

УТВЕРЖДАЮ:



Основное (организованное)

десятидневное меню

Для учащихся образовательных организаций

Иркутского районного муниципального образования

Для пищеблоков, работающих на полуфабрикатах .

Для обучающихся в возрасте 12 лет и старше

(5-9 классы, ОВЗ, инвалиды обучающихся в 1 смену).

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений Пермь-2001г

Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной «Москва»2007г. Сборник типовых меню и рецептур блюд для организации питания детей школьного возраста в организациях с круглосуточным режимом пребывания и иными режимами функционирования Новосибирск 2020.

Основное (организованное) меню завтраки, обеда для учащихся общеобразовательных организаций Иркутского районного муниципального образования.

Для пищеблоков доготовочных организаций Возраст с 12 лет. (5-11 класс, овз и инвалиды 1 смена)

1 День : понедельник

Неделя : первая

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У
	Завтрак					
Сб. Новосибирск 2020 54-10-2020**	Омлет натуральный	1\250	170,20	7,74	6,96	3,40
ПВ	Багон в/с	1\40	105,20	3,00	1,20	20,60
ПВ	Хлеб ржаной	1\30	70,16	2,59	1,00	12,70
Сб. Москва 2004г.№97*	Сыр порциями	1\25	99,23	8,25	5,75	3,62
Сб. Москва 2004г.№692*	Кофейный напиток	1\200	71,60	1,40	2,00	12,00
ПВ	Вафли	1\30	197,47	2,40	1,99	42,49
ПВ	Фрукты свежие(яблоко)	1\100	8,40	0,40	0,40	10,80
	Итого завтрак:		699,26	25,78	19,30	105,61
	Обед					
Сб. Пермь 2001г.№21***	Салат из свеклы с солеными огурцами	1\100	15,62	1,23	0,66	1,19
Сб. Москва 2004г.№124*	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	1\250\10	89,18	2,00	4,30	10,62
Сб. Пермь 2001г.№155***	Голубцы ленивые ПФ	1\100	182,50	6,90	12,50	10,60
Сб. Пермь 2001г.№297***	Каша перловая рассыпчатая	1\180	246,12	5,28	7,08	40,32
Сб. Пермь 2001г.№233***	Кисель из концентрата плодово-ягодного	1\180	120,68	0,00	1,80	26,12
ПВ	Хлеб ржаной	1\30	70,16	2,59	1,00	12,70
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\60	154,84	6,34	2,76	26,16
	Итого обед:		879,10	24,34	30,10	127,71
	ИТОГО 1 ДЕНЬ		1578,36	50,12	49,40	233,32
*Сборник для школ Москва-2004г.						
**Сборник для школ Новосибирск-2020г.						
**Сборник для ДОУ Пермь-2001г.						

2 День : вторник

Неделя : первая

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У
	Завтрак					
ПВ	Повидло фруктовое	1\20	52,00	0,00	0,00	13,00
Сб.Москва 2004г.№498*	Шницель из говядины ПФ	1\100	228,20	17,30	17,00	1,50
Сб.Пермь 2001г.№198***	Каша гречневая рассыпчатая с луком	1\200	100,10	4,00	3,30	13,60
Сб.Пермь 2001г.№692***	Чай с молоком	1\200	40,28	0,07	0,80	8,20
ПВ	Хлеб ржаной	1\30	70,16	2,59	1,00	12,70
ПВ	Батон в/с	1\40	105,20	3,00	1,20	20,60
ПВ	Фрукты свежие(банан)	1\100	79,90	1,10	0,30	18,20
	Итого завтрак:		675,84	28,06	23,60	87,80
	Обед					
Сб. Новосибирск 2020г 54-163-2020**	Винегрет с растительным маслом	1\100	114,83	1,25	8,87	7,50
Сб. Москва 2004г.№139*	Суп картофельный с бобовыми	1\250	157,61	2,75	4,25	27,09
Сб.Москва 2004г.№450*	Тефтели из говядины ПФ	1\100	62,74	10,00	1,86	1,50
Сб.Москва 2004г.№332*	Макароны отварные с маслом	1\180\5	183,84	4,56	0,48	40,32
Сб.Москва 2004г.№686*	Чай с сахаром,с лимоном	1\180	78,48	1,80	1,80	13,77
ПВ	Хлеб ржаной	1\30	70,16	2,59	1,00	12,70
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\60	154,84	6,34	2,76	26,16
	Итого обед:		822,50	29,29	21,02	129,04
	ИТОГО 1 ДЕНЬ		1498,34	57,35	44,62	216,84
*Сборник для школ Москва-2004г.						
**Сборник для школ Новосибирск-2020г.						
**Сборник для ДОУ Пермь-2001г.						

3 День : среда

Неделя : первая

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У
	Завтрак					
Сб.Новосибирск 2020054-16к- 2020**	Каша «Дружба»	1\250\5	257,23	5,12	7,75	41,75
ПВ	Батон в/с	1\40	105,20	3,00	1,20	20,60
ПВ	Хлеб ржаной	1\30	70,16	2,59	1,00	12,70
Сб.Новосибирск 2020 54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	1\15	113,25	0,15	12,45	0,15
Сб.Москва 2004г.№693*	Какао с молоком	1\200	40,10	1,30	2,50	3,10
ПВ	Коржик молочный	1\30	152,20	3,21	1,90	18,07
ПВ	Фрукты свежие(груша)	1\100	45,50	0,40	0,30	10,30
	Итого завтрак:		773,02	14,21	26,70	118,97
	Обед					
Сб. Пермь 2001г.№19***	Салат из свеклы и моркови	1\100	69,88	3,11	3,28	6,98
Сб. Москва 2004г.№139*	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	1\250\5	146,15	2,10	5,75	21,50
Сб.Москва 2004г.№451*	Котлета из говядины ПФ	1\100	201,40	10,60	13,80	8,70
Сб.Москва 2004г.№332*	Рис припущенный	1\180	210,18	2,52	0,90	48,00
Сб.Москва 2004г.№686*	Компот из плодов или ягод сушеных	1\180	70,56	0,54	0,00	17,10
ПВ	Хлеб ржаной	1\30	70,60	2,59	1,00	12,70
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\60	154,84	6,34	2,76	26,16
	Итого обед:		923,61	27,80	27,49	141,14
	ИТОГО 1 ДЕНЬ		1696,63	42,01	54,19	260,11
*Сборник для школ Москва-2004г.						
**Сборник для школ Новосибирск-2020г.						
**Сборник для ДОУ Пермь-2001г.						

4 День : четверг

Неделя : первая

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У
	Завтрак					
Сб.Москва 2004г.№719*	Пельмени отварные с маслом сливочным	1\200\5	214,20	10,00	7,80	26,00
ПВ	Батон в/с	1\40	105,20	3,00	1,20	20,60
ПВ	Хлеб ржаной	1\20	70,16	2,59	1,00	12,70
Сб.Москва 2004г.№97*	Сыр порциями	1\10	99,23	8,25	5,75	3,62
Сб.Москва 2004г.№692*	Кофейный напиток	1\200	71,60	1,40	2,00	12,00
ПВ	Мармелад	1\20	103,60	0,00	0,00	25,90
ПВ	Фрукты свежие(апельсин)	1\100	38,12	0,98	0,20	8,10
	Итого завтрак:		702,11	26,22	17,95	108,92
	Обед					
Сб. Москва 2004г.№45*	Салат из квашеной капусты	1\100	55,20	1,70	4,00	3,10
Сб. Москва 2004г.№140*	Суп картофельный с вермишелью	1\250	124,93	2,90	0,37	27,50
Сб.Москва 2004г.№498*	Котлета рубленные из птицы ПФ	1\100	59,28	8,22	1,80	2,55
Сб.Пермь 2001г.№297***	Каша перловая рассыпчатая	1\180	246,12	5,28	7,08	40,32
Сб.Москва 2004г.№685*	Чай с сахаром	1\180	39,60	0,00	0,00	9,90
ПВ	Хлеб ржаной	1\30	70,16	2,59	1,00	12,70
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\60	154,84	6,34	2,76	26,16
	Итого обед:		750,13	27,03	17,01	122,23
	ИТОГО 1 ДЕНЬ		1452,24	53,25	534,96	231,15
*Сборник для школ Москва-2004г.						
**Сборник для школ Новосибирск-2020г.						
**Сборник для ДОУ Пермь-2001г.						

5 День : пятница

Неделя : первая

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У
	Завтрак					
Сб.Новосибирск 2020 54-6г- 2020**	Вареники с творогом	1\200\5	133,20	6,11	5,99	9,12
Сб.Москва 2004г.№686*	Чай с сахаром, с лимоном	1\200	86,00	2,00	2,00	15,00
Сб.Новосибирск 2020 54-6з- 2020**	Яйцо варёное	1\40	116,77	4,78	4,05	15,30
ПВ	Батон в/с	1\40	105,20	3,00	1,20	20,60
ПВ	Хлеб ржаной	1\30	70,16	2,59	1,00	12,70
ПВ	Фрукты свежие (яблоко)	1\100	48,40	0,40	0,40	10,80
	Итого завтрак:		570,13	21,17	14,65	88,40
	Обед					
Сб. Пермь №20***	Салат из свеклы с изюмом или черносливом	1\100	117,97	1,00	5,33	16,50
Сб. Пермь 2001г.№42***	Суп Крестьянский	1\250	139,50	9,25	6,50	11,00
Сб.Москва 2004г.№450*	Шницель из говядины ПФ	1\100	228,20	17,30	17,00	1,50
Сб.Москва 2004г.№332*	Макароны отварные с маслом	1\180	183,84	4,56	0,48	40,32
Сб.Москва 2004г.№705*	Напиток из плодов шиповника	1\180	84,96	0,00	0,00	21,24
ПВ	Хлеб ржаной	1\30	70,16	2,59	1,00	12,70
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\60	154,84	6,34	2,76	26,16
	Итого обед:		979,47	41,04	33,07	129,42
	ИТОГО 1 ДЕНЬ		1549,60	62,21	47,72	217,82
*Сборник для школ Москва-2004г.						
**Сборник для школ Новосибирск-2020г.						
**Сборник для ДОУ Пермь-2001г.						

6 День : понедельник

Неделя : вторая

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У
	Завтрак					
Сб.Москва 2004г.№ 725*	Вареники с овощным фаршем отварные с маслом сливочным	1\200	293,60	14,20	8,40	40,30
ПВ	Хлеб ржаной	1\30	70,16	2,59	1,00	12,70
ПВ	Батон в/с	1\40	105,20	3,00	1,20	20,60
Сб.Москва 2004г.№693*	Какао с молоком	1\200	40,10	1,30	2,50	3,10
ПВ	Фрукты свежие (груша)	1\100	45,50	0,40	0,30	10,30
Сб.Москва 2004г.№97*	Сыр порциями	1\20	99,23	8,25	5,75	3,62
	Итого завтрак:		653,79	29,74	19,15	90,62
	Обед					
Сб. Новосибирск 2020 5-163-2020**	Винегрет с растительным маслом	1\100	114,83	1,25	8,87	7,50
Сб. Москва 2004г.№388*	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	1\250\10	89,30	2,00	4,30	10,65
Сб.Москва 2004г.№124*	Котлеты рыбные из (горбуша)	1\100	144,70	18,50	6,70	2,60
Сб.Пермь 2001г.№297*	Каша пшеница рассыпчатая	1\180	246,12	5,28	7,08	40,32
Сб.Москва 2004г.№638*	Компот из плодов или ягод сушеных	1\180	70,56	0,54	0,00	17,10
ПВ	Хлеб ржаной	1\30	70,16	2,59	1,00	12,70
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\60	154,84	6,34	2,76	26,16
	Итого обед:		890,51	36,50	30,71	117,03
	ИТОГО 1 ДЕНЬ		1544,30	66,24	49,86	207,65
*Сборник для школ Москва-2004г.						
**Сборник для школ Новосибирск-2020г.						
**Сборник для ДОУ Пермь-2001г.						

7 День : вторник

Неделя : вторая

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У
	Завтрак					
Сб.Новосибирск 2020 54-4о- 2020**	Каша рисовая молочная вязкая с изюмом	1\250\5	138,50	3,50	6,50	16,50
Сб.Москва 2004г.№692*	Напиток:Цикорий растворимый с молоком	1\200	28,34	0,58	0,58	5,20
Сб.Москва 2004г.№97*	Сыр порциями	1\20	99,23	8,25	5,75	3,62
ПВ	Хлеб ржаной	1\20	70,16	2,59	1,00	12,70
ПВ	Батон в/с	1\40	105,20	3,00	1,20	20,60
Сб.Пермь 2001г.№251***	Йогурт питьевой в ассортименте	1\200	81,46	1,57	1,66	15,06
ПВ	Фрукты свежие (банан)	1\100	79,90	1,10	0,30	18,20
	Итого завтрак:		602,79	20,59	16,99	91,88
	Обед					
Сб. Новосибирск 2020 5-16з- 2020**	Винегрет с растительным маслом	1\100	114,83	1,25	8,87	7,50
Сб. Москва 2004г.№139*	Суп картофельный с бобовыми	1\250	157,57	2,75	4,25	27,08
Сб.Москва 2004г.№461*	Биточки из говядины ПФ	1\100	271,90	15,90	20,70	5,50
Сб.Пермь 2001г.№297*	Каша пшеница рассыпчатая	1\180	246,12	5,28	7,08	40,32
Сб.Москва 2004г.№638*	Чай с сахаром, с лимоном	1\180	78,48	1,80	1,80	13,77
ПВ	Хлеб ржаной	1\30	70,16	2,59	1,00	12,70
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\60	154,84	6,34	2,76	26,16
	Итого обед:		1093,81	35,91	46,45	133,03
	ИТОГО 1 ДЕНЬ		1696,60	56,50	63,44	224,91
*Сборник для школ Москва-2004г.						
**Сборник для школ Новосибирск-2020г.						
**Сборник для ДОУ Пермь-2001г.						

8 День : среда

Неделя : вторая

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У
	Завтрак					
Сб.Новосибирск 2020 54-4о- 2020**	Грудка куриная отварная	1\100	73,02	10,66	2,58	1,28
Сб.Москва 2004г№511*	Картофельное пюре	1\200	231,11	5,20	1,40	48,11
Сб.Москва 2004г№686*	Чай с сахаром, с лимоном	1\200	3,52	0,88	0,00	0,00
ПВ	Булочка сахарная	1\50	31,05	1,01	1,09	8,22
ПВ	Фрукты свежие (мандарин)	1\100	29,80	2,80	0,20	4,20
ПВ	Хлеб ржаной	1\30	70,16	2,59	1,00	12,70
	Итого завтрак:		438,66	23,14	6,27	74,51
	Обед					
Сб. Москва 2004г№576 6-й вариант*	Огурец солёный	1\100	22,22	0,16	1,66	1,66
Сб. Москва 2004г№138*	Суп картофельный с крупой на курином бульоне	1\250\25	173,25	3,25	6,75	25,00
Сб.Пермь 2001г№155***	Голубцы ленивые ПФ	1\100	182,50	6,90	12,50	10,60
Сб.Пермь 2001г№185***	Каша гречневая рассыпчатая с луком	1\180	121,08	4,50	3,36	18,21
Сб.Москва 2004г№705*	Напиток из плодов шиповника	1\180	84,96	0,00	0,00	21,24
ПВ	Хлеб ржаной	1\30	70,16	2,59	1,00	12,70
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\60	154,84	6,34	2,76	26,16
	Итого обед:		809,01	23,74	28,03	115,57
	ИТОГО 1 ДЕНЬ		1247,67	46,88	34,3	190,08
*Сборник для школ Москва-2004г.						
**Сборник для школ Новосибирск-2020г.						
**Сборник для ДОУ Пермь-2001г.						

9 День : четверг

Неделя : вторая

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У
	Завтрак					
Сб.Новосибирск 2020 54-40-2020**	Омлет с сыром	1\200\5	251,30	16,52	18,30	5,13
Сб.Новосибирск 2020 54-19з-2020**	Масло сливочное (порциями)	1\10	75,50	0,10	8,30	0,10
Сб.Москва 2004г.№692*	Кофейный напиток	1\180	64,44	1,26	1,80	10,80
ПВ	Батон в/с	1\40	105,20	3,00	1,20	20,60
ПВ	Фрукты свежие (апельсин)	1\100	38,12	0,98	0,20	8,10
ПВ	Хлеб ржаной	1\30	70,16	2,59	1,00	12,70
	Итого завтрак:		604,72	24,45	30,80	57,43
	Обед					
Сб. Пермь 2001г.№19*	Салат из свеклы и моркови	1\100	69,88	3,11	3,28	6,98
Сб. Москва 2004г.№132*	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	1\250\10	359,25	2,50	19,25	44,00
Сб.Москва 2004г.№498*	Котлеты рубленные из птицы ПФ	1\100	59,28	8,22	1,80	2,55
Сб.Москва 2001г.№332*	Макаронные изделия отварные с овощами	1\180	183,84	4,56	0,48	40,32
Сб.Москва 2004г.№685*	Чай с сахаром	1\180	39,60	0,00	0,00	9,90
ПВ	Хлеб ржаной	1\30	70,16	2,59	1,00	12,70
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\60	154,84	6,34	2,76	26,16
	Итого обед:		936,85	27,32	28,57	142,61
	ИТОГО 1 ДЕНЬ		1541,57	51,77	59,37	200,04
*Сборник для школ Москва-2004г.						
**Сборник для школ Новосибирск-2020г.						
**Сборник для ДОУ Пермь-2001г.						

10 День : пятница

Неделя : вторая

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У
	Завтрак					
Сб.Пермь 2001г№120**	Рис припущенный	1\180\5	228,8	4,4	1,0	49,80
ПВ	Бедро куриное	1\120	70,2	10,66	2,5	1,25
Сб.Москва 2004г№693*	Какао с молоком	1\200	40,10	1,30	2,50	3,10
ПВ	Батон в/с	1\40	105,20	3,00	1,20	20,60
ПВ	Фрукты свежие (апельсин)	1\100	38,12	0,98	0,20	8,10
ПВ	Хлеб ржаной	1\30	70,16	2,59	1,00	12,70
	Итого завтрак:		720,56	21,99	30,60	89,30
	Обед					
Сб. Новосибирск 202054-13з- 2020**	Салат из свеклы отварной	1\100	76,22	1,33	4,50	7,60
Сб. Москва 2004г№124*	Щи из свежей капусты скартофелем со сметаной	1\250\10	89,18	2,00	4,30	10,62
Сб.Москва 2004г№389*	Котлеты или биточки рыбные (белая рыба) ПФ	1\100	163,00	22,50	6,20	4,30
Сб.Москва 2001г№332*	Макаронные изделия отварные	1\180	183,84	4,56	0,48	40,32
Сб.Москва 2004г№685*	Компот из сухофруктов	1\180	106,56	0,54	0,00	26,10
ПВ	Хлеб ржаной	1\30	70,16	2,59	1,00	12,70
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\60	154,84	6,34	2,76	26,16
	Итого обед:		843,80	39,86	19,24	127,80
	ИТОГО 1 ДЕНЬ		1564,36	61,85	49,84	217,10
*Сборник для школ Москва-2004г.						
**Сборник для школ Новосибирск-2020г.						
**Сборник для ДОУ Пермь-2001г.						