

УТВЕРЖДАЮ



Директор МОУ «ООШ «ООШ с. Чапаевка»

С.И. Полянская

Примерное 10-дневное меню

**и пищевая ценность приготавливаемых блюд для
общеобразовательных учреждений Новоорского района
Оренбургской области**

Возрастная категория : 6,6 до 11 лет

Период : весенний



УТВЕРЖДАЮ

МОУ Директор МОУ «ООШ с. Чапаевка»

С.И. Полянская

Примерное 10 – дневное меню
и пищевая ценность приготавливаемых блюд для
образовательных учреждений Новосибирского
района Оренбургской области

Возрастная категория: с 6,6 до 11 лет осенний период
«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах» под
редакцией В.Т. Лапиной, 2004 год
1 день – понедельник

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции и (гр.)	Пищевые вещества(г)				Энерг, (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В		С	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9						
131	Завтрак: Каша манная молочная со слив. маслом	200	8	11,2	28,6	267,85								
132	Хлеб пшеничный и ржаной	45	2,95											15
	чай с сахаром витаминизированный	200	12	3,06	13	106,71								
	банан	100	0,6	-	14,7	58	0	6	7	14	5	0		
	ряженка	200	5,8	8,00	8,00	38	0,03		11,6	4,94	4,5	0,54		
25	Обед: Борщ с мясом, со сметаной		29,35	22,26	86,80	127,20								
75	Макаронны отварные с маслом	250	5,25	8,75	18,5	597,76	0,03	6	34,6	29,94	18,5	1,14		
9	рыба тушеная	200	7,80	8,20	41,68	167,5								
13	салат из свежих огурцов на растительном масле	100	9,47	4,97	4,41	276,50	0,08		8,42	50,2	11,1	1,08		
	Хлеб ржано-пшеничный	100	1,03	7,13	2,38	100,04	0,07	4,32	38,58	162,02	39,86	0,74		
122	компот из сухофруктов витаминизированный	50	1,28	0,4	6,28	76,81	0,03	9,5	43,19	36,01	23,53	0,56		
		200	1,04	-	26,96	72,4	0,08		11,43	52,86	12,86	1,28		
			25,87	29,45	100,21	110	0,02	0,8	41,14	29,2	22,96	0,68		
						803,25	0,28	14,62	142,76	330,29	110,31	4,34		



УТВЕРЖДАЮ

МО Директор МОУ «ООШ с. Чапаевка»
С.И. Полянская

Примерное 10 – дневное меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд для
общеобразовательных учреждений Новоорского
района Оренбургской области

Возрастная категория: с 6,6 до 11 лет весенний период
«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах» под
редакцией В.Т. Лапшиной, 2004 год
2 день - вторник

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции и (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энерг, (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	Са	Р	Mg	Fe	
68	Завтрак: Каша пшеничная со слив. маслом	200	6,76	10,42	25,86	306		0,9	185,86	182,4	37,24	0,7240,	
117	Хлеб пшеничный и ржаной	45	2,95	-	22,5	106,71	0	0	7	14	5	0	
	какао	200	6,2	6,4	22,36	177,56	0,04	1,08	221,14	185,42	31,78	0,7	
	апельсины,	100	0,6	-	14,7	38	0,03	16	16	11	9	0,6	
36	Обед: Суп картофельный с мясом	250	16,51	16,82	85,42	628,27	0,07	17,98	430	392,82	83,02	2,02	
72	Плов с мясом птицы	200/10	4,73	2,5	19,38	140,65		14,65	52,6	198,02	42,	1,43	
14	салат из свежих помидоров на растительном масле	0	4,82	6,36	56,8	305,44		0,64	37,56	109,76	46,04	1,12	
130	Хлеб ржано-пшеничный	100	1,10	7,15	4,5	88,69		17,64	16,16	30,08	18,24	0,85	
	сок яблочный	50	1,28	0,4	6,28	72,4	0,08		11,43	52,86	12,86	1,28	
	натуральный витаминизированный	200	1	0,2	20,20	92	0,02	4	14	14	8	2,8	
	пряники,	40	3,58	3,715	36,15	47							
			16,51	20,32	143,31	746,18	0,1	36,93	131,75	404,72	128,07	7,48	



УТВЕРЖДАЮ

МОУ Директор МОУ «ООШ с. Чапаевка»

С.И. Полянская

Примерное 10 – дневное меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд для
общеобразовательных учреждений Новоорского
района Оренбургской области

Возрастная категория: с 6,6 до 11 лет весенний период
«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах» под
редакцией В.Т. Лапшиной, 2004 год
3 день - среда

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции и (гр.)	Пищевые вещества(г)				Энерг. (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У			В	С	Ca	P	Mg	Fe		
33	Завтрак: творожная запеканка со слив. маслом	150	15,84	13,84	3,57		296,37	0,06	0,32	173,99				15,84	
125	кофейный напиток	200	4,80	4,80	21,96		147,84	0,04	0,9	184,92	136,5	21,7	0,18		
	Хлеб пшеничный и ржаной	45	2,95	-	22,5		106,71	0	0	7	14	5	0		
	яблоко.	100	0,6	-	14,70		38	0,03	16	16	11	9	0,6		
			24,19	18,64	62,73		588,92	0,13	17,22	381,91	161,5	35,7	16,62		
35	Обед: Суп гороховый с мясом	250	7,15	0,	20,15		127,35		5,32	59,8	104,45	46,5	2,65		
48	тушеная капуста с мясом	200	4,2	8,9	9,3		159,60		22,6	118,6	93,28	48,2	1,68		
15	салат из моркови припущенной с сахаром	100	1,21	7,09	9,69		105,92	0,06	3,26	47,49	51,15	35,34	0,66		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,28	0,4	6,28		72,4	0,08		11,43	52,86	12,86	1,28		
122	комлот из кураги и чернослива витамин.	200	1,04	-	26,96		110	0,02	0,8	41,14	29,2	22,96	0,68		
	вафли	40	0,96	4,26	5,72		64,20								
			15,84	20,65	78,1		639,47	0,16	31,98	278,46	330,94	165,86	6,95		



УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «ООШ с. Чапаевка»

С.И. Полянская

Примерное 10 – дневное меню
и пищевая ценность приготавливаемых блюд
для общеобразовательных учреждений
Новоорского района Оренбургской области

Возрастная категория: с 6,6 до 11 лет весенний период

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах» под редакцией

В.Т. Лапиной, 2004 год

4 день - четверг

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции и (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энерг, (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	Ca	P	Mg	Fe	
7	Завтрак: Каша геркулесовая молочная со слив. маслом	200	6,66	11	22,64	264		0,9	190,82	201,2	46,36	0,9	
133	чай с лимоном	200	0,3		15,2	60	0		14	23	12	0,2	
	Хлеб пшеничный и ржаной	45	2,95	-	22,5	106,71	0	0	7	14	5	0	
1	сыр	25	6,50	6,70	-	88	0,008	0,4	260	135	12,5	0,3	
4	хлеб белый с маслом	45/15	3,05	12,40	22,60	218,71	0	0	7	14	5	0	
			19,46	30,1	82,94	737,42	0,008	1,3	478,82	387,2	80,86	1,4	
34	Обед: Суп вермишелевый с мясом	250	5,22	0,81	21,78	128,46		4,44	35,37	414,21	33,87	0,87	
65	гречневая каша, гуляш	200/89	7,54	11,76	39,76	266,20		0,9	187,48	195,26	60,42	1,5	
45	Винегрет с растительным маслом	100/50	1,61	5,19	8,40	94,80		11	26,7	47,09	21,94	0,9	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,28	0,4	6,28	72,4			11,43	52,86	12,86	1,28	
	яйцо	40	5,1	4,6	0,3	62,80							
118	кисель «лесные ягоды» витаминизированный	200	-	-	19,6	80		0,3	9		2		
	шоколад	25	0,412	1,842	12,642	70,24							
			21,62	24,60	108,76	774,9		16,64	269,98	709,42	131,09	4,55	



УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «ООШ с. Чапаевка»

С.И. Полянская

Примерное 10 – дневное меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд для
общеобразовательных учреждений Новоорского
района Оренбургской области

Возрастная категория: с 6,6 до 11 лет весенний период
«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах» под
редакцией В.Т. Лапиной, 2004 год
5 день - пятница

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества(г)				Энерг, (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У			В	С	Са	Р	Mg	Fe		
70	Завтрак: Каша рисовая молочная со сливочным маслом	200	6,04	9,96	31,32		308,60		0,9	188,74	175,38	33,54	0,56		
117	Хлеб пшеничный и ржаной	45	2,95	-	22,5		106,71	0	0	7	14	5	0		
	какао	200	6,20	6,40	22,36		177,56	0,04	1,08	221,14	185,42	31,78	0,7		
	бананы,	100	0,6	-	14,7		38	0,03		16	11	9	0,6		
			15,79	16,36	90,88		630,87	0,07	1,98	432,88	385,8	79,32	1,86		
32	Обед: Рассольник с мясом	250	4,23	2,38	15,30		118,43		9,12	53,25	178,57	36,3	1,1		
94	картофельное рагу с мясом	200/80	10,62	10,86	19,40		243,74		4,1	29,1	170,28	46,32	2,36		
6	салат из свежих огурцов на растительном масле	100	1,03	7,13	2,19		76,81	0,03	7,18	43,19	36,01	23,53	0,56		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,28	0,4	6,28		72,4			11,43	52,86	12,86	1,28		
		200	1,04	-	26,96		110	0,02	0,8	41,14	29,2	22,96	0,68		
122	компот из сухофруктов витаминизированный		18,2	20,77	70,13		621,38	0,05	21,2	178,11	288,35	141,97	5,98		



УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «ООШ с. Чапаявка»

С.И. Полянская

Примерное 10 – дневное меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд
для общеобразовательных учреждений
Новоорского района Оренбургской области

Возрастная категория: с 6,6 до 11 лет весенний период

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах» под редакцией В.Т. Липининой, 2004 год
6 день - понедельник

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции и (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энерг, (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	Ca	P	Mg	Fe	
88	Завтрак: Каша кукурузная молочная со слив. маслом	200	7,72	2,31	50,16	252,30			50	82	21	2,4	
	Булочка с повидлом	100	6,04	9,96	31,32	239,34		0,9	188,74	175,38	33,54	0,56	
127	хлеб пшеничный и ржаной	45	2,95	-	22,5	106,71	0	0	7	14	5	0	
	горячее молоко стерилизованное	200	5,60	6,40	8,20	112	0,04	0,12	242	182	28	0,2	
	апельсин.	100	0,6	-	14,70	38	0,03	16	16	11	9	0,6	
26	Обед: Борщ с мясом		19,96	18,67	8	748,35	0,07	17,02	503,74	464,38	96,54	3,76	
3	гороховое пюре с томатным подливом	250	5,25	8,75	18,50	172,50							
9	рыба тушеная	200	10,91	11,97	28,96	273,60	0,11	0,96	186	198,5	62,6	1,8	
	Хлеб ржано-пшеничный	100	9,47	4,97	4,41	100,04	0,07	4,32	38,58	162,02	39,86	0,74	
17	салат из свежих помидор на растительном масле	50	1,28	0,4	6,28	72,4	0,08		11,43	52,86	12,86	1,28	
130	сок натуральный персиковый витаминизированный	100/50	1,10	7,15	4,50	88,69	0,06	17,64	16,16	30,08	18,24	0,85	
	Пряники.	200	1	0,20	20,20	92	0,02	4	14	14	8	2,8	
		40	3,58	3,715	36,15	47							
			32,59	37,155	119	846,23	0,34	26,92	266,17	457,46	141,56	7,47	



УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «ООШ с. Чапаевка»

С.И. Полянская

Примерное 10 – дневное меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд для
общеобразовательных учреждений
Новоурского района Оренбургской области

Возрастная категория: с 6,6 до 11 лет весенний период
«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах» под редакцией
В.Т. Лапиной, 2004 год
7 день - вторник

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции и (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энерг, (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			С	Са	Р	Mg	Fe
131	Завтрак: Каша манная молочная со слив. маслом хлеб пшеничный и ржаной	200 45	8 2,95	11,2 -	28,6 22,5	267,85 106,71	0 0	0 0	7 11,6	14 4,94	5 4,5	0 0,54
132	чай с сахаром витаминизированный йогурт,	200 100	12 2,70	3,06 1,20	13 17,90	58 359	0 0	6 6				
36	Обед: Суп картофельный с мясом	250	25,65	15,46	82	791,56	0	6	18,6	18,94	9,5	0,54
75	макароны отварные, гуляш	200/10 0	4,73 7,80	2,5 8,20	19,38 41,68	140,65 276,50		14,65	52,6	198,02	42,93	1,43
15	салат из моркови припущенной с сахаром Хлеб ржано-пшеничный	100 50	1,21 1,28	7,09 0,4	9,96 6,28	105,92 72,4	0,12 0,08	6,52	94,98	102,3	70,68	1,32
122	компот из кураги, чернослива витаминизированный	200	1,04	-	26,96	110	0,02	0,8	41,14	29,2	22,96	0,68
1	Сыр гол.	25	6,5	6,70	-	88	0,007 5	0,4	260	135	12,5	0,3
			22,56	24,89	104,26	793,47	0,31	22,37	468,57	567,58	173,03	6,09



УТВЕРЖДАЮ

Модиректор МОУ «ООШ с. Чапаевка»

С.И. Полянская

Примерное 10 – дневное меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд для
общеобразовательных учреждений
Новосибирского района Оренбургской области

Возрастная категория: с 6,6 до 11 лет весенний период
«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах»
под редакцией В.Т. Лапиной, 2004 год
8 день - среда

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции и (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энерг, (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В	С	Са	Р	Mg	Fe
68	Завтрак: Капа геркулесовая молочная со слив. маслом	200	6,66	11	22,64	264		1,125	190,82	201,2	46,36	0,9
117	какао	200	6,20	6,40	22,36	169,82	0,04	1,08	221,14	185,42	31,78	0,7
	Хлеб ржаной и пшеничный с маслом	45	2,95	-	22,5	106,71	0	0	7	14	5	0
	печенье,	30	1,607	1,954	15,61	86,60						
			17,41	19,354	83,11	627,13	0,04	2,205	418,96	400,62	83,14	1,6
35	Обед: Суп крестьянский с крупой	250	2,5	5,25	14,25	115						
72	Плов с мясом птицы	200/80	4,82	6,36	56,88	305,44		0,64	37,56	109,76	46,04	1,12
33	салат из свеклы тушеной	100	1,10	7,15	4,50	93,9	0,06	17,64	16,16	30,08	18,24	0,85
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,28	0,4	6,28	72,4	0,08		11,43	52,86	12,86	1,28
118	кисель плодово-ягодный витаминизированный.	200	-	-	19,60	80	0,6	30	9	0	2	0
	шоколад	25	0,41	1,84	12,64	70,24						
			10,11	21,00	114,15	731,77	0,74	48,28	74,15	192,7	79,14	3,25



УТВЕРЖДАЮ

МО Директор МОУ «ООШ с. Чапаевка»

С.И. Полянская

Примерное 10 – дневное меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд для
общеобразовательных учреждений Новоорского
района Оренбургской области

Возрастная категория: с 6.6 до 11 лет весенний период
«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах»
под редакцией В.Т. Лапиной, 2004 год
9 день - четверг

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции и (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энерг, (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			С	Са	Р	Mg	Fe
5	Завтрак: Суп молочный с макаронными изд. со слив. маслом	250	8,25	11,25	25,8	331,20	В	1,125	132,5	150,97	29,07	0,575
125	хлеб пшеничный и ржаной кофейный напиток	45	2,95	-	22,5	106,71	0	0	7	14	5	0
	яблоко	200	4,80	4,80	21,96	147,84	0,04	0,9	184,92	136,5	21,7	0,18
		100	0,60	-	14,70	38	0,03	16	16	11	9	0,6
32	Обед: Рассольник с мясом	250	16,6	16,05	84,96	623,75	0,07	18,025	340,42	312,47	64,77	1,355
48	тушеная капуста с мясом	200/80	4,23	2,38	15,30	118,43		9,12	53,25	178,57	36,3	1,1
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,24	8,96	9,30	159,60	0,06	22,6	118,6	93,28	48,26	1,68
122	компот из сухофруктов витаминизированный	200	1,28	0,4	6,28	72,40			11,43	52,86	12,86	1,28
45	салат: винегрет на растительном масле	100/50	1,04	-	26,96	107,44	0,02	0,8	41,14	29,2	22,96	0,68
		100/50	1,61	5,19	8,40	114,61	0,06	11	26,7	47,09	21,94	0,9
			12,4	16,93	66,24	572,48	0,14	43,52	251,12	401	142,32	5,64



УТВЕРЖДАЮ

МО. Директор МОУ «ООШ с. Чапаевка»

С.И. Полянская

Примерное 10 – дневное меню
и пищевая ценность приготавливаемых блюд для
общеобразовательных учреждений Новоорского
района Оренбургской области

Возрастная категория: с 6,6 до 11 лет весенний период

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

10 день - пятница

№ рек.	Наименование блюда	Масса порции и (гр.)	Пищевые вещества(г)				Энерг, (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	С		В	С	Са	Р	Mg	Fe	
33	Завтрак: Суп молочный с крупой и слив. маслом	250	8,25	11,25	25,8		233,80		1,125	132,5	150,97	29,07	0,575	
	хлеб пшеничный и ржаной	45	2,95	-	22,5		106,71	0	0	7	14	5	0	
	яйцо	40	5,1	4,6	0,3		62,80							
132	чай с сахаром и лимоном	200	12	3,06	13		58		6	11,6	4,94	4,5	0,54	
	банан	100	0,60	-	14,70		38	0,03		16	11	9	0,6	
26	Обед: Суп картофельный с мясом		28,90	18,37	76,3		499,31	0,03	7,125	167,10	180,91	47,57	1,715	
65	гречневая каша	250	4,73	2,5	19,38		140,65		14,65	52,6	198,02	42,93	1,431,71	
9	гуляш	200	11,4	9,64	54,9		360,68	0,1	0,9	184,48	195,26	60,42	1,5	
15	салат из свежих огурцов и помидоров на растительном масле	89	15,4	15,2	4,9		129	0,03	0,36	19,08	121,07	18,89	1,78	
	Хлеб ржано-пшеничный	100	1,03	7,13	2,19		76,81	0,03	7,18	43,19	36,01	23,53	0,56	
130	Сок натуральный витаминизированный - яблочный	50	1,28	0,4	6,28		72,4			11,43	52,86	12,86	1,28	
		200	1	0,20	20,20		92	0,02	4	14	14	8	2,8	
			34,84	35,07	107,85		871,54	0,18	27,09	324,78	617,22	166,63	7,92	