

Утверждаю: _____

**Основное (организованное) десятидневное меню завтраков и обедов
(питание ОБЗ и инвалидов)
для обучающихся Иркутского районного муниципального образования
(сезон осень-зима)**

1 смена 7-12 лет.

**Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах
«Москва» 2004 г.**

**Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для детей школьного возраста в организациях с круглосуточным режимом пребывания
и .иными режимами функционирования Новосибирск -2020.**

2023 г.

Основное (организованное) десятидневное меню завтраков и обедов (питание ОВЗ и инвалидов) для общеобразовательных учреждений
Иркутского районного муниципального образования
Возраст 7-11 лет (осень-зима)

День 1

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	вес порции 12лет	7	энергетическая ценность (ккал)	Б	Ж	У
ЗАВТРАК							
*Сб. Новосибирск 2020 № 54-10-2020	омлет натуральный	1/150		237,01	12,61	19,33	3,15
*Сб. Новосибирск 2021 № 54-23-2020	огурец в нарезке	1/100		15,33	0,83	0,00	3,00
ПВ	Напиток витаминизированный "Витошк" горячий в асорimente	1/180		71,28	0,00	0,00	17,82
ПВ	хлеб пшеничный	1/40		93,52	3,16	0,40	19,32
ПВ	хлеб ржаной	1/20		46,36	1,62	0,68	8,44
ПВ	фрукт свежий груша	1/100		45,50	0,40	0,30	10,30
ИТОГО ЗАВТРАК				509,00	18,62	20,71	62,03
ОБЕД							
Сб. Новосибирск 2020 54-3с-2020	Расоляник Ленинградский	1/200		113,24	1,96	4,92	15,28
Сб. новосибирск 2020 54-8г-2020	капустя тушённая	1/150		122,60	3,60	5,00	15,80
ПВ	шницель из говядины ППФ	1/90		208,50	5,35	15,30	12,35
*Сб. Новосибирск 2020 № 54-9гн-2020	кофейный напиток с молоком	1/200		91,10	3,80	3,50	11,10
*Сб. Новосибирск 2020 № 54-13-2020	сыр в нарезке	1/15		54,54	3,51	4,50	0,00
ПВ	хлеб пшеничный	1/40		93,52	3,16	0,40	19,32
ПВ	хлеб ржаной	1/20		46,36	1,62	0,68	8,44
ИТОГО ОБЕД				729,86	23,00	34,30	82,29
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1238,86	41,62	55,01	144,32

День 2

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	вес порции 7-12 лет	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
*Сб. Новосибирск 2020 № 54-1г-2020	макароны отварные с овощами	1/150	207,70	5,00	5,30	35,00
ПВ	голуффы ленивые ПП	1/80	143,52	6,50	10,00	6,88
2020	помидор в нарезке	1/100	19,33	0,67	0,00	4,17
*Сб. Новосибирск 2020 №54-2гг-2020	Чай черный с сахаром	1/180	23,76	0,18	0,00	5,76
ПВ	хлеб пшеничный	1/40	93,52	3,16	0,40	19,32
ПВ	хлеб ржаной	1/20	46,36	1,62	0,68	8,44
ИТОГО ЗАВТРАК						
ОБЕД						
**Сб. Новосибирск 2021 № 54-18с-2020	Свекольник	1/200	88,36	1,80	4,28	10,66
ПВ	котлеты рыбные из белой рыбы	1/90	84,16	4,10	3,20	9,74
*Сб. Новосибирск 2020-54-5г-2020	каша перловая рассыпчатая	1/150	205,10	4,40	5,90	33,60
ПВ	сок фруктовый в асорпimente	1/180	77,94	0,90	0,18	18,18
ПВ	банан	1/100	94,50	1,50	0,50	21,00
ПВ	хлеб пшеничный	1/40	93,52	3,16	0,40	19,32
ПВ	хлеб ржаной	1/20	46,36	1,62	0,68	8,44
ИТОГО ОБЕД						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
			1224,13	34,61	31,52	200,51

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	вес порции 7-12 лет	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
*Сб. Новосибирск 2022 № 54-1-г-2020	запеканка из творога	1/150	277,17	20,17	13,50	18,75
ПВ	повидло фруктовое	1/20	32,32	0,08	0,00	8,00
**Сб. Москва 2004 №693	какао с молоком	1/180	19,21	0,83	0,77	2,23
ПВ	хлеб пшеничный	1/40	93,52	3,16	0,40	19,32
ПВ	хлеб ржаной	1/20	46,36	1,62	0,68	8,44
ПВ	фрукт свежий (яблоко)	1/100	44,40	0,40	0,40	9,80
ИТОГО ЗАВТРАК			512,98	26,26	15,75	66,54
ОБЕД						
*Сб. новосибирск 2020 № 54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	1/200	141,12	7,10	4,32	18,46
*Сб. Новосибирск 2020 54-21м-2020	курица отварная	1/90	138,90	28,95	2,10	1,05
**Сб. Москва 2004 № 525	овощи в молочном соусе	1/150	113,80	1,20	4,80	16,45
**Сб. Москва 2004 №643	кисель из кураги	1/180	9,58	0,07	0,00	2,32
ПВ	хлеб пшеничный	1/40	93,52	3,16	0,40	19,32
ПВ	хлеб ржаной	1/20	46,36	1,62	0,68	8,44
ИТОГО ОБЕД			543,28	42,10	12,30	66,04
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1056,25	68,36	28,05	132,58

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	вес порции 12 лет	7	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК							
*Сб. Новосибирск 2020 №54-10к-2020	каша вязкая овсяная молочная с изюмом	1/150		229,00	6,07	9,00	30,93
*Сб. Новосибирск 2020 №54-14гн-2020	чай с грушей и апельсином	1/180		7,56	0,27	0,00	1,62
ПВ	зефир	1/25		80,83	0,20	0,03	19,95
ПВ	хлеб пшеничный	1/40		93,52	3,16	0,40	19,32
пв	хлеб ржаной	1/20		46,36	1,62	0,68	8,44
ПВ	Йогурт питьевой	1/180		94,32	5,76	4,32	8,10
ИТОГО ЗАВТРАК							
ОБЕД							
*Сб. Новосибирск 2020 № 54-12с-2020	Суп рыбный с рыбными консервами	1/200		124,22	7,92	3,90	14,36
ПФ	котлеты из говядины ПФ	1/90		151,50	3,75	13,50	3,75
*Сб. Новосибирск 2020 №54-9г-2020	рату из овощей	1/150		139,80	2,90	7,40	15,40
*Сб. Новосибирск 2020 № 54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	1/180		83,88	0,54	0,00	20,43
пв	фрукт свежий мандарин	1/100		33,80	0,80	0,20	7,20
ПВ	хлеб пшеничный	1/40		93,52	3,16	0,40	19,32
пв	хлеб ржаной	1/20		46,36	1,62	0,68	8,44
ИТОГО ОБЕД							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
				1224,67	37,77	40,51	177,26

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	вес порции 12 лет	7	энергетическая ценность (ккал)	В (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК							
ПВ	Вареники с картофелем Пфотварные со сметаной	1/180		339,20	4,00	18,00	40,30
ПВ	курага	1/30		68,25	1,56	0,09	15,30
ПВ	Напиток витаминизированный "Витолшка" горячий в асортименте	1/180		71,28	0,00	0,00	17,82
ПВ	хлеб пшеничный	1/40		93,52	3,16	0,40	19,32
пв	хлеб ржаной	1/20		46,36	1,62	0,68	8,44
ПВ	Фрукт свежий (апельсин)	1/100		52,40	3,20	2,40	4,50
ИТОГО ЗАВТРАК				671,01	13,54	21,57	105,68
ОБЕД							
***Сб. Москва № 124	Щи из свежей капусты с картофелем	1/200		157,80	2,20	12,20	9,80
*Сб. Новосибирск 2020 № 54-Ю-2020	омлет с натуральными горошком	1/180		184,68	11,52	12,84	5,76
ПВ	Снежок	1/200		155,40	5,60	5,00	22,00
*Сб. Новосибирск 2020 № 54-Гн-2020	Чай черный с молоком и сахаром	1/180		47,70	1,35	1,26	7,74
ПВ	хлеб пшеничный	1/40		93,52	3,16	0,40	19,32
пв	хлеб ржаной	1/20		46,36	1,62	0,68	8,44
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1356,47	38,99	53,95	178,74

День 6

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	вес порции 12 лет	7	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК							
*Сб. Новосибирск 2020 № 54-Гр-2020	каша гречневая рассыпчатая	1/150		262,50	8,20	6,50	42,80
ПФ	котлеты рыбные (ПФ(горбуша))	1/120		94,00	5,00	3,20	11,30
**Сб. Новосибирск 2021 № 54-Аз-2020	перец в нарезке	1/100		28,00	1,33	0,00	5,67
*Сб. Новосибирск 2020 № 54-Этн-2020	чай черный с лимоном и сахаром	1/180		25,20	0,27	0,00	6,03
ПВ	хлеб пшеничный	1/40		93,52	3,16	0,40	19,32
ПВ	хлеб ржаной	1/20		46,36	1,62	0,68	8,44
ИТОГО ЗАВТРАК							
				549,58	19,58	10,78	93,56
*Сб. Новосибирск 2020 54-Гс-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/200		111,26	2,52	1,90	21,02
Сб. новосибирск 2020 54-Гр-2020	капуста тушеная	1/150		122,60	3,60	5,00	15,80
ПВ	тефтели из говядины ПФ	1/90		249,90	5,90	18,30	15,40
ПВ	сок фруктовый	1/180		77,94	0,90	0,18	18,18
ПВ	мармелад	1/25		79,50	0,03	0,00	19,85
ПВ	хлеб пшеничный	1/40		93,52	3,16	0,40	19,32
ПВ	хлеб ржаной	1/20		46,36	1,62	0,68	8,44
ИТОГО ОБЕД							
				781,08	17,73	26,46	118,01
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
				1330,66	37,31	37,24	211,57

День 7

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес порции 7-12л.	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
***Сб. Москва 2004 № 216	картофель тушеный	1/160	101,92	2,24	2,08	18,56
ПВ	котлета куриная ПФ	1/100	119,00	5,50	7,00	8,50
*Сб. новосибирск 2020 № 54-Зз-20	помидор в нарезке	1/100	19,33	0,67	0,00	4,17
*Сб. Новосибирск № 54-2тн-2020	чай черный с сахаром	1/180	23,76	0,18	0,00	5,76
ПВ	хлеб пшеничный	1/40	93,52	3,16	0,40	19,32
ПВ	хлеб ржаной	1/20	46,36	1,62	0,68	8,44
ИТОГО ЗАВТРАК						
			403,89	13,37	10,16	64,75
ОБЕД						
**Сб. Новосибирск 2021 54-10с-2020	Суп крестьянский с крупной перловой	1/200	115,54	5,12	5,78	10,76
*Сб. Новосибирск 2022 № 54-1т-2020	запеканка из творога	1/150	332,60	24,20	16,20	22,50
*Сб. Новосибирск № 54-8хн-2020	компот из ягод (смородина)	1/180	539,55	0,45	0,15	134,10
ПВ	фрукт свежий группа	1/100	45,50	0,40	0,30	10,30
ПВ	хлеб пшеничный	1/40	93,52	3,16	0,40	19,32
ПВ	хлеб ржаной	1/20	46,36	1,62	0,68	8,44
ИТОГО ОБЕД						
			1173,07	34,95	23,51	205,42
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
			1576,96	48,32	33,67	270,17

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес порции 7-12 л.	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
ПФ	Пельмени отварные ПФ со сметаной	1/150	254,20	5,00	10,20	35,60
**Сб. Новосибирск 2021 № 54-43-2020	огурец в нарезке	1/100	15,33	0,83	0,00	3,00
Сбю Новосибирск 2020 № 54-6тн-2020	Чай с молоком без сахара	1/180	61,16	0,03	0,86	13,32
ПВ	хлеб пшеничный	1/35	81,83	2,77	0,35	16,91
пв	хлеб ржаной	1/20	46,36	1,62	0,68	8,44
ПВ	Фрукт свежий (банан)	1/100	94,50	1,50	0,50	21,00
ИТОГО ЗАВТРАК						
ОБЕД						
*Сб. Новосибирск 2020 54-2с-2020	Борщ с капустой с картофелем со сметаной	1/200	92,32	1,72	4,88	10,38
*Сб. Новосибирск 2020 № 54-13м-2020	Запеканка картофельная с говядиной	1/150	302,55	17,93	15,15	23,63
ПВ	напиток витаминизированный "Витюшка"	1/180	142,56	0,00	0,00	35,64
ПВ	Кефир	1/200	98,60	5,60	5,00	7,80
ПВ	хлеб пшеничный	1/40	93,52	3,16	0,40	19,32
пв	хлеб ржаной	1/20	46,36	1,62	0,68	8,44
ИТОГО ОБЕД						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
			1329,30	41,77	38,70	203,47

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес порции 7-12л.	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
*Сб. Новосибирск 2020 № 54-18к-2020	Суп молочный с рисом	1/150	107,37	3,56	4,11	14,04
*Сб. Новосибирск 2020 №54-1з-2020	сыр в нарезке	1/20	72,72	4,68	6,00	0,00
ПВ	изделие хлебобулочное в ассортименте(баранка, булочка)	1/50	130,75	4,00	0,75	27,00
*Сб. Новосибирск 2020 № 54-9гн-2020	кофейный напиток с молоком	1/180	91,10	3,80	3,50	11,10
ПВ	хлеб пшеничный	1/30	70,14	2,37	0,30	14,49
пв	хлеб ржаной	1/30	46,36	1,62	0,68	8,44
*Сб. Новосибирск 2020 №54-1з-2020	сыр в нарезке	1/20	72,72	4,68	6,00	0,00
ИТОГО ЗАВТРАК ОБЕД						
			591,16	24,71	21,34	75,07
*сб. Новосибирск 2020 № 54-6с-2020	суп картофельный с клецками	1/200	99,04	4,60	3,20	12,96
**Сб. Москва 2004 № 525	овощи в молочном соусе	1/150	113,80	1,20	4,80	16,45
ПВ	пиндель из говяжьих ПФ	1/90	222,90	5,35	16,90	12,35
**Сб. Москва 2004 №643	кисель из кураги	1/180	9,58	0,07	0,00	2,32
ПВ	фрукт свежий мандарин	1/100	35,00	0,80	0,20	7,50
ПВ	хлеб пшеничный	1/40	93,52	3,16	0,40	19,32
пв	хлеб ржаной	1/20	46,36	1,62	0,68	8,44
ИТОГО ОБЕД			620,20	16,80	26,18	79,34
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1211,36	41,51	47,52	154,41

День 10

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес порции 7-12л.	ЗАВТРАК				
			энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)	У (г/сут)
**Сб. Новосибирск 2020 № 54-10/-2020	картофель отварной в молоке	1/180	227,76	5,28	6,48	37,08	
	Котлеты из говядины ПФ	1/100	203,80	10,00	16,20	4,50	
	Напиток витаминизированный "Энтошка" горячий в асортименте	1/180	71,28	0,00	0,00	17,82	
	хлеб пшеничный	1/30	70,14	2,37	0,30	14,49	
	хлеб ржаной	1/20	46,36	1,62	0,68	8,44	
	Фрукт свежий апельсин	1/100	37,80	1,00	0,20	8,00	
ИТОГО ЗАВТРАК			657,14	20,27	23,86	90,33	
ОБЕД							
**Сб. Новосибирск 2021 № 54-17с-2020	Суп из овощей	1/200	71,48	1,42	3,72	8,08	
**Сб. Новосибирск 2020 № 54-2г-2020	Макароны отварные с овощами	1/150	192,50	4,50	6,90	28,10	
**Сб. Москва 2004 №693	котлеты рыбная (горбуша)	1/100	73,48	4,50	2,40	8,47	
	какао с молоком	1/180	19,21	0,83	0,77	2,23	
ПВ	хлеб пшеничный	1/40	93,52	3,16	0,40	19,32	
	хлеб ржаной	1/20	46,36	1,62	0,68	8,44	
ИТОГО ОБЕД			496,55	16,03	14,87	74,64	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1200,05	37,92	39,41	173,41	
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:			12748,71	428,17	405,59	1846,44	

распределение калорийности		Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
Итого за 10 дней норма (завтрак 20-25% рациона)	471,8-589,75	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75
Итого за 10 дней факт (завтрак 20-25% рациона)	553,39	18,2	16,8	82,4
Итого за 10 дней норма (обед 30-35% рациона)		23,1-26,95	23,7-27,65	100,5-117,25
Итого за 10 дней факт (обед 30-35% рациона)	716,8418	24,43	23,73	101,39
Итого за 10 дней норма (50-60% рациона)		38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201
Итого за 10 дней факт	1270,24	42,7	40,5	183,8

наименование продуктов	нормы, нетто 7-11 лет (завтраки 50-60% рациона)	факт, нетто (г)	70-75
хлеб ржаной	40-48	40	
хлеб пшеничный	75-90	77,5	
мука	7,5-9	2,496	
крупы, бобовые	22,5-27	21,80142857	
Макаронные изделия	7,5-9	8,16	
Картофель	93,5-112,2	103,8568909	
Овощи	140-168	153,84414	
Фрукты	92,5-111	92,304	
сухофрукты	7,5-9,19	9,578571429	
напиток витаминизированный	100-120	108	
мясо	35-42	52,857	
субпродукты	15-18	0	
птица	17,5-21	23,04	
рыба	24,8-29,2	25,92	
молоко	150-180	77,77257143	
кисломолочка	75-90	76	
творог	25-30	27,9	
сыр	3-3,5	3,5672	
Сметана	3-3,5	9,914363636	
масло сливочное	9-10,5	12,44428571	
масло растительное	4,5-5,2	3,79	
яйцо	20-24	21,0636	
сахар	15-18	13,0852381	
кондитерские изделия	5-6	5	
чай	0,5-0,6	0,84	
какао	0,5-0,6	0,72	
кофе	1-1,2	0,95	
дрожжи	0,1-0,12	0	
крахмал	1,5-1,65	1,62	
соль	1,5-1,65	2,012428571	
специи	1-1,2	0,672	

* без учета муки в вырениках и пельменях

*% отходы на хол. Обработку принят 40%

* с учетом фруктов в напитках

* Замена субпродуктов

без учёта "кружки молока"

возможна корректировка (замена сливочного масла растительным в

без учёта сахара в кондитерских изделиях

рекомендовано уменьшить кол-во соли

