



**Основное (организованное) десятидневное меню завтраков
для обучающихся Иркутского районного муниципального образования
(сезон осень-зима)**

1 смена 12 лет и старше.

Утверждаю:


**Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах
«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.**

2023 г.

День 1		День 12		День 12		День 12		День 12	
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес порции 12 лет и старше	Энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
Завтрак									
*Сб. Новосибирск 2020 г. 54-1г-2020	Каши молочная «Дружба» с муслиновыми	1/200/5	205,80	4,10	6,20	33,40			
ПВ	Изделие хлебобулочное в ассортименте (баранка, булочка)	1/50	130,75	4,00	0,75	27,00			
ПВ	Напиток витаминизированный «Витоника» в ассортименте	1/180	71,28	0,00	0,00	17,82			
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 (мандарин)	1/100	29,80	2,80	0,20	4,20			
ИТОГО ЗАВТРАК			577,51	15,68	8,53	110,18			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			577,51	15,68	8,23	110,18			

День 2		День 12		День 12		День 12		День 12	
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес порции 12 лет и старше	Энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
Завтрак									
*Сб. Новосибирск 2020 г. 54-1г-2020	Макаронная отварная с овощами	1/180	249,24	6,00	6,36	42,00			
ПВ	Голубцы капустные	1/100	178,90	8,00	12,50	8,60			
2020	Помидор в соусе	1/120	23,20	0,80	0,00	5,09			
*Сб. Новосибирск 2020 г. 54-1г-2020	Чай черничный с сахаром	1/180	4,75	0,04	5,00	1,15			
ПВ	Хлеб пшеничный	1/45	105,21	3,56	0,45	21,74			
ПВ	Хлеб ржаной	1/25	57,95	2,03	0,85	10,55			
ИТОГО ЗАВТРАК			619,25	20,42	20,16	89,04			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			619,25	20,42	20,16	89,04			

День 3		День 12		День 12		День 12		День 12	
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес порции 12 лет и старше	Энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
Завтрак									
*Сб. Новосибирск 2022 г. 54-1г-2020	Панкекка из творога	1/180	332,60	24,20	16,20	22,50			
ПВ	Повидло фруктовое	1/20	32,32	0,08	0,00	8,00			
**Сб. Москва 2004 №693	Какао с молоком	1/180	19,21	0,83	0,77	2,23			
ПВ	Хлеб пшеничный	1/45	105,21	3,56	0,45	21,74			
ПВ	Хлеб ржаной	1/25	57,95	2,03	0,85	10,55			
ПВ	Фрукт свежий (яблоко)	1/100	44,40	0,40	0,40	9,80			
ИТОГО ЗАВТРАК			591,69	31,09	18,67	74,82			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			591,69	31,09	18,67	74,82			

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						
*Сб. Новосибирск 2020 №54-10к-2020	каша вязкая овсяная молочная с лимоном	1/150	229,00	6,07	9,00	30,93
*Сб. Новосибирск 2020 №54-14Гн-2020	чай с грушей и анжелином	1/180	7,56	0,27	0,00	1,62
ПВ	зефир	1/30	96,99	0,24	0,03	23,94
ПВ	хлеб пшеничный	1/45	105,21	3,56	0,45	21,74
ПВ	хлеб ржаной	1/25	57,95	2,03	0,85	10,55
ПВ	напиток кисломолочный	1/200	104,80	6,40	4,80	9,00
ИТОГО ЗАВТРАК				601,51	18,56	15,13
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				601,51	18,56	97,77

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						
ПВ	Вареники с картошкой Пфотарварие со сметаной	1/180	339,20	4,00	18,00	40,30
ПВ	супага	1/35	79,63	1,82	0,11	17,85
ПВ	Напиток витаминизированный "Витгошка" горячий в асортименте	1/180	71,28	0,00	0,00	17,82
ПВ	хлеб пшеничный	1/45	105,21	3,56	0,45	21,74
ПВ	хлеб ржаной	1/25	57,95	2,03	0,85	10,55
ПВ	Фрукт свежий (апельсин)	1/100	52,40	3,20	2,40	4,50
ИТОГО ЗАВТРАК				705,67	14,60	21,81
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				705,67	14,60	112,76

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						
*Сб. Новосибирск 2020 № 54-4Г-2020	каша гречневая рассыпчатая	1/150	262,90	8,20	6,50	42,80
ПФ	котлеты рыбные II(Фингай)	1/120	127,16	5,00	6,84	11,40
*Сб. Новосибирск 2021 № 54-4з-2020	перец болгарский в нарезке	1/120	33,60	1,60	0,00	6,80
*Сб. Новосибирск 2020 № 54-3Гн-2020	Чай черный с лимоном и сахаром	1/180	25,20	0,27	0,00	6,03
ПВ	хлеб пшеничный	1/45	105,21	3,56	0,45	21,74
ПВ	хлеб ржаной	1/25	57,95	2,03	0,85	10,55
ИТОГО ЗАВТРАК				611,62	20,65	99,32
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				611,62	20,65	99,32

День 7

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	ЗАВТРАК				
		масса порции 12 лет и старше	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
***Сб. Москва 2004 № 216	картофель тушеный	1/160	101,92	2,24	2,08	18,56
ПВ	котлета куриная ПФ	1/120	125,80	5,50	7,00	10,20
*Сб. Новосибирск № 54-3гн-2020	помидор в нарезке	1/120	23,20	0,80	0,90	5,00
*Сб. Новосибирск № 54-2гн-2020	чай черничный с сахаром	1/180	23,76	0,18	0,00	5,76
ПВ	хлеб пшеничный	1/45	105,21	3,56	0,45	21,74
ПВ	хлеб ржаной	1/25	57,95	2,03	0,85	10,55
ИТОГО ЗАВТРАК			437,84	14,30	10,38	71,81
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			437,84	14,30	10,38	71,81

День 8

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	ЗАВТРАК				
		масса порции 12 лет и старше	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ПФ	Пельмени отварные ПФ со сметаной	1/150	254,20	5,00	10,20	35,60
**Сб. Новосибирск 2021 № 54-2з-2020	отруби в нарезке	1/120	18,40	1,00	0,00	3,60
Сбю Новосибирск 2020 № 54-6гн-2020	чай с молоком с сахаром сахара	1/180	47,70	1,35	1,26	7,74
ПВ	хлеб пшеничный	1/50	116,90	3,95	0,50	24,15
ПВ	хлеб ржаной	1/25	57,95	2,03	0,85	10,55
ПВ	фрукт свежий (банан)	1/100	94,50	1,50	0,50	21,00
ИТОГО ЗАВТРАК			589,65	14,83	13,31	102,64
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			589,65	14,83	13,31	102,64

День 9

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	ЗАВТРАК				
		масса порции 12 лет и старше	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
*Сб. Новосибирск 2020 № 54-18к-2020	Суп молочный с рисом	1/200	128,84	4,27	4,93	16,85
*Сб. Новосибирск 2020 №54-1з-2020	сыр в нарезке	1/30	109,08	7,02	9,00	0,00
ПВ	нарезные хлебобулочные в ассортименте(баранка, булочка)	1/50	130,75	4,00	0,75	27,00
*Сб. Новосибирск 2020 № 54-9гн-2020	кофейный напиток с молоком	1/180	81,99	3,42	3,15	9,99
ПВ	хлеб пшеничный	1/45	105,21	3,56	0,45	21,74
ПВ	хлеб ржаной	1/25	57,95	2,03	0,85	10,55
ПВ	хлеб ржаной	1/30	109,08	7,02	9,00	0,00
*Сб. Новосибирск 2020 №54-1з-2020	сыр в нарезке	1/30	109,08	7,02	9,00	0,00
ИТОГО ЗАВТРАК			722,90	31,31	28,13	86,12
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			722,90	31,31	28,13	86,12

День 10

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Масса порции 12 лет и старше	Энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)	У (г/сут)
*Сб. Новосибирск 2020 № 54-10г-2020	картофель отварной в молоке	1/180	227,76	5,28	6,48	37,08	
ПБ	Котлеты из говядины ПФ	1/120	270,40	13,00	21,60	6,00	
ПБ	Напиток витаминизированный "Витоника" горячий в асортименте	1/180	71,28	0,00	0,00	17,82	
ПБ	хлеб пшеничный	1/45	105,21	3,56	0,45	21,74	
ПБ	хлеб ржаной	1/25	57,95	2,03	0,85	10,55	
ПБ	Фрукт свежий апельсин	1/100	37,80	1,00	0,20	8,00	
		ИТОГО ЗАВТРАК		770,40	24,86	29,58	101,19
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		770,40	24,86	29,58	101,19
		ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:		6193,80	210,20	192,74	904,59

распределение калорийности 20-25% рациона	Ккал (ккал/сут)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
	544-680	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75
	643,8	21,0	19,3	90,5

наименование продуктов	нормы, нетто старше 12 лет (завтраки 20-25% рациона)	факт, нетто (г)
хлеб ржаной	24-30	25
хлеб пшеничный	40-50	45
мука	4-5	4
крупы, бобовые	10-12,5	12,88142857
Макаронные изделия	4-5	4,416
Картофель	37,4-46,75	37,22269091
Овощи	64-80	70,5138
Фрукты	37-46,25	52,304
Сухофрукты	4-5	4,228571429
напиток витаминизированный	40-50	54
мясо	15,6-19,5	17,055
субпродукты	6-7,5	
птица	10,6-13,25	10,08
рыба	15,5-19,25	11,52
молоко	70-87,5	37,35857143
кисломолочка	36-45	40
творог	12-15	13,95
сыр	3-3,75	3,0576
сметана	2-2,5	3,656363636
масло сливочное	7-8,75	5,604285714
масло растительное	3,6-4,5	0,6
яйцо	8-10	9,531
сахар	7-8,75	4,286904762
кондитерские изделия	3-3,75	3
чай	0,4-0,5	0,765
какао	0,24-0,3	0,36
кофе	0,4-0,5	0,45
дрожжи	0,06-0,07	0
крахмал	0,8-1	0
соль	1-1,25	0,829428571
специи	0,4-0,5	0,037

* с учетом муки в выпечках и пельменях

*% отходы на хол. Обработку принят 40%

* с учетом фруктов в напитках

* без учёта сахара в кондитерских изделиях

* без учёта соли в продуктах пром. Производства

