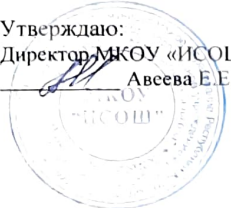


Утверждаю:  
 Директор МКОУ «ИСОШ»  
 Авева Е.Е.



Десятидневное меню обедов для обучающихся 1– 4 классов  
 МКОУ «Иджилская средняя общеобразовательная школа»

№ рецептура	Сборник рецептур	Наименование блюда	Выход	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Энерг. ценность	Минеральные вещества				Витамины			
<b>1 день</b>															
206	Сборник рецептур Под ред. А.И.Здобнов, 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.Здобнов, 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	34,00	
15	Сборник рецептур Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛипринт, 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.Здобнов, 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.: 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:					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	Макароны отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,00	6,48	28,16	49,56	1,48	0,08	0,00	28,00
43	Сборник рецептов Под ред В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004, с. 91, с. 90	Салат из капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,40	37,37	15,16	27,61	0,51	0,03	32,45	0,06
945	Сборник рецептов Под ред А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005, с. 398	Чай с молоком	200	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.: 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:				20,82	23,31	169,33	499,39	292,35	74,86	187,25	43,34	0,79	52,28	68,88
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

679	Сборник рецептов 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 рецептов Под ред М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛипринт, 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 рецептов 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 рецептов: 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	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
<b>4 день</b>														
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.Тутельяна. – М.: ДеЛипринт, 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 рецептов Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – 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 рецептур 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 рецептур: 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	0,00	40,0	0,62	11,6	37,8
	Итого:			37,12	36,21	81,10	658,54	282,67	92,72	339,19	44,42	0,81	28,96	97,8
<b>5 день</b>														
208	Сборник рецептур 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												
			180	2,75	13,20	17,33	199,20	28,68	33,36	74,16	1,18	0,08	10,4	37,20
33	Сборник рецептур Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: Делипринт, 2010, с. 101	Салат из свеклы												
			100	1,43	6,09	8,36	93,9	35,15	20,90	40,97	1,33	0,02	9,50	0,00
869	Сборник рецептур Под ред. А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005, с.373	Кисель												
			200	0,14	0,04	27,50	110,80	13,98	4,16	9,06	0,14	0,01	1,83	0,00
1	сборника рецептур: 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	0,00	40,0	0,62	11,6	37,8
	Итого:			15,67	28,28	75,35	507,09	277,49	80,06	177,51	43,52	0,82	39,93	75

## 6 день

206	Сборник рецептов Под ред. А.И.Здобнов, 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 рецептов Под ред. А.И.Здобнов, 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	34,00
15	Сборник рецептов Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛипринт, 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 рецептов Под ред. А.И.Здобнов, 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 рецептов: 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	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

## 7 день

170	Сборник рецептов Под ред. А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005	Борщ	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	Макароны 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 рецептур Под ред В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004, с. 91, с. 90	Салат из капусты												
			100	1,41	5,08	9,02	87,40	37,37	15,16	27,61	0,51	0,03	32,45	0,00
945	Сборник рецептур Под ред А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005, с. 398	Чай с молоком												
			200	1,40	1,60	16,40	86,00	33,00	10,50	67,50	0,40	0,02	0,00	0,08
1	сборника рецептур: 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	0,00	40,0	0,62	11,6	37,8
Итого:				20,82	23,31	169,33	499,39	292,35	74,86	187,25	43,34	0,79	52,28	65,88

**8 день**

209	Сборник рецептур 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
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.: ДеЛипринт, 2010, с. 101	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,6	35,15	20,90	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.: 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
<b>9день</b>														
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.: ДеЛипринт, 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.: 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 рецептур 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 рецептур: Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-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	180	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	100	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	40	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	200	1,40	1,60	16,40	86,00	33,00	10,50	67,50	0,40	0,02	0,00	0,08
Итого:				16,93	29,84	64,25	482,29	296,51	86,40	235,95	43,78	0,83	38,10	75,08