

Утверждено:  
 Директор МКОУ «НСОЦП»  
 Ангелия Е.Е.



Десятидневное меню обедов для обучающихся 1-4 классов  
 МКОУ «Илжигльская средняя общеобразовательная школа»

Согласовано:  
 Начальник ТО «Свердловский»  
 Управление Роспотребнадзора по РК  
 в Магилдербетовском, Сарпинском и  
 Октябрьском районах  
 Боткаева Н.С.

№ рецептура	Сборник рецептур	Наименование блюда	Выход	1 день										
				Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Энерг. ценность	Минеральные вещества	Витамины					
206	Сборник рецептур Под ред. А.И.Забонов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный	Суп гороховый	200	4,39	4,22	13,06	107,8	30,46	28,24	69,74	1,62	0,18	4,65	0,00
694	Сборник рецептур Под ред. А.И.Забонов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. - К.: А.С.К., 2005, с. 319	Картофельное пюре	200	4,08	6,40	27,26	183,00	49,30	37,00	115,46	1,34	0,18	24,22	24,00
15	Сборник рецептур Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: Делтапринт, 2010, с. 92	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,98	6,15	3,73	74,20	18,68	16,26	34,61	0,74	0,05	16,76	0,00
868	Сборник рецептур Под ред. А.И.Забонов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. - К.: А.С.К., 2005, с. 372	компот	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
1	сборника рецептур: Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: Делта принт, 2011.-544с	Хлеб пшеничный	40	9,20	6,68	8,45	19,39	180	0,04	0,00	40,0	0,62	11,6	37,8
Итого:			18,69	23,45	77,26	478,59	284,84	81,54	223,41	43,88	1,04	58,31	71,8	

## 2 день

170	Сборник рецептов Под ред А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005	Борш	200	1,45	3,93	100,20	82,00	35,50	21,00	42,58	0,95	0,04	8,23	0,00
688	Сборник рецептов Под ред А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005, с. 317	Макаронны отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	6,48	28,16	49,56	1,48	0,08	0,00	28,00
43	Сборник рецептов Под ред В.Т.Дашинной. – М.: Хлебпродинформ, 2004, с. 91, с. 90	Салат из капусты	200	1,41	5,08	9,02	87,40	37,37	15,16	27,61	0,51	0,03	32,45	0,00
945	Сборник рецептов Под ред А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005, с. 398	Чай с молоком	100	1,40	1,60	16,40	86,00	33,00	10,50	67,50	0,40	0,02	0,00	0,08
1	сборника рецептов: Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: Деги принт, 2011.-544с	Хлеб пшеничный	200	9,20	6,68	8,45	19,39	180	0,04	0,00	40,0	0,62	11,6	37,8
	Итого:		40	20,82	23,31	169,33	499,39	292,35	74,86	187,25	43,34	0,79	52,28	65,88
3 день														
209	Сборник рецептов Под ред А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005, с. 88	Суп картофельный с фрикадельками	200	5,83	4,56	13,59	118,80	25,52	32,01	103,97	1,29	0,12	9,87	3,96

Сборник рецептов  
Под ред  
А.И.

679	Сборник рецептур Под ред А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, - К.: А.С.К., 2005, с. 315	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	17,30	90,00	278,0	5,26	0,24	0,00	0,02
33	Сборник рецептур Под ред М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: Делтапринт, 2010, с. 101	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	35,15	20,9	40,97	1,33	0,02	9,50	0,00
959	Сборник рецептур Под ред 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
1	сборника рецептур: Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: Делта принт, 2011.-544с	Хлеб пшеничный	40	9,20	6,68	8,45	19,39	180	0,04	0,00	40,0	0,62	11,6	37,8
	Итого:			29,92	28,53	103,67	684,55	379,97	156,95	512,94	48,44	1,04	32,27	41,79

4 день

204	Сборник рецептур Под ред А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, - К.: А.С.К., 2005, с. 86	Суп картофельный с рисом	200	1,58	2,19	11,66	72,60	18,44	20,00	50,04	0,71	0,08	6,60	0,00
304	Сборник рецептур Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: Делтапринт, 2010, с. 296	Плов из птицы	200	25,38	21,25	44,61	471,25	56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26	60,00
13	Сборник рецептур Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: Делтапринт, 2010, с. 91	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	21,85	13,30	40,02	0,57	0,03	9,50	0,00



## 6 день

206	Сборник рецептов Под ред. А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный	Суп гороховый																		
694	Сборник рецептов Под ред. А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005, с. 319	Картофельное пюре	200	4,39	4,22	13,06	107,8	30,46	28,24	69,74	1,62	0,18	4,65	0,00						
15	Сборник рецептов Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДелДиринг, 2010, с. 92	Салат из свежих огурцов и помидоров	200	4,08	6,40	27,26	183,00	49,30	37,00	115,46	1,34	0,18	24,22	34,00						
868	Сборник рецептов Под ред. А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005, с. 372	компот	100	0,98	6,15	3,73	74,20	18,68	16,26	34,61	0,74	0,05	16,76	0,00						
1	сборника рецептов: Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: Дели принт, 2011.-544с	Хлеб пшеничный	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00						
	Итого:		40	9,20	6,68	8,45	19,39	180	0,04	0,00	40,0	0,62	11,6	37,8						
				18,69	23,45	77,26	478,59	284,84	81,54	223,41	43,88	1,04	58,31	71,8						

## 7 день

170	Сборник рецептов Под ред. А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005	Борщ																		
688	Сборник рецептов Под ред. А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005, с. 317	Макароны отварные	200	1,45	3,93	100,20	82,00	35,50	21,00	42,58	0,95	0,04	8,23	0,00						
			200	7,36	6,02	35,26	224,60	6,48	28,16	49,56	1,48	0,08	0,00	28,00						



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	0,00	40,0	0,62	11,6	37,8
Итого:			29,92	28,53	103,67	684,25	379,97	156,95	512,94	48,44	1,04	32,27	41,79

9 день

204	Сборник рецептов Под ред А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005, с. 86	Суп картофельный с рисом	200	1,58	2,19	11,66	72,60	18,44	20,00	50,04	0,71	0,08	6,60	0,00
304	Сборник рецептов Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тугельяна. – М.: ДеЛипринт, 2010, с. 296	Плов из пшпы	200	25,38	21,25	44,61	471,25	56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26	60,00
13	Сборник рецептов Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тугельяна. – М.: ДеЛипринт, 2010, с. 91	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	21,85	13,30	40,02	0,57	0,03	9,50	0,00
943	Сборник рецептов Под ред. А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. ересичный. – К.: А.С.К., 2005, с. 398	Чай сладкий	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
1	сборника рецептов: Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011.-544с	Хлеб пшеничный	40	0,20	6,68	8,45	19,39	180	0,04	0,00	40,0	0,62	11,6	37,8
	Итого:			28,12	36,21	72,65	639,15	282,67	92,72	339,19	44,42	0,81	28,96	97,8

10 день

208	Сборник рецептов Под ред. А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005, с. 88	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,80	19,68	21,60	53,32	0,87	0,09	6,60	0,00
321	А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005.	Рагу из овощей	200	2,75	13,20	17,33	199,20	28,68	33,36	74,16	1,18	0,08	10,4	37,20
33	Сборник рецептов Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛипринт, 2010, с. 101	Салат из свеклы	180	1,43	6,09	8,36	93,9	35,15	20,90	40,97	1,33	0,02	9,50	0,00
1	сборника рецептов: Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011.-544с	Хлеб пшеничный	100	9,20	6,68	8,45	19,39	180	0,04	0,00	40,0	0,62	11,6	37,8
945	Сборник рецептов Под ред А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005, с. 398	Чай с молоком	40	1,40	1,60	16,40	86,00	33,00	10,50	67,50	0,40	0,02	0,00	0,08
Итого:			200	16,93	29,84	64,25	482,29	296,51	86,40	235,95	43,78	0,83	38,10	75,08