Сыр (порциями)	60	7,15	8,02	19,39	178	0,11	0,25	17	0	25,7	59,35	52,3	26,72			
4***	Салаг витаминый	100	0,75	7,06	7,36	928	0,02	0,24	0	2,76	18	10,8	17,4	0,54			
125**	курица отварная	100	10,37	5,74	5,36	114,5	0,08	1,79	0,37	3	24,64	27,03	149,83	0,66			
260**	Каша гречневая	200	5,26	11,66	226,2	0,08	1,32	0,08	0,2	140,4	30,6	0,66	126,6	1,53			
614**	Кисель витаминый	180	0	0	18,4	74	0,3	20	0,12	2,3	0	0	0	0			
108****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	8,84	47	0,01	0	0	0	4	2,8	2,56	0,5			
110****	Хлеб ржаной	20	1,5	0,24	6,4	15,6	0,03	0	0	0	15,6	6,1	35,4	0,2			
Итого за завтрак		680	26,55	32,88	237,55	1283,18	1,56	2,36	17,57	146,16	118,54	106,74	384,06	30,15			

Повар *Н. Недорезова* Недорезова Н.Ю.



Утверждаю
 Директор МОАУ «ОПШ с. Красноуральск»
 Надеждина Л.В.

День/№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллории	Витамины				Минералы							
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe				
7-11 лет																		
7 день	Завтрак																	
112***	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,06	20	0	0,4				18	22			4,4
298M12г	Голубцы ленивые	200	14,69	10,8	22,64	246,69	0,07	1,07	0,07	0,53				15,5	155,9			1,3
271**	Какао с молоком сгущенным	200	3,78	3,91	26,04	154,15	0,03	0,31	0,01	0,05				29,92	133,22			1,03
M75**	макаронны	200	7,80	8,20	41,68	276,50	0,08		0,07	0,04				11,1	50,2			1,08
108****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	8,84	47	0,01	0	0	0				2,8	2,56			0,5
110****	Хлеб ржаной	20	1,5	0,24	6,4	15,1	0,03	0	0	0				6,1	35,4			0,2
Итого за завтрак		640	23,55	23,95	124,72	841,84	0,27	21,38	0,15	1,35				48,82	380,82			8,14

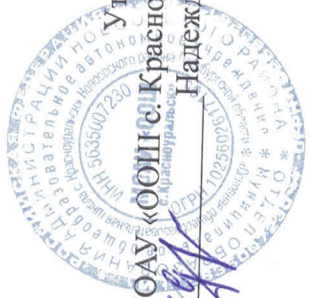
Повар *Н.Ю. Недорезова* Н.Ю.



Утверждаю
 Директор МОАУ «ООШ с. Красноуральск»
 Надеждина Л.В.

День/№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Витамины				Минералы							
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe				
7-11 лет																		
8 день	Завтрак					47	0,06	20	0	0,4								
112***	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8		0,06	1,42	0,08	0,28				32	18	22		4,4
253****	Каша рисовая вязкая	200	6,28	11,82	37	279,4	0,06	1,42	0,08	0,28				131	37,2	159,4		0,56
614**	Кисель витаминный	200	0	0	18,4	74	0,3	20	0,12	2,3				0	0	0		0
108****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	8,84	47	0,01	0	0	0				4	2,8	2,56		0,5
110****	Хлеб ржаной	20	1,5	0,24	6,4	15,1	0,03	0	0	0				15,6	6,1	35,4		0,2
Итого за завтрак		540	9,36	12,86	89,76	517,9	0,45	41,42	0,2	3,31				169,5	9,4	200,9		5,29

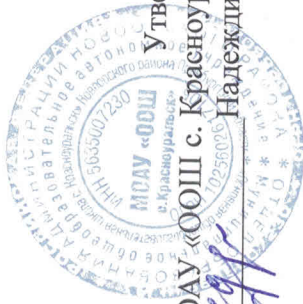
Повар *Н. Недорезова* Недорезова Н.Ю.



Утверждаю
 Директор ФБУ «ФНПЦ с. Красноуральск»
 Надеждина Л.В.

День/№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллории	Витамины					Минералы							
							В1	С	А	Е	Са	Мg	Р	Fe					
7-11 лет	Завтрак																		
366**	Сыр (порциями)	60	7,15	8,02	19,39	178	0,11	0,25	17	0	25,7	59,35	52,3	26,72					
406****	Плов из отварной птицы	200	13,71	13,63	32,49	307,71	0,026	1,11	0,08	4,63	28,3	26,57	114	1,11					
294**	Чай с сахаром, с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	2,8	0	0,01	6,25	2,34	3,54	0,29					
108****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	8,84	47	0,01	0	0	0	4	2,8	2,56	0,5					
110****	Хлеб ржаной	20	1,5	0,24	6,4	15,1	0,03	0	0	0	15,6	6,1	35,4	0,2					
Итого за завтрак		500	23,95	22,06	82,43	609,93	0,236	4,16	0,25	4,64	79,85	97,16	207,8	28,82					

Повар *Н. Недорезова* Недорезова Н.Ю.



Утверждаю
 Директор МОАУ «ООШ с. Красноуральск»
 Надеждина Л.В.

День/№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллории	Витамины					Минералы							
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe					
7-11 лет	Завтрак																		
19****	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,54	3,06	2,16	38,4	0,024	8,46	0	1,6	10,2	9,6	19,2				0,42		
347****	Тфтели	90	6,50	8,60	11,22	184,50	0,05	1,50	0,04	0,40	45,20	12,60	41,30				0,60		
241**	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,4	0,13	5,38	0,04	0,19	39,9	27,8	88,05				1		
271**	Какао с молоком сгущенным	200	3,78	3,91	26,04	154,15	0,03	0,31	0,01	0,05	126,27	29,92	133,22				1,03		
108****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	8,84	47	0,01	0	0	0	4	2,8	2,56				0,5		
110****	Хлеб ржаной	20	1,5	0,24	6,4	15,1	0,03	0	0	0	15,6	6,1	35,4				0,2		
Итого за завтрак		540	17,03	22,03	77,95	600,05	0,274	15,65	0,09	2,24	241,17	88,8	319,73				3,75		

Повар *Н. Недорезова* Недорезова Н.Ю.