



СОГЛАСОВАНО

Директор МОУ
Зановская СОШ

Иванов И.И.

№ 1752700630

Выдано * 1992 г. в количестве 1 шт.

Муниципальный район "Шипуновский район"

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях, г. Новосибирск, 2021г

День: 2 второй

Неделя: первая

Возрастная категория: дети с 7 до 11 лет.

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр.,мл.	Пищевые вещества			Энергет ческая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Fe	Ca	P	Mg	F	Цена
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
54-25м	курица тушеная с морковью	110	14,10	5,70	4,40	245,00	0,04	1,30	286,00	1,00	23,00	112,00	55,00	95,00	62,00
54-1г	Макароны отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	0,06	0,00	18,40	0,73	12,00	41,00	7,20	12,00	20,00
54-3ги	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	0,01	1,16	0,38	0,77	6,90	8,50	4,60	0,70	12,45
	Хлеб	40	3,00	0,30	19,70	39,10	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	4,00
	Итого:	500	22,80	10,90	63,60	508,80	0,17	2,46	304,78	3,02	51,10	196,30	80,00	108,50	98,45

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях, г.Новосибирск, 2021г.

День: 3 третий

Неделя: первая

Возрастная категория: дети с 7 до 11 лет.

N реп.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге ческая	Витамины (мг)				Минеральные				порции
	блюда	гр.,мл.	(г)			ценнос ть					вещества (мг)				
							Б	Ж	У	(ккал)	В 1,2	С	А	Е	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
54-16м	Тефтели из говядины в соусе	110	8,70	8,80	4,80	163,10	0,08	0,28	1,11	1,18	16,00	92,00	13,00	1,18	46,45
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	6,30	36,00	233,70	0,33	0,00	19,20	4,04	15,00	181,00	120,00	16,00	28,00
54-13хи	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	0,02	80,00	98,00	0,30	11,00	3,00	3,00	0,00	20,00
	Хлеб	40	3,00	0,30	19,70	39,10	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	4,00
	Итого:	500	20,60	15,60	75,70	501,20	0,49	80,28	118,31	6,04	51,20	310,80	149,20	17,98	98,45

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях, г.Новосибирск, 2021г.

День: 4 четвёртый

Неделя: первая

Возрастная категория: дети с 7 до 11 лет.

N	Прием пищи,	Масса	Пищевые			Энерге	Витамины (мг)				Минеральные				
реп.	наименование	порции	вещества			ческая					вещества (мг)				
	блюда	гр.,мл.	(г)			ценнос ть									Цена
			Б	Ж	У	(ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
54-8з	Салат из белокачаной капусты	60	1,00	6,10	5,80	141,50	0,02	23,10	122,00	0,90	27,00	19,00	10,00	8,30	14,45
54-22м	Рагу из курицы	200	20,90	7,00	17,60	277,40	0,13	11,30	260,00	2,47	32,00	193,00	93,00	156,00	64,00
54-33хн	Напиток освежающий	200	0,20	0,00	8,00	42,00	0,01	5,28	1,06	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	16,00
	Хлеб	40	3,00	0,30	19,70	39,10	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	4,00
	Итого:	500	25,10	13,40	51,10	500,00	0,22	39,68	383,06	4,41	77,40	281,60	129,40	165,90	98,45

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях, г.Новосибирск, 2021г.

День: 5 пятый

Неделя: первая

Возрастная категория: дети с 7 до 11 лет.

Сборная категория: дети с 7 до 11 лет.																		
N	Прием пищи,	Масса	Пищевые			Энергети-	Витамины (мг)				Минеральные				Цена			
реп.	наименование	порции	вещества			ческая					вещества (мг)							
	блюда	гр.,мл.	(г)			ценность												
			Б	Ж	У	(ккал)	В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
2																		
	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
54-16з	Винегрет овощной из свеклы	60	0,60	5,30	4,10	67,10	0,01	2,26	72,90	0,00	12,00	21,00	9,70	12,00	14,45			
54-11м	Плов с отварной говядиной	200	15,30	14,70	38,60	348,60	0,19	0,72	0,72	82,00	20,00	193,00	44,00	2,20	73,00			
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,04	0,30	0,73	4,50	7,20	3,80	0,00	7,00			
	Хлеб	40	3,00	0,30	19,70	39,10	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	4,00			
	Итого:	500	19,10	20,30	68,90	481,60	0,26	3,02	73,92	83,25	45,70	256,00	70,70	15,00	98,45			

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях, г.Новосибирск, 2021г.

День: 6 шестой

Неделя: вторая

Возрастная категория: дети с 7 до 11 лет.

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр.,мл.	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
54/4м	Котлета из говядины, соус белый основной	110	13,70	13,10	12,40	221,30	0,05	0,09	16,60	1,10	30,00	138,00	20,00	46,00	48,00
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	6,30	36,00	233,70	0,33	0,00	19,20	4,04	15,00	181,00	120,00	16,00	28,00
54/33хн	Напиток из апельсин	200	0,30	0,00	6,70	27,90	0,00	1,16	0,38	0,00	6,90	8,50	4,60	0,70	18,45
	Хлеб	40	3,00	0,30	19,70	39,10	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	4,00
	Итого:	500	25,30	19,70	74,80	522,00	0,44	1,25	36,18	5,66	61,10	362,30	157,80	63,50	98,45

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях, г.Новосибирск, 2021г.

День: 7 седьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: дети с 7 до 11 лет.

N	Прием пищи.	Масса	Пищевые			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
рецепт.	наименование	порции	вещества			ценности									
	блюда	гр., мл.	(г)			(ккал)									
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Ф	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
54-1т	Запеканка из творога со сгущенным молоком	250	29,70	10,70	21,70	441,00	0,36	0,29	51,10	0,86	224,00	291,00	32,00	50,00	87,45
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,04	0,30	0,73	4,50	7,20	3,80	0,00	7,00
	Хлеб	50	3,00	0,30	19,70	39,10	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	4,00
	Итого:	500	32,90	11,00	47,90	506,90	0,42	0,33	51,40	2,11	237,70	333,00	49,00	50,80	98,45

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях, г. Новосибирск, 2021 г.

День: 8 восьмой
Неделя: вторая

Возрастная категория: дети с 7 до 11 лет.

Возрастная категория: дети с 7 до 11 лет.															
N	Прием пищи,	Масса	Пищевые			Энергети-	Витамины (мг)				Минеральные				Цена
реп.	наименование	порции	вещества			ческая					вещества (мг)				
	блюда	гр.,мл.	(г)			ценность									
			Б	Ж	У	(ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
							8	9	10	11	12	13	14	15	
1	2	3	4	5	6	7									
	Завтрак														
54/5м	Котлета из птицы , соус красный основной	130	14,40	3,20	10,10	226,40	0,05	0,47	4,72	0,40	22,00	108,00	48,00	58,45	
54/з															
54-1г	Макароны отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	0,06	0,00	18,40	0,73	12,00	41,00	7,20	12,00	
54/35хл	Компот из сухофруктов	200	0,40	0,00	19,80	80,80	0,00	0,02	12,00	0,52	40,00	3,50	1,70	0,00	
	Хлеб	40	3,00	0,30	19,70	39,10	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
	Итого:	520	23,20	8,40	82,40	543,10	0,17	0,49	35,12	2,17	83,20	187,30	70,10	71,25	

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях, г.Новосибирск, 2021г.

День: 9 девятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: дети с 7 до 11 лет.

Сводная категория: день 04.10.2021															
N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр.,мл.	Пищевые вещества			Энергети- ческая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
			(г)			ценность (ккал)	B 1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
			Б	Ж	У										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
54/11р	Рыба тушеная с овощами	110	9,60	5,20	4,40	160,00	0,06	1,91	221,00	1,80	30,10	146,00	39,00	442,00	55,00
54/7г	Рис отварной	150	3,50	4,80	35,00	196,90	0,03	0,00	18,40	0,70	6,70	70,00	23,00	26,00	29,00
54-2гн	Кисель из каркаде	200	0,30	1,10	11,90	58,80	0,02	19,20	36,00	0,73	6,90	6,30	5,90	0,31	10,45
	Хлеб	40	3,00	0,30	19,70	39,10	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	4,00
	Итого:	500	16,40	11,40	71,00	454,80	0,17	21,11	275,40	3,75	52,90	257,10	81,10	469,11	98,45

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях, г.Новосибирск, 2021г.

День: 10 десятый
Неделя: вторая

Неделя: первая

Возрастная категория: дети с 7 до 11 лет.

N	Прием пищи, наименование	Масса порции гр.,мл.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Fe	Ca	P	Mg	F	
	блюда						8	9	10	11	12	13	14	15	
1	2	3			5	6	7								
	Завтрак														
54/28м	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	250	24,80	6,20	17,60	425,00	0,14	10,30	32,70	0,70	25,00	216,00	101,00	2,29	74,45
54/13хи	Напиток из облепихи	200	0,60	0,20	15,20	65,30	0,01	80,00	98,00	0,30	11,00	3,00	3,00	0,00	20,00
	Хлеб	50	3,00	0,30	19,70	39,10	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	4,00
	Итого:	500	28,40	6,70	52,50	529,40	0,21	90,30	130,70	1,52	45,20	253,80	117,20	3,09	98,45

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях, г.Новосибирск, 2021г.