

Утверждаю: _____

**Основное (организованное) десятидневное меню обедов и полдников
(питание ОВЗ и Инвалидов)**

для обучающихся Иркутского районного муниципального образования
(сезон осень-зима).

2 смена 7-12 лет.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах «Москва» 2004
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольного возраста в организациях с круглосуточным режимом пребывания и иными
режимами функционирования Новосибирск 2020.

Основное (организованное) десертное меню завтраков для общеобразовательных учреждений
Иркутского районного муниципального образования
Возраст 7-12 лет (сезон осень-зима)

День 1

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	вес порции 7-12 лет	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)	ЗАВТРАК		
							ОБЕД		
С6. Новосибирск 2020 54-5с-2020	Рассольник Ленинградский	1/200	113,24	1,96	4,92	15,28			
С6. новосибирск 2020 54-8г-2020	капустя тушёная	1/150	122,60	3,60	5,00	15,80			
ПВ	шпинать из говядины ПФ	1/90	208,50	5,35	15,30	12,35			
*С6. Новосибирск 2020 № 54-9гч-2020	кофейный напиток с молоком	1/200	91,10	3,80	3,50	11,10			
*С6. Новосибирск 2020 № 54-1а-2020	сыр в нарезке	1/15	54,54	3,51	4,50	0,00			
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			
	ИТОГО ОБЕД		753,14	23,80	34,52	86,82			
	ПОЛДНИК								
С6. Новосибирск 2020 № 54-19к-2	сулг молочный с макрорыбными изделиями	1/200	144,32	5,26	5,52	18,40			
с6. Новосибирск 2020 № 54-2гч-2	Чай чёрный байховый с сахаром	1/200	1,20	0,20	0,00	0,10			
С6. Новосибирск 2020 № 54-19*2	мясо свиное порционными	1/10	75,50	0,10	8,30	0,10			
ПВ	батон	1/20	52,18	1,52	0,58	10,22			
ПВ	хлеб ржаной	1/10	23,18	0,81	0,34	4,22			
	ИТОГО ПОЛДНИК		296,38	7,89	14,74	33,04			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1049,52	31,69	49,26	119,86			

День 2

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	вес порции 7-12 лет	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)	ПОЛДНИК		
							ОБЕД		
**С6. Новосибирск 2021 № 54-18с-2020	Снекольник	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			
*С6. Новосибирск 2020-54-5г-2020	каша перловая рассыпчатая	1/200	273,47	5,87	7,87	44,80			
ПВ	сок фруктовый в асортименте	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	1/45	105,21	3,56	0,45	21,74			
пв	хлеб ржаной	1/25	57,95	2,03	0,85	10,55			
	ИТОГО ОБЕД		781,59	19,75	17,33	136,67			
	ПОЛДНИК								
С6 Москва 2004 № 489	рату из птицы	1/150	285,09	13,03	15,94	22,37			
С6. новосибирск 2020 № 54-3гч-2020	Чай чёрный байховый с лимоном и сахаром	1/200	28,00	0,30	0,00	6,70			
ПВ	батон	1/20	52,18	1,52	0,58	10,22			
ПВ	хлеб ржаной	1/10	23,18	0,81	0,34	4,22			
	ИТОГО ПОЛДНИК		388,45	15,66	16,86	43,51			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1170,03	35,41	34,19	180,18			

День 3

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	вес порции 7-12 лет	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ОБЕД						
*Сб. новосибирск 2020 № 54-9с-2020	Суп картофельный с горохом	1/200	141,12	7,10	4,32	18,46
*Сб. Новосибирск 2020 54-25м-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	1/45	105,21	3,56	0,45	21,74
ПВ	хлеб ржаной	1/25	57,95	2,03	0,85	10,55
ИТОГО ОБЕД:				42,90	12,52	70,57
ПОЛДНИК						
Сб. Москва 2004 №315	запеканка рисовая с творогом с молоком ступенным	1/150	114,00	3,90	2,80	18,30
сб. Новосибирск 2020 № 54-8ХН-2020	Компот из ягод (смородина)	1/200	47,60	0,40	0,13	11,20
ПВ	батон	1/20	52,18	1,52	0,58	10,22
ПВ	хлеб ржаной	1/10	23,18	0,81	0,34	4,22
ИТОГО ПОЛДНИК:				6,63	3,85	43,94
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				49,53	16,37	114,51

День 4

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	вес порции 7-12 лет	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ОБЕД						
*Сб. новосибирск 2020 № 54-12с-2020	Суп рыбный с рыбными консервами	1/200	124,22	7,92	3,90	14,36
ПФ	котлета из говядины ПФ	1/90	151,50	3,75	13,50	3,75
*Сб. Новосибирск 2020 №54-9г-2020	рагу 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 малидин	1/100	33,80	0,80	0,20	7,20
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
ИТОГО ОБЕД:				21,49	26,30	93,43
ПОЛДНИК						
ПВ	пельмени отварные с маслом сливочным	1/150	228,57	11,29	9,71	24,00
ПВ	Напиток витаминизированный "Виташка"	1/200	79,2	0	0	19,8
ПВ	батон	1/15	39,135	1,14	0,435	7,665
ПВ	хлеб ржаной	1/10	23,18	0,81	0,34	4,22
ИТОГО ПОЛДНИК:				13,24	10,49	55,69
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				34,73	36,79	149,11

День 5

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	вес порции 7-12 лет	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ОБЕД						
***Сб. Москва № 124	Щи из свежей капусты с картофелем	1/200	137,80	2,20	12,20	4,80
*Сб. Новосибирск 2020 № 54-10-2020	омлет с натуральной горчицей	1/180	164,16	10,24	11,41	5,12
ПВ	Снежок	1/200	155,40	5,60	5,00	22,00
*Сб. Новосибирск 2020 № 54-бтп-2020	Чай черничный с молоком и сахаром	1/180	47,70	1,35	1,26	7,74
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
ИТОГО ОБЕД:						
			668,22	24,97	31,17	71,95
ПОЛДНИК						
ПВ	котлета рыбная из белой рыбы ПФ	1/90	84,53	4,13	3,23	9,75
Сб. Новосибирск 2020 № 54-53-20	салат из свежих помидоров мл огурцов	1/60	37,40	0,40	3,00	2,20
Сб. Новосибирск 2020 № 54-1гп-2	Чай черный байховый с сахаром	1/200	1,20	0,20	0,00	0,10
ПВ	батон	1/20	52,18	1,52	0,58	10,22
ПВ	хлеб ржаной	1/10	23,18	0,81	0,34	4,22
ИТОГО ПОЛДНИК:						
			198,49	7,06	7,15	26,49
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
			866,71	32,03	38,32	98,44

День 6

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	вес порции 7-12 лет	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
*Сб. Новосибирск 2020 54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/200	111,26	2,52	1,90	21,02
Сб. новосибирск 2020 54-8г-2020	капустя тушённая	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	63,60	0,02	0,00	15,88
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:						
			765,18	17,72	26,46	114,04
ПОЛДНИК						
Сб. новосибирск 2020 54-10к-2020	каша жидкая молочная кукурузная	1/150	166,88	4,35	5,18	25,73
Сб. Новосибирск 2020 № 54-бтп-2020	Компот из яблок	1/180	99,00	0,45	0,00	24,30
Сб. Новосибирск 2020 № 5419г-2020	масло сливочное порциями	1/10	75,50	0,10	8,30	0,10
ПВ	батон	1/20	52,18	1,52	0,58	10,22
ПВ	хлеб ржаной	1/10	23,18	0,81	0,34	4,22
ИТОГО ПОЛДНИК:						
			416,74	7,23	14,40	64,57
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
			1181,92	24,95	40,86	178,61

День 7

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	вес порции 7-12 лет	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ОБЕД						
**Сб. Новосибирск 2021 54-10с-2020	Супл крестьянский с крутой перловой	1/200	115,54	5,12	5,78	10,76
*Сб. Новосибирск 2022 № 54-1г-2020	запеканка из творога	1/170	376,95	27,43	18,36	25,50
*Сб. Новосибирск № 54-8кн-2020	компот из ягод (смородина)	1/180	539,55	0,45	0,15	134,10
ПВ	фрукт свежий груша	1/120	54,60	0,48	0,36	12,36
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:			1226,52	38,26	25,73	210,48
ПОЛДНИК						
ПФ	вареники с капустой с маслом сливочный	1/150	116,71	6,00	4,14	13,86
Сб. Новосибирск 2020 № 54-14гн-2020	Чай с грушею апельсином	1/200	8,40	0,30	0,00	1,80
ПВ	батон	1/15	39,14	1,14	0,44	7,67
ПВ	хлеб ржаной	1/10	23,18	0,81	0,34	4,22
ИТОГО ПОЛДНИК:			187,43	8,25	4,92	27,54
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1413,95	46,51	30,65	238,02

День 8

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	вес порции 7-12 лет	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
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 № 54-3м-2020	Запеканка картофельная с говяжьей начинкой витаминизированный "Витюшка"	1/150	302,55	17,93	15,15	23,63
ПВ	напиток витаминизированный "Витюшка"	1/200	158,40	0,00	0,00	39,60
ПВ	Кефир	1/200	98,60	5,60	5,00	7,80
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
ИТОГО ОБЕД:			815,03	30,83	26,33	113,69
ПОЛДНИК						
*Сб. Новосибирск 2020 № 54-9гн-2020	кофейный напиток с молоком	1/200	91,10	3,80	3,50	11,10
ПВ	изделие хлебобулочное (баранка/булочка)	1/50	100,32	4,25	1,00	18,58
ПВ	фрукт свежий (банан)	1/100	94,50	1,50	0,50	21,00
ИТОГО ПОЛДНИК:			285,92	9,55	5,00	50,68
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1100,95	40,38	31,33	164,37

День 9

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	вес порции 7-12 лет	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ОБЕД						
**Сб. Новосибирск 2020 № 54-6с-2020	суп картофельный с капустами	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
ПБ	шницель из говядины ПФ	1/90	222,90	5,35	16,90	12,35
**Сб. Москва 2004 №643	кисель из кураги	1/180	9,38	0,07	0,00	2,32
ПБ	фрукт свежий мацарри	1/100	35,00	0,80	0,20	7,50
ПБ	хлеб пшеничный	1/40	105,21	3,56	0,45	21,74
пв	хлеб ржаной	1/20	57,95	2,03	0,85	10,55
0		0	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ОБЕД			643,48	17,60	26,40	83,87
ПОЛДНИК						
Сб. Новосибирск 2020 № 54-4с-2020	омлет с сыром	1/150	327,90	19,00	26,70	2,90
ПБ	сок фруктовый	1/200	86,60	1,00	0,20	20,20
ПБ	батон	1/20	52,18	1,52	0,58	10,22
ПБ	хлеб ржаной	1/10	23,18	0,81	0,34	4,22
ИТОГО ПОЛДНИК			489,86	22,33	27,82	37,54
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1133,34	39,93	54,22	121,41

День 10

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	вес порции 7-12 лет	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
**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	Макарона отварные с овощами	1/150	192,50	4,50	6,90	28,10
ПБ	котлеты рыбная (горбуша)	1/100	73,48	4,50	2,40	8,47
**Сб. Москва 2004 №693	какао с молоком	1/180	19,21	0,83	0,77	2,23
ПБ	хлеб пшеничный	1/45	105,21	3,56	0,45	21,74
ПБ	хлеб ржаной	1/25	57,95	2,03	0,85	10,55
	ИТОГО ОБЕД:		519,83	16,83	15,09	79,17
ПБ	Напиток кисло-молочный	1/200	104,96	6,44	4,80	9,00
пш	преник	1/30	103,68	1,68	0,60	22,89
ПБ	фрукт свежий (блоко)	1/100	48,21	0,26	0,17	11,41
	ИТОГО ПОЛДНИК		256,85	8,38	5,57	43,30
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		776,68	25,21	20,66	122,47
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:		10563,04	360,35	352,65	1486,95

Распределение калорийности	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
Итого за 10 дней обед 30-35% рациона (норма)	707,7-825,65	23,1-26,95	23,7-27,65
Итого за 10 дней обед 30-35% рациона (факт)	743,59	25,41	24,19
Итого за 10 дней норма полдник 10-15% (норма)	235,9-358,85	7,7-11,5	7,9-11,8
Итого за 10 дней полдник 10-15 % рациона (факт)	312,72	10,62	11,08
Итого за день (обед+полдник) норма 40-50% рациона	943,6-1179,5	30,8-38,5	31,6-39,5
Итого за день (обед+полдник) факт 40-50% рациона	1056,30	36,03	35,26

Наименование продуктов	нормы, нетто 7-11 лет (завтраки 40-50% рациона)	факт, нетто (г)
хлеб ржаной	32-40	33
хлеб пшеничный	60-75	60
мука	6-7,5	7,267428571
крупы, бобовые	18-22,5	17,75266667
Макаронные изделия	6-7,6	5,372
Картофель	74,8-93,5	80,38962857
Овощи	112-140	112,2485857
Фрукты	74-92,5	74,56
сухофрукты	6-7,6	7,65
напиток витаминизированный, сок	80-100	100
мясо	28-35	44,96485714
субпродукты	12-15	0
птица	14-21	14,64
рыба	23,9-29	23,28
молоко	120-150	64,79066667
кисломолочка	60-75	60,6
творог	20-25	17,84
сыр	4-5	4,9098
сметана	4-5	6,327333333
масло сливочное	12-15	12,33014286
масло растительное	6-7,5	3,49
яйцо	16-20	19,3044
сахар	12-15	13,42472222
кондитерские изделия	3-2,5	5
чай	0,4-0,5	0,408333333
какао	0,4-0,5	0,36
кофе	0,8-1	1
дрожжи	0,08-0,1	0
крахмал	1,2-1,5	1,62
соль	1,2-1,5	1,333
специи	0,8-1	0,641133333

*% 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

