

СОГЛАСОВАНО:

Председатель РК

А.С. Гришина

«28» 08 2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. директора МОУ ИРМО

«Большеголоустненская ООШ»

А.В. Шоноев

«28» 08 2024 г.



Основное (организованное) десятидневное меню завтраков
для обучающихся Иркутского районного муниципального образования
(сезон осень-зима)
I смена от 7-12 лет.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений «Пермь» 2001 г., «Москва» 2004 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для детей школьного возраста в организациях с круглосуточным режимом пребывания и
иными режимами функционирования Новосибирск – 2020 г.

2024 г.

**Основное(организованное) десятидневное меню завтраков для общеобразовательных учреждений
Иркутского районного муниципального образования.
Возраст 7-12 лет (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 № 54-1м-2020	Запеканка из творога	1/150	261,0	19,02	10,23	15,4
№ Сб. Новосибирск 2020 № 54-6.п-2020	Чай без сахара	1/200	0,2	0,80	0,8	4,0
ПВ	Кондитерское изделие (кекс с изюмом)	1/40	163,2	2,19	8,4	19,3
ПВ	Хлеб пшеничный	1/30	70,14	2,1	0,4	15
ПВ	Хлеб ржаной	1/30	48,4	1,7	0,67	8,68
ПВ	Фрукт свежий груша	1/100	44,0	0,40	0,30	10,0
ИТОГО ЗАВТРАК:						
		1/550	586,94	26	20	72
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
		1/550	586,94	26	20	72

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 №54-4з-2020	Каша гречневая расквашенная	1/150	243,0	8,2	6,6	42,8
ПФ	Шницель из говядины ПФ	2/50	109,0	14,1	11,9	11,4
№Сб. Москва 2004 №693	Чай с молоком, с сахаром	1/180	41,0	1,2	1,4	6,6
ПБ	Хлеб пшеничный	1/30	44,14	2,06	0,45	7,74
ПБ	Хлеб ржаной	1/20	43,36	3,20	2,40	4,40
ПБ	Фрукты свежий(яблоко)	1/100	44,40	1,0	0,20	8,0
Сб. Новосибирск 2021 №54-2з-2020	Сыр в нарезке	1/20	56,1	0,1	0,9	0,7
ИТОГО ЗАВТРАК:		1/550	580,3	28	23	73
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1/550	580,3	28	23	73

День 3

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Масса порции 7-12 лет	Энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж(г/сут)	У (г/сут)
№ 54-20-2020 ИВ	Макароны отварные с овощами	1/150	207,0	5,0	6,9	28,1
№ 54-23-2020 ИВ	Голубцы ленивые ПФ	2/50	184,4	8,00	12,50	8,60
№ 54-23-2020 ИВ	Огурец в нарезке	1/60	9,1	0,5	0,00	1,8
№ 54-23-2020 ИВ	Компот вишневый	1/200	58,1	0,3	0,0	10,5
№ 54-23-2020 ИВ	Хлеб творожный	1/30	70,14	3,16	0,14	19,32
№ 54-23-2020 ИВ	Хлеб ржаной	1/20	46,36	1,73	0,67	8,53
ИТОГО ЗАВТРАК:			652,1	21,15	23,97	106,05
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			652,1	21,15	23,97	106,05

День 4

№ рецепта, стороны	Наименование блюда	Масса порции 7-12 лет	Энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
№ 84-1/2020 Новосибирск 2020	Пюре картофельное	1/150	158,3	3,0	5,7	23,7
№ 84-1/2020	Комплект рыбная (горбуша) ПФ	1/50	161,0	17,6	6,8	7,4
№ 84-1/2020 Новосибирск 2020	Чай с сахаром с лимонном	1/200	27,6	0,3	0,0	6,7
№ 84-1/2020 Новосибирск 2020	Помидор в нарезке	1/60	11,58	0,4	0,0	2,5
№ 84-1/2020	Хлеб пшеничный	1/30	70,14	3,16	0,40	19,32
№ 84-1/2020	Хлеб ржаной	1/20	46,36	1,62	0,68	8,44
№ 84-1/2020	Надоелие хлебобулочное в ассортименте (бюроиски)	1/40	140,0	3,4	3,2	24,0
ИТОГО ЗАВТРАК:						
		1/550	614,98	29,18	16,78	92,06
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
		1/550	614,98	29,18	16,78	92,06

День 5

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Масса порции 7-12 лет	Энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
№ 0, Москва 2004 №216	Разу из курицы	1/150	163,05	15,68	5,25	13,2
ПВ	Кондитерское изделие (кекс с изюмом)	1/40	207,1	2,6	9,3	28,3
№ 0, Новосибирск 2020 № 54-8НН-2020	Компот из ягод (брусника)	1/180	35,4	0,3	0,1	8,4
ПВ	Хлеб пшеничный	1/20	45,14	3,16	0,40	19,32
ПВ	Хлеб ржаной	1/20	46,36	1,62	0,68	8,44
№ 0, Москва 2004 №698	Напиток кисломолочный (БИФИДОК)	1/180	101,0	5,04	5,76	6,48
ИТОГО ЗАВТРАК:						
		1/590	1/597	28,4	21,49	84,14
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
		1/590	1/597	28,4	21,49	84,14

День 6

№ рецептуры, сборник	Наименование блюда	Масса порции 7-12 лет	Энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж(г/сут)	У(г/сут)
ЗАВТРАК						
С.6.Новосибирск2020 №84-128-2020	Каша «Дружба»	1/200	143,0	4,9	6,9	24,6
С.6.Новосибирск2020 №84-790-2020	Чай с молоком, с сахаром	1/180	52,9	1,5	1,4	8,6
IIIБ	Хлеб	1/20	70,14	2,37	0,3	14,49
IIIБ	пшеничный					
IIIБ	Бапон в/с	1/30	90,36	3,04	1,16	20,44
С.6.Новосибирск2020 №84-191-2020	Масло сливочное порциями	1/20	149,8	0,2	16,6	0,2
С.6.Новосибирск2020 №84-171-2020	Сыр в нарезке	1/30	109,1	7,02	9,00	0,0
IIIБ	Фрукт свежий (банан)	1/100	52,40	3,20	2,40	4,50
ИТОГО ЗАВТРАК:		1/580	665,6	22,23	37,76	72,83
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1/580	665,6	22,23	37,76	72,83

День 7

Наименование блюда	Масса порции 7-12 лет	Энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК					
Омлет натуральный	1/150	237,1	12,61	19,33	3,15
Какао с молоком	1/200	106,7	4,6	4,3	12,4
Поеидло фруктовое	1/20	50,0	0,08	0,0	13,0
Батон в/с	1/40	78,6	2,25	0,87	15,42
Напиток кисломолочный (Снежок)	1/180	88,74	5,04	4,5	7,02
Хлеб ржаной	1/25	57,95	2,03	0,85	10,55
ИТОГО ЗАВТРАК:	1/615	1/590	29,81	32,25	66,04
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1/615	1/590	29,81	32,25	66,04

День 8

Наименование блюда	Масса порции 7-12 лет	Энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК					
Макаронны с сыром	1/150	196,5	7,7	7,1	30,6
Куриная зрелка	1/90	139,35	28,95	2,1	1,05
Кошот из кураги	1/180	102,2	1,8	0,1	23,5
Фрукты свежий (яблоко)	1/100	44,38	0,38	0,38	9,77
Хлеб пшеничный	1/25	70,14	3,16	0,40	19,32
Хлеб ржаной	1/20	46,36	1,62	0,68	8,44
ИТОГО ЗАВТРАК:	1/565	1/597	43,61	10,76	92,68
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1/565	1/597	43,61	10,76	92,68

День 9

В рецепте, ингредиенты	Наименование блюда	Масса порции 7-12 лет	Энергетическая ценность (ккал)	Б(г/сут)	Ж (г/сут)	У(г/сут)
ЗАВТРАК						
17.0. Пшеница 2020 ММ-11-2020	Пюре картофельное	1/150	158,3	3,0	5,7	23,7
17.0. Пшеница 2020 ММ-11-2020	Биточки из говядины	1/60	209	14,1	11,9	11,4
17.0. Пшеница 2020 ММ-11-2020	Суп красный основной	1/60	73,6	3,3	2,7	9,1
17.0. Пшеница 2020 ММ-11-2020	Орррр в нарезке	1/60	9,1	0,5	0,0	1,8
17.0. Пшеница 2020 ММ-11-2020	Чай чернрр с сахаром	1/180	24,12	0,18	0,0	5,85
17.0. Пшеница 2020 ММ-11-2020	Хлеб пшеничный	1/30	70,14	3,16	0,40	19,32
17.0. Пшеница 2020 ММ-11-2020	Хлеб ржаной	1/20	46,36	1,62	0,68	8,44
ИТОГО ЗАВТРАК:						
		1/560	1/591	25,86	21,38	79,61
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
		1/560	1/591	25,86	21,38	79,61

День 10

Наименование блюда	Масса порции 7-12 лет	Энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК					
Пельмени мясные отварные с маслом	1/185/5	375,3	21,69	14,11	40,39
Чай без сахара	1/200	0,2	0,00	0,00	0,0
Хлеб пшеничный	1/30	104,14	3,56	0,40	19,32
Хлеб ржаной	1/30	46,36	3,16	0,68	8,44
Фрукты свежие (груша)	1/100	45,5	1,62	0,40	10,30
ИТОГО ЗАВТРАК:	1/550	570,3	30,03	15,59	95,55
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1/550	570,3	30,03	15,59	95,55

Рацион 20-25% 7-12 лет заправ

наименование продукта	нормы, нетто 7-12 лет 2 разное, (г) 20-25% рацион	факт, нетто (г)	отклонение от нормы +/- %
сено рисовый	16-20	20,00 норма	
сено люцерновый	30-37,5	30,00 норма	
сено клеверное	3,02-3,75	3,70 норма	
сено клеверное	9-11,5	8,92 -0,92	
сено клеверное	3,02-3,75	3,68 норма	
сено клеверное	37,4-46,75	41,97 норма	
сено клеверное	56-70	57,60 норма	
сено клеверное	37,46-25	44,15 норма	
сено клеверное	33,83	3,00 норма	
сено клеверное	40-50	40,00 норма	
сено клеверное	14-17,5	18,00 норма	
сено клеверное	7,8-8,75	7,20 -7,69	
сено клеверное	11,6-14,5	13,20 норма	
сено клеверное	60-75	74,59 норма без учета крупки молотой	
сено клеверное	30-37,5	36,00 норма	
сено клеверное	10-12,5	10,20 норма	
сено клеверное	2-2,5	2,29 норма	
сено клеверное	2-2,5	2,99 19,51	
сено клеверное	6-7,5	5,98 -0,36	
сено клеверное	3-3,75	2,60 -3,25	
сено клеверное	8-10	10,73 7,40	
сено клеверное	6-7,5	8,68 15,69	
сено клеверное	2-2,5	2,00 норма	
сено клеверное	0,2-0,25	0,20 норма	
сено клеверное	0,6-0,75	0,00 -100%	
сено клеверное	0,17-0,25	0,48 92,00	
сено клеверное	0,4-0,5	0,94 87,20	

В.3-10,4

В.3-6,3