

УТВЕРЖДАЮ:



Основное (организованное)

десятидневное меню

Для учащихся образовательных организаций

Иркутского районного муниципального образования

Для пищеблоков, работающих на полуфабрикатах .

Для обучающихся в возрасте 7-11 лет

(1-4 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, обеды для учащихся общеобразовательных организаций Иркутского районного муниципального образования.

Для пищеблоков доготовочных организаций. Возраст с 7-11 лет. (1-4 класс, овз и инвалиды)

I День : понедельник

Неделя : первая

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У
	Завтрак					
Сб.Новосибирск 2020 54-1о-2020**	Омлет натуральный	1\180	75,41	5,14	5,01	2,44
ПВ	Хлеб ржаной	1\20	47,07	1,73	0,67	8,53
ПВ	Батон в/с	1\40	105,20	3,00	1,20	20,60
Сб.Москва 2004г№97*	Сыр порциями	1\10	39,70	3,30	2,30	1,45
Сб.Москва 2004г№692*	Кофейный напиток	1\200	71,60	1,40	2,00	12,00
ПВ	Вафли	1\20	131,69	1,60	1,33	28,33
ПВ	Фрукты свежие(яблоко)	1\100	48,40	0,40	0,40	10,80
	Итого завтрак:		519,07	16,57	12,91	84,15
	Обед					
Сб.Пермь 2001г№21***	Салат из свеклы с солеными огурцами	1\60	11,12	0,74	0,40	1,14
Сб.Москва 2004г№124*	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	1\200\10	71,36	1,60	3,44	8,50
Сб.Пермь2001г.№155***	Голубцы ленивые ПФ	1\100	182,50	6,90	12,50	10,60
Сб.Пермь 2001г.№297***	Каша перловая рассыпчатая	1\150	205,10	4,40	5,90	33,60
Сб.Пермь 2001г.№233***	Кисель из концентрата плодово- ягодного	1\180	120,68	0,00	1,80	26,12
ПВ	Хлеб ржаной	1\20	47,07	1,73	0,67	8,53
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\35	90,33	3,70	1,61	15,26
	Итого обед:		728,16	19,07	26,32	103,75
	ИТОГО 1 ДЕНЬ		1247,23	35,64	39,23	187,90
*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	0,00	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	14,00	3,30	13,60
Сб.Пермь 2001г№692***	Чай с молоком	1\200	40,28	0,07	0,80	8,20
ПВ	Фрукты свежие(банан)	1\100	79,90	1,10	0,30	18,20
ПВ	Хлеб ржаной	1\20	47,07	1,73	0,67	8,53
ПВ	Батон в/с	1\40	105,20	3,00	1,20	20,60
	Итого завтрак:		600,75	27,20	23,27	83,63
	Обед					
Сб.Новосибирск 2020г 54-163-2020**	Винегрет с растительным маслом	1\60	68,88	0,75	5,32	4,50
Сб.Москва 2004г.№139*	Суп картофельный с бобовыми	1\200	126,08	2,20	3,40	21,67
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\150\5	153,20	3,80	0,40	33,60
Сб.Москва 2004г.№686*	Чай с сахаром,с лимоном	1\180	78,48	1,80	1,80	13,77
ПВ	Хлеб ржаной	1\20	47,07	1,73	0,67	8,53
ПВ	Хлеб пшеничный I сорт	1\35	90,33	3,70	1,61	15,26
	Итого обед:		626,78	23,98	15,06	98,83
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1227,53	51,18	38,33	182,46
*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
Сб. Новосибирск 2020 54-16к- 2020**	Каша «Дружба»	1\200\5	205,8	4,10	6,20	33,40
ПВ	Батон в/с	1\40	105,20	3,00	1,20	20,60
ПВ	Хлеб ржаной	1\20	47,07	1,73	0,67	8,53
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
Сб.Москва	Коржик молочный	1\50	192,40	1,95	1,84	31,01
ПВ	Фрукты свежие(груша)	1\100	45,50	0,40	0,30	10,30
	Итого завтрак:		749,32	12,63	25,16	107,09
	Обед					
Сб. Пермь 2001г.№19***	Салат из свеклы и моркови	1\60	41,97	1,87	1,97	4,19
Сб. Москва 2004г.№110*	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	1\200\5	116,92	1,68	4,60	17,20
Сб.Москва 2004г.№451*	Котлета из говядины п/ф	1\100	201,40	10,60	13,80	8,70
Сб.Москва 2004г.№512*	Рис припущенный	1\150	175,15	2,10	0,75	40,00
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	70,60	2,60	1,00	12,80
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\35	90,33	3,70	1,61	15,26
	Итого обед:		728,16	19,07	26,32	103,75
	ИТОГО 1 ДЕНЬ		1477,48	31,70	51,48	210,84
*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\180\5	194,40	9,00	7,20	23,40
ПВ	Батон в/с	1\40	105,20	3,00	1,20	20,60
ПВ	Хлеб ржаной	1\20	47,07	1,73	0,67	8,53
Сб.Москва 2004г№97*	Сыр порциями	1\10	39,70	3,30	2,30	1,45
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:		599,69	19,41	13,57	99,98
	Обед					
Сб.Москва 2004г№45*	Салат из квашеной капусты	1\60	33,12	1,02	2,40	1,86
Сб.Москва 2004г№140*	Суп картофельный с вермишелью	1\200\25	99,98	2,32	0,30	22,00
Сб.Москва 2004г №498*	Котлеты рубленые из птицы ПФ	1\100	59,28	8,22	1,80	2,55
Сб.Пермь 2001г№297***	Каша перловая рассыпчатая	1\150	205,10	4,40	5,90	33,60
Сб.Москва 2004г.№685*	Чай с сахаром	1\180	39,60	0,00	0,00	9,90
ПВ	Хлеб ржаной	1\20	47,07	1,73	0,67	8,53
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\35	90,33	3,70	1,61	15,26
	Итого обед:		574,48	21,39	12,68	93,70
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1174,17	40,80	26,25	193,68
*Сборник для школ Москва-2004г.						
**Сборник для школ Новосибирск-2020г.						
**Сборник для ДОУ Пермь-2001г.						

День : пятница

Неделя : первая

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У
	Завтрак					
Сб.Новосибирск 2020 54-6г-2020**	Вареники с творогом	1\150\5	101,1	5,91	3,21	8,11
Сб.Москва 2004№686*	Чай с сахаром,с лимоном	1\180	78,48	1,80	1,80	13,77
Сб.Новосибирск 2020 54-6з-2020**	Яйцо варёное	1\40	56,57	4,78	4,05	0,25
ПВ	Батон в/с	1\40	105,20	3,00	1,20	20,60
ПВ	Хлеб ржаной	1\20	47,07	1,73	0,67	8,53
	Фрукты свежие(яблоко)	1\100	48,40	0,40	0,40	10,80
	Итого завтрак:		443,42	18,01	12,62	64,45
	Обед					
Сб.Пермь №20***	Салат из свеклы с изюмом	1\60	70,80	0,60	3,20	9,90
Сб.Пермь 2001г.№42***	Суп Крестьянский	1\200\25	111,60	7,40	5,20	8,80
Сб.Москва 2004г №450*	Шницель из говядины п/ф	1\100	228,20	17,30	17,00	1,50
Сб.Москва 2004г.№332*	Макароны отварные с маслом	1\150	153,20	3,80	0,40	33,60
Сб.Москва 2004г.№705*	Напиток из плодов шиповника	1\180	84,96	0,00	0,00	21,24
ПВ	Хлеб ржаной	1\20	47,07	1,73	0,67	8,53
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\35	90,33	3,70	1,61	15,26
	Итого обед:		786,16	34,53	28,08	98,83
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1229,58	52,54	40,70	163,28
*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
Сб.Москва 2004г.№725*	Вареники с овощным фаршем отварные с маслом сливочным	1\200\3	206,00	14,20	8,40	18,40
ПВ	Хлеб ржаной	1\20	47,07	1,73	0,67	8,53
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	79,40	6,60	4,60	2,90
	Итого завтрак:		523,27	27,23	17,67	63,83
	Обед					
Сб.Новосибирск 2020 54-163- 2020**	Винегрет с растительным маслом	1\60	68,88	0,75	5,32	4,50
Сб. Москва 2004г.№388*	Щи из свежей капусты картофелем со сметаной	1\200\10	71,36	1,60	3,44	8,50
Сб.Москва 2004г №124*	Котлеты рыбные из (горбуша)	1\100	104,70	8,50	6,70	2,60
Сб.Пермь 2001г.№297***	Каша пшёная рассыпчатая	1\150	153,20	1,20	1,50	29,25
Сб.Москва 2004г.№638*	Компот из плодов или ягод сушеных	1\180	70,56	0,54	0,00	17,10
ПВ	Хлеб ржаной	1\20	47,07	1,73	0,67	8,53
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\35	90,33	3,70	1,61	15,26
	Итого обед:		588,20	18,02	19,24	85,74
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1,111,47	45,25	36,91	149,57
*Сборник для школ Москва-2004г.						
**Сборник для школ Новосибирск-2020г.						
***Сборник для ДОУ Пермь-2001г.						

4 День : вторник

Неделя : вторая

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У
Сб. Новосибирск 2020 54-40- 2020**	Каша рисовая молочная	1\200\5	110,80	2,80	5,20	13,20
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	47,07	1,73	0,67	8,53
ПВ	Батон	1\40	105,20	3,00	1,20	20,60
Сб.Пермь 2001г №251***	Йогурт питьевой в ассортименте	1\180	73,42	1,42	1,50	13,56
ПВ	Фрукты свежие(банан)	1\100	79,90	1,10	0,30	18,20
	Итого завтрак:		543,96	18,88	15,20	82,91
	Обед					
Сб.Новосибирск 2020г.54-163- 2020**	Винегрет с растительным маслом	1\60	68,88	0,75	5,32	4,50
Сб. Москва 2004г.№139*	Суп картофельный с бобовыми	1\200	126,08	2,20	3,40	21,67
Сб.Москва 2004г.№461*	Биточки из говядины ПФ	1\100	271,90	15,90	20,70	5,50
Сб.Пермь 2001г.№297*	Каша пшѐная рассыпчатая	1\150	135,30	1,20	1,50	29,25
Сб.Москва 2004г.№638*	Чай с сахаром,с лимоном	1\180	78,48	1,80	1,80	13,77
ПВ	Хлеб ржаной	1\20	47,07	1,73	0,67	8,53
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\35	90,33	3,70	1,61	15,26
	Итого обед:		818,04	27,28	35,00	98,48
	ИТОГО 1 ДЕНЬ		1362,00	46,16	50,20	181,39
*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
Сб. Новосибирск 2020 54-21м-2020**	Грудка куриная отварная	1\90	71,03	9,60	2,33	1,16
Сб.Москва 2004г №511*	Картофельное пюре	1\150\5	181,44	3,91	1,12	31,11
Сб.Москва 2004г №686*	Чай с сахаром,с лимоном	1\180	78,48	1,80	1,80	13,77
ПВ	Хлеб ржаной	1\20	47,07	1,73	0,67	8,53
ПВ	Булочка сахарная	1\50	31,01	1,01	1,03	8,22
ПВ	Фрукты свежие(мандарин)	1\100	29,80	2,80	0,20	4,20
	Итого завтрак:		438,83	20,85	7,15	66,99
	Обед					
Сб.Москва 2004 №576 6-й вариант*	Огурец соленый	1\60	13,40	0,10	1,00	1,00
Сб. Москва 2004г.№138*	Суп картофельный с крупой на курином бульоне	1\200\25	139,00	2,60	5,40	20,00
Сб.Пермь 2001г №155***	Голубцы ленивые ПФ	1\100	70,00	6,90	0,0	10,60
Сб.Пермь 2001г.№185***	Каша гречневая рассыпчатая с луком	1\150	364,20	9,15	16,20	45,45
Сб.Москва 2004г.№705*	Напиток из плодов шиповник	1\180	84,96	0,00	0,00	21,24
ПВ	Хлеб ржаной	1\20	47,07	1,73	0,67	8,53
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\35	90,33	3,70	1,61	15,26
	Итого обед:		808,96	24,18	24,88	122,08
	ИТОГО 1 ДЕНЬ		1247,79	45,03	32,03	189,07

*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
Сб. Новосибирск 2020 54-40- 2020**	Омлет с сыром	1\150\5	141,50	9,30	10,30	2,90
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\200	71,60	1,40	2,00	12,00
ПВ	Батон в/с	1\40	105,20	3,00	1,20	20,60
ПВ	Хлеб ржаной	1\20	47,07	1,73	0,67	8,53
ПВ	Фрукты свежие(апельсин)	1\100	38,12	0,98	0,20	8,10
	Итого завтрак:		478,99	16,51	22,67	52,23
	Обед					
Сб.Пермь 2001г №19*	Салат из свеклы и моркови	1\60	22,74	0,72	1,14	2,40
Сб. Москва 2004г.№132*	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	1\200\10	287,40	2,00	15,40	35,20
Сб.Москва 2004г №498*	Котлеты рубленные из птицы ПФ	1\100	59,28	8,22	1,80	2,55
Сб.Пермь 2001г.№77	Макаронные изделия отварные с овощами	1\150	328,50	7,50	10,50	51,00
Сб.Москва 2004г.№685*	Чай с сахаром	1\180	39,60	0,00	0,00	9,90
ПВ	Хлеб ржаной	1\20	47,07	1,73	0,67	8,53
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\35	90,33	3,70	1,61	15,26
	Итого обед:		874,92	23,87	31,12	124,84
	ИТОГО 1 ДЕНЬ		1353,91	40,38	53,79	177,07
*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.Москва 2004г.№512*	Рис припущенный	1\150\5	169,05	3,3	0,75	37,35
Сб.Новосибирск 2020г 54-19з*	Бедро куриное	1\90	64,39	8,11	3,3	0,9
ПВ	Хлеб ржаной	1\20	47,07	1,73	0,67	8,53
ПВ	Фрукты свежие (яблоко)	1\100	48,4	0,40	0,40	10,80
Сб.Москва 2004г.№693	Какао с молоком	1\200	40,10	1,30	2,50	3,10
	Итого завтрак:		369,01	14,84	7,62	60,68
	Обед					
Сб. Новосибирск 202054-13з-2020**	Салат из свеклы отварной	1\60	45,90	0,80	2,70	4,60
Сб. Москва 2004г.№124*	Щи из свежей капусты скартофелем со сметаной	1\200\10	71,36	1,60	3,44	8,50
Сб.Москва 2004г.№389*	Котлеты или биточки рыбные (белая рыба) ПФ	1\100	122,20	12,30	6,20	4,30
Сб.Москва 2001г.№332*	Макаронные изделия отварные	1\150	153,20	3,80	0,40	33,60
Сб.Москва 2004г.№685*	Компот из сухофруктов	1\180	106,56	0,54	0,00	26,10
ПВ	Хлеб ржаной	1\20	47,07	1,73	0,67	8,53
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\35	90,33	3,70	1,61	15,26
	Итого обед:		636,62	24,47	15,02	100,89
	ИТОГО 1 ДЕНЬ		1005,63	39,31	22,64	161,57

*Сборник для школ Москва-2004г.

**Сборник для школ Новосибирск-2020г.