Основное(организованное) десятидневное меню завтраков для общеобразовательных учреждений

Иркутского районного муниципального образования.

Возраст 7-12 лет. (сезон-осень -зима)

День 1.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецепта, сборник** | **Наименование блюда** | **Масса порции 7-12 лет** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Б (г/сут)** | **Ж (г/сут)** | **У (г/сут)** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | |
| \*Сб. Новосибирск 2020№54-1о-2020 | Омлет натуральный | 1/150 | 237,01 | 12,61 | 19,33 | 3,15 |
| \*Сб. Новосибирск 2021 №54-2з-2020 | Огурец в нарезке | 1/100 | 16,40 | 0,48 | 0,00 | 3,30 |
| ПВ | Напиток, витаминизированный «Витошка» горячий в ассортименте | 1/180 | 79,20 | 0,00 | 0,00 | 19,18 |
| ПВ | Хлеб пшеничный | 1/40 | 105,21 | 3,56 | 0,45 | 21,74 |
| ПВ | Хле6 ржаной | 1/20 | 57,95 | 2,03 | 0,85 | 10,55 |
| ПВ | Фрукт свежий груша | 1/100 | 45,50 | 0,40 | 0,30 | 10,30 |
| **ИТОГО ЗАВТРАК:** | |  | **541,27** | **19,08** | **20,93** | **68,22** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | |  | **541,27** | **19,08** | **20,93** | **68,22** |

День 2.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецепта, сборник** | **Наименование блюда** | **Масса порции 7-12 лет** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Б (г/сут)** | **Ж (г/сут)** | **У (г/сут)** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | |
| \*Сб. Новосибирск 2020№ 54-1г-2020 | Макароны отварные с овощами | 1/150 | 249,24 | 6,00 | 6,36 | 42,00 |
| ПВ | Голубцы ленивые | 2/50 | 178,90 | 8,00 | 12,50 | 8,60 |
| \*Сб. Новосибирск №54-3гн-2020 | Помидор в нарезке | 1/100 | 23,20 | 0,80 | 0,00 | 5,00 |
| ПВ | Хлеб ржаной | 1/20 | 46,36 | 1,62 | 0,68 | 8,44 |
| ПВ | Хлеб пшеничный | 1/40 | 93,52 | 3,16 | 0,40 | 19,32 |
| \*Сб.Новосибирск2020№54-2гн | Чай черный с сахаром | 1/180 | 23,76 | 0,18 | 0,00 | 5,76 |
| **ИТОГО ЗАВТРАК:** | |  | **614,98** | **19,76** | **19,94** | **89,12** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | |  | **614,98** | **19,76** | **19,94** | **89,12** |

День 3.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецепта, сборник** | **Наименование блюда** | **Масса порции 7-12 лет** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Б (г/сут)** | **Ж (г/сут)** | **У (г/сут)** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | |
| \*Сб. Новосибирск 2020№54-7г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая | 1\150 | 218,58 | 2,85 | 13,3 | 21,87 |
| ПФ | Тефтели ПФ | 2/50 | 131,60 | 3,90 | 8,00 | 11,00 |
| \*Сб. Москва  2004№693 | Чай с молоком, с сахаром | 1/180 | 47,70 | 1,35 | 1,26 | 7,74 |
| ПВ | Хлеб пшеничный | 1/40 | 81,83 | 2,77 | 0,68 | 16,91 |
| ПВ | Хлеб ржаной | 1/20 | 46,36 | 1,62 | 0,50 | 8,44 |
| ПВ | Фрукт свежий(апельсин) | 1/100 | 37,80 | 1,00 | 0,20 | 8,00 |
| \*Сб. Новосибирск 2021№54-2з-2020 | Огурец в нарезке | 1/100 | 17,40 | 1,00 | 0,00 | 3,60 |
| **ИТОГО ЗАВТРАК:** | |  | **581,27** | **14,49** | **23,94** | **77,56** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | |  | **581,27** | **14,49** | **23,94** | **77,56** |

День 4.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецепта, сборник** | **Наименование**  **блюда** | **Масса порций 7-12лет** | **Энергетическая ценность(ккал)** | **Б (г/сут)** | **Ж (г/сут)** | **У (г/сут)** |
|  | | | | | | |
| Сб.Новосибирск2020 54-6т | Пюре картофельное | 1/150 | 218,58 | 2,85 | 13,3 | 21,87 |
| ПВ | Котлета рыбная ПФ (горбуша) | 2/50 | 184,70 | 3,14 | 7,04 | 27,21 |
| ПВ | Напиток кисломолочный(йогурт) | 1/180 | 94,32 | 5,76 | 4,32 | 8,10 |
| \*Сб.Новосибирск2004№54-2гн | Чай черный с лимоном и сахаром | 1/180 | 4,75 | 0,04 | 0,00 | 1,15 |
| 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 |
| \*Сб. Новосибирск №54-3гн-2020 | Помидор в нарезке | 1/100 | 23,20 | 0,80 | 0,00 | 5,00 |
| **ИТОГО ЗАВТРАК:** | |  | **665,43** | **17,37** | **25,74** | **91,09** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | |  | **665,43** | **17,37** | **25,74** | **91,09** |

**День 5**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецепта, сборник** | **Наименование блюда** | **Масса порции 7-12 лет** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Б (г/сут)** | **Ж (г/сут)** | **У (г/сут)** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | |
| \*Сб.Новосибирск.2022№54-7г-2020 | Рис припущенный | 1/150 | 247,95 | 4,14 | 6,21 | 22,50 |
| ПВ | Колета из говядины ПФ | 2/50 | 270,40 | 13,00 | 21,60 | 6,00 |
| ПВ | Огурец в нарезке | 1/100 | 18,40 | 1,00 | 0,00 | 3,60 |
| ПВ | Хлеб пшеничный | 1/40 | 93,52 | 3,16 | 0,40 | 8,44 |
| ПВ | Хлеб ржаной | 1/20 | 46,36 | 1,62 | 0,68 | 10,30 |
| ПВ | Повидло фруктовое | 1/20 | 32,32 | 0,08 | 0,00 | 8,00 |
| \*Сб.Москва2004№693 | Какао с молоком | 1/180 | 19,21 | 0,83 | 0,77 | 2,23 |
| 2020 | Фрукт свежий (яблоко) | 1/100 | 44,40 | 0,40 | 0,40 | 9,80 |
| **ИТОГО ЗАВТРАК:** | |  | **772,56** | **24,23** | **30,06** | **70,87** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | |  | **772,56** | **24,23** | **30,06** | **70,87** |

День 6

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецепта, сборник** | **Наименование блюда** | **Масса порции 7-12 лет** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Б (г/сут)** | **Ж (г/сут)** | **У (г/сут)** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | |
| ПВ | Вареники с картофелем ПФ отварные со сметаной | 1/180 | 339,20 | 4,00 | 18,00 | 40,30 |
| Сб.Новосибирск2021№54-6гн2020 | Огурец в нарезке | 1/100 | 15,33 | 0,83 | 0,00 | 3,00 |
| ПВ | Напиток, витаминизированный «Витошка» горячий в ассортименте | 1/180 | 25,20 | 0,27 | 0,00 | 6,03 |
| 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 |
| ПВ | Фрукт свежий (апельсин) | 1/100 | 52,40 | 3,20 | 2,40 | 4,50 |
| **ИТОГО ЗАВТРАК:** | |  | **572,01** | **13,08** | **21,48** | **81,59** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | |  | **572,01** | **13,08** | **21,48** | **81,59** |

День 7

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецепта, сборник** | **Наименование блюда** | **Масса порции 7-12 лет** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Б (г/сут)** | **Ж (г/сут)** | **У (г/сут)** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | |
| \*\*\*Сб. Москва №54-27м-2020 | Рагу из курицы | 1/150 | 162,88 | 15,65 | 5,25 | 13,13 |
| Сб.Новосибирск№54-3з-2020 | Сыр в нарезке | 1/20 | 109,08 | 7,02 | 9,00 | 0,00 |
| \*Сб. Новосибирск 2020 № 54-3гн2020 | Помидор в нарезке | 1/100 | 23,20 | 0,80 | 0,00 | 5,00 |
| ПВ | Зефир | 1/30 | 96,99 | 0,24 | 0,45 | 21,74 |
| 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 |
| \*Сб. Москва2004г№686 | Кофейный напиток с молоком | 1/200 | 81,99 | 3,42 | 3,15 | 9,99 |
| **ИТОГО ЗАВТРАК:** | |  | **614,02** | **31,91** | **18,93** | **77,62** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | |  | **614,02** | **31,91** | **18,93** | **77,62** |

День 8

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецепта, сборник** | **Наименование блюда** | **Масса порции 7-12 лет** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Б (г/сут)** | **Ж (г/сут)** | **У (г/сут)** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | |
| Сб.Новосибирск2020№54-16к-2020 | Каша «Дружба» | 1/150 | 179,9 | 4,09 | 6,09 | 24,6 |
| \*\*Сб. Новосибирск 2021№54-3з-2020 | Огурец в нарезке | 1/100 | 15,33 | 0,83 | 0,00 | 3,0 |
| \*Сб. Новосибирск 2020 № 54-3гн2020 | Чай черный с лимоном с сахаром | 1/180 | 25,20 | 0,27 | 0,00 | 6,03 |
| ПВ | Изделие хлебобулочное в ассортименте (баранка, булочка) | 1/50 | 130,75 | 4,00 | 0,75 | 27,00 |
| ПВ | Напиток кисломолочный(йогурт) | 1/200 | 104,80 | 6,40 | 4,80 | 9,00 |
| 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 ЗАВТРАК:** | |  | **595,86** | **20,37** | **12,72** | **97,39** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | |  | **595,86** | **20,37** | **12,72** | **97,39** |
|  | |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |

День 9

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецепта, сборник** | **Наименование блюда** | **Масса порции 7-12 лет** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Б (г/сут)** | **Ж (г/сут)** | **У (г/сут)** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | |
| \*Сб.Москва2004№216 | Картофель тушеный | 1/160 | 162,88 | 15,63 | 5,25 | 13,13 |
| ПВ | Котлета куриная ПФ | 1/100 | 23,20 | 0,80 | 0,00 | 5,00 |
| \*Сб. Новосибирск 2020 №54-3гн | Помидор в нарезке | 1/100 | 19,33 | 0,67 | 0,00 | 4,17 |
| Сб.Новосибирск№54-2-гн-2020 | Чай черный с сахаром | 1/180 | 23,76 | 0,18 | 0,00 | 5,76 |
| ПВ | Хлеб пшеничный | 1/40 | 93,52 | 3,16 | 0,40 | 19,32 |
| ПВ | Хлеб ржаной | 1/20 | 46,36 | 1,62 | 0,68 | 8,44 |
| **ИТОГО ЗАВТРАК:** | |  | **369,05** | **22,06** | **6,33** | **55,82** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | |  | **369,05** | **22,06** | **6,33** | **55,82** |

День 10

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецепта, сборник** | **Наименование блюда** | **Масса порции 7-12 лет** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Б (г/сут)** | **Ж (г/сут)** | **У (г/сут)** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | |
| Сб.Перьмь.2001№185 | Каша гречневая рассыпчатая с луком | 1/150 | 302,11 | 9,87 | 9,87 | 42,05 |
| ПВ | Котлета из говядины ПФ | 1/100 | 203,80 | 10,00 | 16,20 | 4,50 |
| \*\*Сб. Новосибирск 2021 №54-2з-2020 | Огурец в нарезке | 1/100 | 15,53 | 0,83 | 0,00 | 3,00 |
| ПВ | Напиток, витаминизированный «Витошка» горячий в ассортименте | 1/180 | 71,28 | 0,00 | 0,00 | 17,82 |
| ПВ | Хлеб пшеничный | 1/40 | 93,52 | 3,56 | 0,40 | 19,32 |
| ПВ | Хлеб ржаной | 1/20 | 46,36 | 3,16 | 0,68 | 8,44 |
| ПВ | Фрукты свежие (груша) | 1/100 | 45,50 | 1,62 | 0,40 | 10,30 |
| **ИТОГО ЗАВТРАК:** | |  | **778,1** | **29,04** | **27,55** | **105,43** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | |  | **778,1** | **29,04** | **27,55** | **105,43** |