

Утверждаю: директор МОУ ИРМО

Александровская С.А.

Ильина Е.А.



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

1 смена 7-12 лет.

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 7-12 лет (сезон зима-весна)

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	вес порции 7-12 лет	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
День 1						
ЗАВТРАК						
Сб.Новосибирск 2020 № 54-10-2020	Омлет натуральный	1/150	237,01	12,61	19,33	3,15
Сб.Новосибирск 2020 № 54-20з-2020	Горошек зеленый	1/30	11,00	1,00	0,10	2,00
ПВ	Напиток витаминизированный "Вигоша" горячий в ассортименте	1/180	71,28	0,00	0,00	17,82
ПВ	Хлеб пшеничный	1/40	93,52	3,16	0,4	19,32
ПВ	Хлеб ржаной	1/20	46,36	1,62	0,68	8,44
ПВ	Фрукт свежий(груша)	1/120	54,60	0,48	0,36	12,36
	ИТОГО ЗАВТРАК		513,77	18,87	20,87	63,09
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		513,77	18,62	20,87	63,09
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	вес порции 7-12 лет	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
День 2						
ЗАВТРАК						
Сб.Новосибирск 2020 № 54-1г-2020	Макароны отварные с овощами	1/150	207,20	5,00	5,30	35,00
ПВ	Голубцы ленивые	1/100	179,40	8,12	12,50	8,6
Сб.Новосибирск 2020 № 54-2Пз-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	1/40	93,52	3,16	0,4	19,32
ПВ	Хлеб ржаной	1/20	46,36	1,62	0,68	8,44
ПВ	Фрукт свежий (банан)	1/120	113,40	1,80	0,60	25,20
	ИТОГО ЗАВТРАК		694,94	20,88	19,68	108,42
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		694,94	20,88	19,68	108,42

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	вес порции 7, 12 лет	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
День 3						
ЗАВТРАК						
Сб.Новосибирск 2020 № 54-2гг-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
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	0,4	19,32
ПВ	Хлеб ржаной	1/20	46,36	1,62	0,68	8,44
ПВ	Фрукт свежий(яблоко)	1/120	53,20	0,48	0,48	14,11
	ИТОГО ЗАВТРАК		521,78	26,34	15,83	70,85
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		521,78	26,34	15,83	70,85
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	вес порции 7, 12 лет	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
День 4						
ЗАВТРАК						
Сб.Новосибирск 2020 № 54-10к-2020	Каша вязкая овсянная молочная с изюмом	1/150	229,00	6,07	9,00	30,93
Сб.Новосибирск 2020 № 54-14гг-2020	Чай с грушей и апельсинном	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	1/40	93,52	3,16	0,4	19,32
ПВ	Хлеб ржаной	1/20	46,36	1,62	0,68	8,44
ПВ	Напиток кисломолочный Йогурт	1/180	94,32	5,76	4,32	8,1
ПВ	Фрукт свежий (груша)	1/120	54,26	0,48	0,36	12,36
	ИТОГО ЗАВТРАК		654,34	17,68	14,80	112,69
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		654,34	17,68	14,80	112,69

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	вес порции 7, 12 лет	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
День 5						
ЗАВТРАК						
ПВ	Вареники с картофелем ПФ отварные со сметаной	1/180	339,20	4,00	18,00	40,3
ПВ	Курага	1/30	68,25	1,56	0,09	15,3
ПВ	Напиток витаминизированный "Витгоша"	1/180	71,28	0,00	0,00	17,82
ПВ	горячий в ассортименте	1/40	93,52	3,16	0,4	19,32
ПВ	Хлеб пшеничный	1/20	46,36	1,62	0,68	8,44
ПВ	Хлеб ржаной	1/120	62,88	3,84	2,88	5,4
ПВ	Фрукт свежий (апельсин)					
	ИТОГО ЗАВТРАК		681,49	14,18	22,05	106,58
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		681,49	14,18	22,05	106,58
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	вес порции 7, 12 лет	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
День 6						
ЗАВТРАК						
Сб.Новосибирск 2020 № 54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	1/120	210,00	6,56	5,20	34,24
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	1/40	93,52	3,16	0,4	19,32
ПВ	Хлеб ржаной	1/20	46,36	1,62	0,68	8,44
ПВ	Фрукт свежий (банан)	1/120	113,40	1,80	0,60	25,20
	ИТОГО ЗАВТРАК		785,63	23,21	16,83	135,13
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		785,63	23,21	16,83	135,13

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	вес порции 7, 12 лет	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
День 7						
ЗАВТРАК						
Сб. Москва 2004 №216	Картофель тушеный	1/160	101,92	2,34	2,08	18,56
ПВ	Котлета куриная ПФ	1/100	119,00	5,50	7,00	8,5
Сб. Новосибирск 2020 № 54-213-2020	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	1/40	93,52	3,16	0,4	19,32
ПВ	Хлеб ржаной	1/20	46,36	1,62	0,68	8,44
ПВ	Изделие хлебобулочное (булочка)	1/50	130,75	4,00	0,75	27,00
ПВ	Фрукт свежий (груша)	1/120	54,6	0,48	0,36	12,36
	ИТОГО ЗАВТРАК		601,21	18,28	11,47	106,04
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		601,21	18,28	11,47	106,04
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	вес порции 7, 12 лет	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
День 8						
ЗАВТРАК						
ПВ	Пельмени отварные ПФ со сметаной	1/150	254,20	5,00	10,20	35,6
Сб. Новосибирск 2020 № 54-203-2020	Горошек зеленый	1/60	22,10	1,70	0,10	3,50
Сб. Новосибирск 2020 № 54-6гн-2020	Чай с молоком без сахара	1/180	61,09	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)	1/120	113,40	1,80	0,60	25,20
	ИТОГО ЗАВТРАК		578,98	12,92	12,79	102,97
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		578,98	12,92	12,79	102,97

