

Утверждаю: Директор МОУ ЦРМО

Иркутская СШ №

Иркутск / Школьная СО



**Основное (организованное) десятидневное меню завтраков  
для обучающихся Иркутского районного муниципального образования  
(сезон зима-весна)**

1 смена 12 лет и старше.

**Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах  
Под редакцией В. Т. Лапиной «Москва» 2007г.**

**Сборник типовых меню и рецептов блюд для организации питания детей школьного возраста в организациях с круглосуточным  
Режимом пребывания и иными режимами функционирования «Новосибирск 2020»**

2024 г.

Основное (организованное) десятидневное меню завтраков для общеобразовательных учреждений Иркутского районного муниципального образования. Возраст 12 лет и старше (сезон зима-весна)										
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	масса порции 12 лет и старше	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)				
<b>День 1</b>										
<b>ЗАВТРАК</b>										
Сб.Новосибирск 2020 № 54-10-2020	Омлет натуральный	1/150	237,01	12,61	19,33	3,15				
Сб.Новосибирск 2020 № 54-20г-2020	Горошек зеленый	1/30	11,00	1,00	0,05	2,00				
ПВ	Напиток витаминизированный " Витюша" горячий в ассортименте	1/180	79,20	0,00	0,00	19,80				
ПВ	Хлеб пшеничный	1/45	105,21	3,56	0,45	21,74				
ПВ	Хлеб ржаной	1/25	57,95	2,03	0,85	10,55				
ПВ	Фрукт свежий (груша)	1/120	54,60	0,48	0,36	12,36				
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>		<b>544,97</b>	<b>19,68</b>	<b>21,04</b>	<b>69,60</b>				
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>544,97</b>	<b>18,62</b>	<b>21,04</b>	<b>69,60</b>				
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	масса порции 12 лет и старше	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)				
<b>День 2</b>										
<b>ЗАВТРАК</b>										
Сб.Новосибирск 2020 № 54-1г-2020	Макароны отварные с овощами	1/180	207,20	5,00	5,30	35,00				
ПВ	Голубцы ленивые	1/100	179,40	8,12	12,50	8,6				
Сб.Новосибирск 2020 № 54-2г-2020	Кукуруза сахарная	1/60	31,30	1,00	0,20	6,10				
Сб.Новосибирск 2020 № 54-2гн-2020	Чай черный с сахаром	1/180	23,76	0,18	0,00	5,76				
ПВ	Хлеб пшеничный	1/45	105,21	3,56	0,45	21,74				
ПВ	Хлеб ржаной	1/25	57,95	2,03	0,85	10,55				
ПВ	Фрукт свежий (банан)	1/120	113,40	1,80	0,60	25,20				
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>		<b>718,22</b>	<b>21,69</b>	<b>19,90</b>	<b>112,95</b>				
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>718,22</b>	<b>21,69</b>	<b>19,90</b>	<b>112,95</b>				

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	масса порции 12 лет и старше	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
<b>День 3</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Сб.Новосибирск 2020 № 54-2гн-2020	Запеканка из творога	1/180	332,60	24,20	16,20	22,5
ПВ	Повидло фруктовое	1/20	32,32	0,08	0,00	8
Сб.Москва 2004 №693	Какао с молоком	1/180	19,21	0,83	0,77	2,23
ПВ	Хлеб пшеничный	1/45	105,21	3,56	0,45	21,74
ПВ	Хлеб ржаной	1/25	57,95	2,03	0,85	10,55
ПВ	Фрукт свежий( яблоко)	1/100	44,40	0,40	0,40	11,76
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>		<b>591,69</b>	<b>31,10</b>	<b>18,67</b>	<b>76,78</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>591,69</b>	<b>31,10</b>	<b>18,67</b>	<b>76,78</b>
<b>День 4</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	масса порции 12 лет и старше	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
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	1/40	129,32	0,32	0,04	31,92
ПВ	Хлеб пшеничный	1/45	105,21	3,56	0,45	21,74
ПВ	Хлеб ржаной	1/25	57,95	2,03	0,85	10,55
ПВ	Напиток кисломолочный Йогурт	1/200	104,80	6,40	4,80	9
ПВ	Фрукт свежий ( груша)	1/120	54,26	0,48	0,36	12,36
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>		<b>688,10</b>	<b>19,13</b>	<b>15,50</b>	<b>118,12</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>688,10</b>	<b>19,13</b>	<b>15,50</b>	<b>118,12</b>

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	масса порции 12 лет и старше	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
<b>День 5</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
ПВ	Вареники с картофелем ПФ отварные со сметаной	1/180	339,20	4,00	18,00	40,3
ПВ	Курага	1/35	79,63	1,82	0,11	17,85
ПВ	Напиток витаминизированный "Витоша"	1/180	71,28	0,00	0,00	17,82
ПВ	горячий в ассортименте	1/45	105,21	3,56	0,45	21,74
ПВ	Хлеб пшеничный	1/25	57,95	2,03	0,85	10,55
ПВ	Хлеб ржаной	1/120	62,88	3,84	2,88	5,4
	Фрукт свежий (апельсин)		<b>716,15</b>	<b>15,25</b>	<b>22,29</b>	<b>113,66</b>
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>					
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>716,15</b>	<b>15,25</b>	<b>22,29</b>	<b>113,66</b>
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	масса порции 12 лет и старше	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
<b>День 6</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Сб.Новосибирск 2020 № 54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	262,50	8,20	6,50	42,8
ПВ	Котлеты рыбные (горбуша)	1//120	94,00	5,00	3,20	11,3
Сб.Новосибирск 2020 № 54-9з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	1/60	72,40	0,80	6,00	3,6
Сб.Новосибирск 2020 № 54-3гн-2020	Чай черный с лимоном и сахаром	1/180	25,20	0,27	0,00	6,03
ПВ	Хлеб пшеничный	1/45	105,21	3,56	0,45	21,74
ПВ	Хлеб ржаной	1/25	57,95	2,03	0,85	10,55
ПВ	Фрукт свежий (банан)	1/120	113,4	1,8	0,6	25,2
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>		<b>861,41</b>	<b>25,66</b>	<b>18,35</b>	<b>148,22</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>861,41</b>	<b>25,66</b>	<b>18,35</b>	<b>148,22</b>

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	масса порции 12 лет и старше	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
<b>День 7</b>						
Сб. Москва 2004 №216	Картофель тушеный	1/160	101,92	2,34	2,08	18,56
	Котлета куриная ПФ	1/120	125,80	5,50	7,00	10,2
Сб. Новосибирск 2020 № 54-2 Из-2020	Кукуруза сахарная	1/60	31,30	1,00	0,20	6,10
Сб. Новосибирск 2020 № 54-2 гн-2020	Чай черный с сахаром	1/180	23,76	0,18	0,00	5,76
	Хлеб пшеничный	1/45	105,21	3,56	0,45	21,74
	Хлеб ржаной	1/25	57,95	2,03	0,85	10,55
	Изделие хлебобулочное (булочка)	1/50	130,75	4,00	0,75	27,00
	Фрукт свежий (груша)	1/120	54,6	0,48	0,36	12,36
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>			<b>631,29</b>	<b>19,09</b>	<b>11,69</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>631,29</b>	<b>19,09</b>	<b>11,69</b>	<b>112,27</b>
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	масса порции 12 лет и старше	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
<b>День 8</b>						
ПВ	Пельмени отварные ПФ со сметаной	1/150	254,20	5,00	10,20	35,6
	Горошек зеленый	1/60	22,10	1,70	0,10	3,50
Сб. Новосибирск 2020 № 54-6 гн-2020	Чай с молоком без сахара	1/180	61,09	0,03	0,86	13,32
	Хлеб пшеничный	1/50	116,90	3,95	0,50	24,15
	Хлеб ржаной	1/25	57,95	2,03	0,85	10,55
	Фрукт свежий (банан)	1/120	113,40	1,80	0,60	25,20
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>		<b>625,64</b>	<b>14,51</b>	<b>13,11</b>	<b>112,32</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>625,64</b>	<b>14,51</b>	<b>13,11</b>	<b>112,32</b>

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	масса порции 12 лет и старше	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
<b>День 9</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Сб.Новосибирск 2020 № 54-13с-2020	Суп молочный с рисом	1/200	128,84	4,27	4,93	16,85
Сб.Новосибирск 2020 № 54-13с-2020	Сыр в нарезке	1/30	109,08	7,02	9,00	0,00
ПВ	Изделие хлебобулочное (булочка)	1/50	130,75	4,00	0,75	27,00
Сб.Новосибирск 2020 № 54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	1/180	81,99	3,42	3,15	9,99
ПВ	Хлеб пшеничный	1/45	105,21	3,56	0,45	21,74
ПВ	Хлеб ржаной	1/25	57,95	2,03	0,85	10,55
ПВ	Напиток кисломолочный Йогурт	1/200	104,80	6,40	4,80	9
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>		<b>718,62</b>	<b>30,70</b>	<b>23,93</b>	<b>95,13</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>718,62</b>	<b>30,70</b>	<b>23,93</b>	<b>95,13</b>
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	масса порции 12 лет и старше	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
<b>День 10</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Сб.Новосибирск 2020 № 54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	1/180	227,76	5,28	6,48	37,08
ПВ	Котлета из говядины ПФ	1/120	270,40	13,00	21,60	6,00
ПВ	Напиток витаминизированный "Вигоша" горячий в ассортименте	1/180	71,28	0,00	0,00	17,82
ПВ	Хлеб пшеничный	1/45	105,21	3,56	0,45	21,74
ПВ	Хлеб ржаной	1/25	57,95	2,03	0,85	10,55
ПВ	Фрукт свежий (апельсин)	1/120	62,88	3,84	2,88	5,40
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>		<b>795,48</b>	<b>27,71</b>	<b>32,26</b>	<b>98,59</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>795,48</b>	<b>27,71</b>	<b>32,26</b>	<b>98,59</b>
	<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:</b>		<b>6718,52</b>	<b>219,32</b>	<b>195,84</b>	<b>1025,59</b>
	<b>Распределение калорийности</b>		<b>Ккал (ккал/сут)</b>	<b>Б (г/сут)</b>	<b>Ж (г/сут)</b>	<b>У (г/сут)</b>
<b>итого за 10 дней норма (завтрак 20-25% рациона)</b>						
<b>итого за 10 дней факт (завтрак 20-25% рациона)</b>						
			544-680	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75
			671,85	21,93	19,58	102,55