



Утверждаю:  
 Директор МКОУ «ИСОШ»  
 Авеева Е. Е.

Десятидневное меню завтраков для обучающихся 1-4 классов  
 МКОУ «Иджигская средняя общеобразовательная школа»  
 Октябрьского района

№ рецептура	Сборник рецептур	Наименование блюда	Выход	1 День										
				Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Энерг. ценность	Минеральные вещества	Витамины					
9	Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. – К.: А.С.К., 2005, с. 169	Каша манная молочная	200	6,24	6,10	19,70	158,64	192,17	23,52	156,05	0,30	0,08	1,09	36,72
959	Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. – К.: А.С.К., 2005, с. 403	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01
41	Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. – К.: А.С.К., 2005,	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00
42	Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. – К.: А.С.К., 2005, с.19	Сыр	15	3,48	4,43	0,00	54,60	132,0	5,25	75,00	0,15	0,01	0,11	39,00
1	Наименование сборника рецептур: Сборник технических нормативов под ред. М.П. Могильного и В.А. Тухельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011.-544с.	Хлеб пшеничный	40	9,20	6,68	8,45	19,39	180	0,04	323,05	40,0	0,62	11,6	37,8
		Итого:		22,44	29,13	53,74	452,83	627,17	42,81	5	41,01	0,75	14,10	172,53

2 день														
94	Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна - М.: ДелтаПринт, 2010, с. 139	Суп молочный с рисовой крупой	200	4,82	1,02	16,83	132,4	158,82	23,06	137,46	0,25	0,06	0,91	30,60
41	Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересынный - К.: АС.К., 2005, с.19	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00
42	Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересынный - К.: АС.К., 2005, с.19	Сыр	15	3,48	4,43	0,00	54,60	132,0	5,25	75,00	0,15	0,01	0,11	39,00
943	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересынный - К.	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
1	Наименование сборника рецептур: Сборник технических нормативов под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДелтаПринт, 2011.-544с.	Хлеб пшеничный	40	9,20	6,68	8,45	19,39	180	0,04	214,46	40,0	0,62	11,6	37,8
	Итого			17,7	20,33	39,38	309,39	477,82	28,35	214,46	40,8	0,69	12,62	166,4
3 день														
679	Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересынный - К.: АС.К., 2005,	Каша молочная пшеничная	200	8,80	5,84	47,02	284,94	1,62	0,04	216,0	3,24	0,14	0,00	0,02

200 1,40 1,60 10,40

4 день														
945	Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005, с. 398	Чай с молоком												
1	Наименование сборника рецептов: Сборник технических нормативов под ред. М.П. Моргильного и В.А. Тугельяна.-М.: ДеЛи принт. 2011.-544с.	Хлеб пшеничный	200	1,40	1,60	16,40	86,00	33,00	10,50	67,50	0,40	0,02	0,00	0,08
41	Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005.	Масло сливочное	40	9,20	6,68	8,45	19,39	180	0,04		40,0	0,62	11,6	37,8
		Итого	10	0,00	8,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00
				19,4	22,32	71,97	465,33	215,62	10,58	285,5	43,64	0,78	11,6	96,9
93	Под ред. М.П.Моргильного и В.А.Тугельяна. – М.: ДеЛипринт, 2010, с. 139	Суп молочный с макаронами												
943	Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005, с. 398	Чай с сахаром	200	5,75	5,21	18,84	145,20	161,62	24,14	137,98	0,51	0,09	0,91	30,60
41	Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005.	Масло сливочное	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
42	Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005, с. 19	Сыр	10	0,00	8,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00
1	Сборник технических нормативов под		15	3,48	4,43	0,00	54,60	132,0	5,25	75,00	0,15	0,01	0,11	39,00

	ред. М.П. Мотильного и В.А. Тугельяна.-М.: Деги принт. 2011.-544с.	Хлеб пшеничный	40	9,20	6,68	8,45	19,39	180	0,04			40,0	0,62	11,6	37,8
		Итого:		18,63	24,52	41,39	322,19	480,62	29,43			41,06	0,72	12,62	166,4
<b>5 день</b>															
679	Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005.	Каша молочная ячневая													
943	Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005, с. 398	Чай с сахаром	200	6,38	5,68	41,10	249,36	52,18	0,02			1,10	0,12	0,99	0,02
41	Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005	Масло сливочное	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00			0,40	0,00	0,00	0,00
1	Сборник технических нормативов под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тугельяна.-М.: Деги принт. 2011.-544с.	Хлеб пшеничный	10	0,00	8,20	0,10	75,00	1,00	0,00			0,00	0,00	0,00	59,00
		Итого:	40	9,20	6,68	8,45	19,39	180	0,04			40,0	0,62	11,6	37,8
				15,78	20,56	63,65	371,69	239,18	0,06			41,5	0,74	11,6	96,82
<b>6 день</b>															
69	Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005,	Каша молочная кукурузная													
943	Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005, с. 398	Чай с сахаром	200	4,08	6,40	27,26	183,00	49,30	37,00			1,34	0,18	24,22	34,00
			200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00			0,40	0,00	0,00	0,00

Сборник технических нормативов под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна.-М.: Дели принт, 2011.-544с.		Хлеб пшеничный	40	9,20	6,68	8,45	19,39	180	0,04		40,0	0,62	11,6	37,8
41	Авт.-сост.: А.И.Злобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. – К.: А.С.К., 2005	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00
		Итого:	13,48	21,28	49,81	305,39	236,3	37,04	117,46	41,74	0,8	35,82	130,8	
7 день														
9	Авт.-сост.: А.И.Злобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. – К.: А.С.К., 2005. с. 169	Каши манная молочная	200	6,24	6,10	19,70	158,64	192,17	23,52	156,05	0,30	0,08	1,09	36,72
959	Авт.-сост.: А.И.Злобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. – К.: А.С.К., 2005	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01
41	Авт.-сост.: А.И.Злобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. – К.: А.С.К., 2005.	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00
42	Авт.-сост.: А.И.Злобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. – К.: А.С.К., 2005. с.19	Сыр	15	3,48	4,43	0,00	54,60	132,0	5,25	75,00	0,15	0,01	0,11	39,00
1	Наименование сборника рецептов: Сборник технических нормативов под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна.-М.: Дели принт, 2011.-544с.	Хлеб пшеничный	40	9,20	6,68	8,45	19,39	180	0,04		40,0	0,62	11,6	37,8
		Итого:	22,44	29,13	53,74	452,83	627,17	42,81	323,05	41,01	0,75	14,10	172,53	

		8 день												
		9 день												
93	Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДелДипринт, 2010, с. 139	Суп молочный с макаронами	200	5,75	5,21	18,84	145,20	161,62	24,14	137,98	0,51	0,09	0,91	30,60
943	Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005, с. 398	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
1	Наименование сборника рецептов: Сборник технических нормативов под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: Дели принт, 2011.-544с.	Хлеб пшеничный	40	9,20	6,68	8,45	19,39	180	0,04		40,0	0,62	11,6	37,8
41	Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005,	Масло сливочное	40	0,00	8,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00
		Итого:	10	15,15	20,09	41,39	267,59	348,62	24,18	139,98	40,51	0,71	12,51	127,4
94	Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДелДипринт, 2010, с. 139	Суп молочный с рисовой крупой	200	4,82	1,02	16,83	132,4	158,82	23,06	137,46	0,25	0,06	0,91	30,60
959	Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01

42	Авт.-сост.: А.И.Злобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный. - К.: А.С.К., 2005. / Авт.-сост.: А.И.Злобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный. - К.: А.С.К., 2005, с.19	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00
1	Наименование сборника рецептов: Сборник технических нормативов под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна.-М.: Дели принт. 2011.-544с.	Хлеб пшеничный	15	3,48	4,43	0,00	54,60	132,0	5,25	75,00	0,15	0,01	0,11	39,00
	Итого:		40	9,20	6,68	8,45	19,39	180	0,04	304,46	40,0	0,62	11,6	37,8
				21,02	24,05	50,87	426,59	593,82	42,35		40,96	0,73	13,92	166,41
<b>10 день</b>														
688	Авт.-сост.: А.И.Злобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный. - К.: А.С.К., 2005.	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	6,48	28,16	49,58	1,48	0,08	0,00	28,00
943	Авт.-сост.: А.И.Злобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный. - К.: А.С.К., 2005, с. 398	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
41	Авт.-сост.: А.И.Злобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный. - К.: А.С.К., 2005	Масло сливочное	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
1	Сборник технических нормативов под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна.-М.: Дели принт. 2011.-544с.	Хлеб пшеничный	10	0,00	8,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00
	Итого:		40	9,20	6,68	8,45	19,39	180	0,04	51,58	40,0	0,62	11,6	37,8
				16,76	20,90	57,81	356,99	193,48	28,20		41,88	0,7	11,6	124,8