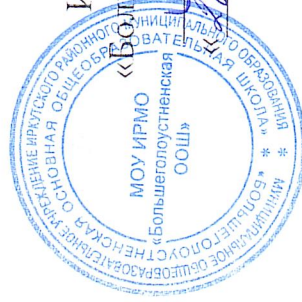


СОГЛАСОВАНО:

Председатель РК

А.С. Гришина

«*28*» *108* 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)
1 смена от 12 лет и старше

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 12 лет и старше (осень -зима)

День 1

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Масса порции 12 лет и старше	Энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
*Сб. Новосибирск 2020 №54-Im-2020	Запеканка из творога	1/200	443,3	32,3	21,6	30,0
*Сб. Новосибирск 2020 №54-бгн-2020	Чай без сахара	1/200	0,2	0,00	0,1	1,0
ПВ	Кондитерские изделия (кекс с изюмом)	1/40	163,12	2,6	9,3	28,3
ПВ	Хлеб пшеничный	1/30	70,14	3,16	0,4	3,62
ПВ	Хлеб ржаной	1/20	46,36	1,73	0,67	8,53
ПВ	Фрукт свежий груша	1/100	45,50	0,40	0,30	10,30
ИТОГО ЗАВТРАК:		1/600	1/813	40,19	32,37	81,75
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1/600	1/813	40,19	32,37	81,75

День 2

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Масса порции 12 лет и старше	Энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
Сб, Новосибирск 2020 №54-42-2020 ПФ	Каша гречневая рассыпчатая	1/200	349,9	11,0	8,7	57
	Шницель из говядины ПФ	2/50	209,0	14,1	11,9	11,4
Сб, Москва 2004 №693	Чай с молоком, с сахаром	1/180	52,9	1,5	1,4	8,6
ПВ	Хлеб пшеничный	1/30	70,14	3,56	0,45	21,74
ПВ	Хлеб ржаной	1/20	46,36	3,20	2,40	4,50
ПВ	Фрукт свежий(яблоко)	1/100	44,40	1,0	0,20	8,0
Сб, Новосибирск 2020 №54-23-2020	сыр в нарезке	1/30	109,1	7,02	9,0	0,0
ИТОГО ЗАВТРАК:				41,38	34,05	111,24
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				41,38	34,05	111,24

День 3

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Масса порции 12 лет и старше	Энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж(г/сут)	У (г/сут)
№ рецепта, Новосибирск 2020 № 54-23-2020	Макароны отварные с овощами	1/200	256,2	6,0	9,1	37,5
ПВ	Голубцы ленивые ПФ	2/50	128,4	8,00	12,50	8,60
№ рецепта, Новосибирск 2020 № 54-23-2020	Осурец в нарезке	1/60	9,1	0,5	0,00	1,8
№ рецепта, Новосибирск 2020 № 54-23-2020	Компот вишневый	1/200	43,1	0,3	0,0	10,5
ПВ	Печенье сахарное	1/40	163,0	2,96	3,76	29,2
ПВ	Хлеб пшеничный	1/30	70,14	3,16	0,14	19,32
ПВ	Хлеб ржаной	1/20	46,36	1,73	0,67	8,53
ИТОГО ЗАВТРАК:		1/650	1/716	22,65	26,17	115,45
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1/650	1/716	22,65	26,17	115,45

День 4

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Масса порции 12 лет и старше	Энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
№ Новосибирск 2020 № 84-113-20	Пюре картофельное	1/200	211,1	4,1	7,6	31,6
НВ	Копченая рыбная (горбуша) ПФ	2/50	161,0	17,6	6,8	7,4
№ Новосибирск 2020 № 84-331-2020	Чай с сахаром с лимоном	1/200	27,6	0,3	0,0	6,7
Новосибирск 2020 № 84-331-2020	Помидор в нарезке	1/60	11,58	0,4	0,0	2,5
НВ	Хлеб пшеничный	1/30	70,14	3,16	0,40	19,32
НВ	Хлеб ржаной	1/20	46,36	1,62	0,68	8,44
НВ	Изделие хлебобулочное в ассортименте (баранка)	1/40	140,0	3,4	3,2	24,0
ИТОГО ЗАВТРАК:						
		1/650	1/668	30,58	18,68	99,96
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
		1/650	1/668	30,58	18,68	99,96

День 5

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Масса порции 12 лет и старше	Энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
№ 6, Москва 2004 №216	Расу из курицы	1/200	217,4	20,95	13,4	17,52
ИВ	Кондитерское изделие (кекс с изюмом)	1/40	207,1	2,6	9,3	28,3
№ 84-8хш-2020	Компот из ягод (брусника)	1/200	35,4	0,3	0,1	8,4
ИВ	Хлеб пшеничный	1/30	70,14	3,16	0,40	19,32
ИВ	Хлеб ржаной	1/20	46,36	1,62	0,68	8,44
№ 698 Москва 2004	Напиток кисломолочный (БПФИДОК)	1/180	101,0	5,04	5,76	6,48
ИТОГО ЗАВТРАК:						
		1/670	1/677	33,67	29,64	88,46
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
		1/670	1/677	33,67	29,64	88,46

День 6

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Масса порции 12 лет и старше	Энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж(г/сут)	У(г/сут)
ЗАВТРАК						
С.О. Новосибирск 2020 №84-12м-2020	Каши «Дружба»	1/250	224,9	6,2	8,6	30,8
С.О. Новосибирск 2020 №84-7м-2020	Чай с молоком, с сахаром	1/200	52,9	1,5	1,4	8,6
ИВ	Хлеб пшеничный	1/30	70,14	2,37	0,3	14,49
ИВ	Батон в/с	1/40	104,36	3,04	1,16	20,44
С.О. Новосибирск 2020 №84-19ч-2020	Масло сливочное порциями	1/20	149,8	0,2	16,6	0,2
С.О. Новосибирск 2020 №84-1ч-2020	Сыр в нарезке	1/30	109,1	7,02	9,00	0,0
ИВ	Фрукты свежий (банан)	1/100	52,40	3,20	2,40	4,50
ИТОГО ЗАВТРАК:				23,53	39,46	79,03
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				23,53	398,46	79,03

День 7

рецепта, сборник	Наименование блюда	Масса порции 12 лет и старше	Энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
6.Новосибирск 2020 №54-10-20	Омлет натуральный	1/200	316,1	16,8	25,8	4,2
*	Какао с молоком	1/200	106,7	4,6	4,3	12,4
С6.Новосибирск 2020 №54-12п-2020 ПВ	Повидло фруктовое	1/20	50,0	0,08	0,0	13,0
ПВ	Банан в/с	1/40	78,6	2,25	0,87	15,42
ПВ	Напиток кисломолочный (Снежок)	1/180	88,74	5,04	4,5	7,02
ПВ	Хлеб ржаной	1/25	57,95	2,03	0,85	10,55
ИТОГО ЗАВТРАК:				30,8	36,32	62,59
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				30,8	38,32	62,59

День 8

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Масса порции 12 лет и старше	Энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
№ рецепта, сборник	Макароны с сыром	1/200	334,4	13,54	15,92	34,12
№ рецепта, сборник	Куриная грудка	1/90	139,35	28,95	2,1	1,05
№ рецепта, сборник	Компот из кураги	1/200	102,2	1,8	0,1	23,5
№ рецепта, сборник	Фрукт свежий (яблоко)	1/100	44,38	0,38	0,38	9,77
№ рецепта, сборник	Хлеб пшеничный	1/35	71,83	3,69	0,47	22,54
№ рецепта, сборник	Хлеб ржаной	1/25	57,95	2,02	0,85	10,55
ИТОГО ЗАВТРАК:		1/650	1/750	50,38	19,82	101,53
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1/650	1/750	50,38	19,82	101,53

День 9

Адрес, фамилия	Наименование блюда	Масса порции 12 лет и старше	Энергетическая ценность (ккал)	Б(г/сут)	Ж (г/сут)	У(г/сут)
ЗАВТРАК						
г.о. Новосибирск АХА-11-2020	Пюре картофельное	1/200	211,1	4,1	7,6	31,6
г.о. Новосибирск АХА-11-2020	Биточки из говядины	2/50	209	14,1	11,9	11,4
г.о. Новосибирск 2020 АХА-11-2020	Соус красный основной	1/100	73,6	3,3	2,7	9,1
г.о. Новосибирск АХА-11-2020	Огурец в нарезке	1/60	9,1	0,5	0,0	1,8
г.о. Новосибирск АХА-11-2020	Чай черный с сахаром	1/180	24,12	0,18	0,0	5,85
Итого	Хлеб пшеничный	1/30	70,14	3,16	0,40	19,32
Итого	Хлеб ржаной	1/20	46,36	1,62	0,68	8,44
Итого ЗАВТРАК:		1/690	1/643	26,96	23,28	87,51
Итого ЗА ДЕНЬ:		1/690	1/643	26,96	23,28	87,51

День 10

Индивидуальное описание	Наименование блюда	Масса порции 12 лет и старше	Энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
100	Пельмени мясные отварные с маслом	1/200/5	405.7	23.4	15.2	43.6
100	Чай без сахара	1/200	0,2	0,00	0,00	0,1
100	Хлеб пшеничный	1/40	93.52	4.7	0,53	25.7
100	Хлеб ржаной	1/20	46,36	3,16	0,68	8,44
100	Фрукты свежие (груша)	1/100	45,5	1,62	0,40	10,30
ИТОГО ЗАВТРАК:						
		1/565	1/592	32.88	16.81	88.14
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
		1/565	1/592	32.88	16.81	88.14

Рацион 20-25% старше 12 лет завтрак

нормы, нетто 7-12 лет 2 разовое, (г) 20-25% рацион	факт, нетто (г)	отклонение от нормы +/- %
24-30	24,00	норма
40-50	40,00	норма
4-5	4,81	норма
10-12,5	10,41	норма
4-5	4,91	норма
37,4-46,75	52,98	норма
64-80	68,24	норма
37-46,25	45,30	норма
4-5	4,00	норма
40-50	40,00	норма
15,6-19,5	20,00	норма с учётом замены субпродуктов
10,6-13,25	9,60	-9,43
15,5-19,25	17,60	норма
70-87,5	74,59	норма
36-45	36,00	норма
12-15	13,60	норма
3,0-3,75	3,38	норма
2-2,5	3,38	35,13
7-8,75	7,59	норма
3,6-4,5	2,97	-17,50
8-10	11,23	12,30
7-8,75	8,89	1,62
3-3,75	3,00	норма
0,4-0,5	0,20	0,50
0,8-1	0,00	-100%
1-1,25	0,78	без учёта соли в изделиях промышленного производства
0,24-0,3	0,48	60,00
0,4-0,5	0,94	87,20

8,3-10,4

5-6,3