



Утверждаю:

**Основное (организованное) десятидневное меню
Завтраков для обучающихся в возрасте 12 лет и старше**

для учащихся общеобразовательных организаций
Иркутского районного муниципального образования
Для пищеблоков работающих на полуфабрикатах с запретом использования яйца и птицы.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений Пермь - 2001 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах
под редакцией В.Т. Дашниной «Москва» 2007 г.

Сборник типовых меню и рецептов блюд для организации питания детей школьного возраста в организациях с круглосуточным режимом пребывания и иными режимами функционирования Новосибирск 2020.

Основное (организованное) десятидневное меню завтраков для обучающихся общеобразовательной организации Иркутского районного муниципального образования в возрасте 12 лет и старше для пищеблоков работающих на ЦФ с запретом использования вина и пива

стр. 1

днем приема: ЗАВТРАК	масса порции	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
Сб. Москва 2004 № 216	Картофель тушеный	126,7	2,5	4,3	19,4
Сб. Новосибирск 2020 № 54-Згн-2020	Котлеты куриные	105,0	10,8	2,8	9,2
Сб. Новосибирск 2020 № 54-Бгн-2020	Чай черничный байховый с молоком и сахаром	47,7	1,4	1,3	7,7
ПВ	исфа кабанчиковая	118,5	1,9	8,9	7,7
ПВ	батон в/с	104,7	3,0	1,2	20,6
ПВ	хлеб ржаной	49,44	1,63	0,29	10,08
ИТОГО ЗАВТРАК		552,0	21,2	18,7	74,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		552,0	21,2	18,7	74,8

День 2

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
прием пищи: ЗАВТРАК						
Сб. Новосибирск 202 № 54-21г-2020	макаронны отварные с овощами	1/180	231,0	5,4	8,3	33,7
ЦФ	котлеты из говядины	1/120	195,2	14,8	12,4	6,2
Сб. новосибирск 2020 № 54-згн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	1/180	25,2	0,3	0,0	6,0
ПВ	Фрукт свежий яблоко	1/100	44,4	0,4	0,4	9,8
ПВ	батон в/с	1/40	104,7	3,0	1,2	20,6
ПВ	хлеб ржаной	1/24	49,4	1,6	0,3	10,1
ИТОГО ЗАВТРАК			650,0	25,5	22,5	86,4
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			650,0	25,5	22,5	86,4

День 3

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
Сб. Новосибирск 2020 № 54-6к-2020	каша вязкая молочная пшеница	1/200	197,7	7,1	6,5	27,7
ПВ	изюм мытый	1/40	109,0	0,9	0,2	25,9
Сб. Новосибирск 2020 № 54-1гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	1/180	23,8	0,2	0,0	5,8
ПВ	Напиток кислородный в асортименте	1/180	154,3	5,0	4,5	23,4
ПВ	батон в/с	1/40	104,7	3,0	1,2	20,6
ПВ	хлеб ржаной	1/24	49,4	1,6	0,3	10,1
ИТОГО ЗАВТРАК			638,8	17,9	12,6	113,4
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			638,8	17,9	12,6	113,4

день 4

№ рецептуры

Наименование блюда	Вес блюда	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
--------------------	-----------	-----------------------------------	-----------	-----------	-----------

Прим пищи: ЗАВТРАК

С6. Новосибирск 2020 № 54-1г-2010	картофельное пюре	1/180	189,7	3,6	6,8	28,4
ПВ	котлета рыбная минтай	1/120	127,6	12,7	7,6	2,2
ПВ	Напиток витаминизированный Виташока	1/200	152,0	0,0	0,0	38,0
С6. Новосибирск 2021 № 54-203-2010	порошек зефирный	1/100	39,0	3,0	0,3	6,0
ПВ	батон в/с	1/40	104,7	3,0	1,2	20,6
ПВ	хлеб ржаной	1/24	49,4	1,6	0,3	10,1
ИТОГО ЗАВТРАК			662,4	24,0	16,2	105,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			662,4	24,0	16,2	110,6

День 5

№ рецептуры

Наименование блюда	Вес блюда	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
--------------------	-----------	-----------------------------------	-----------	-----------	-----------

Прим пищи: ЗАВТРАК

ПФ	Пельмени отварные со сметаной	1/200/15	395,4	14,9	14,5	51,2
С6. Новосибирск 2020 № 54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	1/180	47,7	1,4	1,3	7,7
ПВ	Фрук свежий груша	1/100	47,9	0,4	0,3	10,9
ПВ	батон в/с	1/40	104,7	3,0	1,2	20,6
ПВ	хлеб ржаной	1/24	49,4	1,6	0,3	10,1
ИТОГО ЗАВТРАК			645,1	21,3	17,5	100,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			645,1	21,3	17,5	100,5

День 6

№ рецептуры

Наименование блюда	Вес блюда	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
--------------------	-----------	-----------------------------------	-----------	-----------	-----------

Прим пищи: ЗАВТРАК

С6 Москва 2004 № 518	Картофель отварной	1/180	143,5	3,1	0,2	32,4
ПФ	шницель из говядины ПФ	1/120	168,0	13,2	12,0	1,8
С6. Новосибирск 2020 54-9г-2020	Кофейный напиток с молоком	1/180	82,0	3,4	3,2	10,0
С6. Новосибирск 2021 № 54-213-2120	кукуруза сахарная	1/100	52,3	2,0	0,3	10,3
ПВ	батон в/с	1/40	104,7	3,0	1,2	20,6
ПВ	хлеб ржаной	1/24	49,4	1,6	0,3	10,1
ИТОГО ЗАВТРАК			600,0	26,3	17,1	85,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			600,0	26,3	17,1	85,2

день 7

№ рецептуры

Прем пиши: ЗАВТРАК	Наименование блюда	Вес блюда	энергетическая ценность (ккал)	Б	Ж	У				
							(г/сут)	(г/сут)	(г/сут)	(г/сут)
36. Новосибирск 2020 № 54-17к-2020	Суп молочный с гречневой крупой	1/250	179,4	7,0	7,2	21,7				
36. Новосибирск 2020 № 54-7гв-2020	Какао с молоком	1/180	96,0	4,1	3,9	11,2				
36. Новосибирск 2020 № 54-1з-2020	сыр твердых сортов в нарезке	1/30	109,1	7,0	9,0	0,0				
	Фрукт свежий банан	1/100	94,5	1,5	0,5	21,0				
	батон в/с	1/40	104,7	3,0	1,2	20,6				
	хлеб ржаной	1/24	49,4	1,6	0,3	10,1				
	ИТОГО ЗАВТРАК		633,1	24,3	22,0	84,5				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		633,1	24,3	22,0	84,5				

День 8

№ рецептуры

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	энергетическая ценность (ккал)	Б	Ж	У				
							(г/сут)	(г/сут)	(г/сут)	(г/сут)
	ЗАВТРАК									
С6. Москва 2004 № 271	Салатка из сборных овощей	1/180	108,9	1,4	0,6	24,6				
	Булочки из говядины	1/120	277,4	14,8	21,6	6,0				
С6. Новосибирск 2020 54-2гв-2020	Чай с сахаром	1/180	47,5	0,4	0,0	11,5				
	Фрукт свежий яблоко	1/100	44,4	0,4	0,4	9,8				
	батон в/с	1/40	104,7	3,0	1,2	20,6				
	хлеб ржаной	1/24	49,4	1,6	0,3	10,1				
	ИТОГО ЗАВТРАК		632,4	21,5	24,0	82,6				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		632,4	21,5	24,0	82,6				

сентябрь 9

№ рецептуры

Наименование блюда

Вес блюда

энергетическая
ценность (ккал)

Б (г/сут)

Ж (г/сут)

У (г/сут)

применение: ЗАВТРАК

Сб. Новосибирск 2020 № 54-16к-2020	Каша "Дружба"	1/200	180,1	4,9	6,9	24,6
Сб. Новосибирск 2020 № 54-16к-2020	Чай черный байховый без сахара	1/180	1,1	0,2	0,0	0,1
Сб. Новосибирск 2020 № 54-16к-2020	Изделие кондитерское в ассортименте	1/30	107,8	0,7	1,5	22,9
ПВ	Напиток кислородный в ассортименте	1/180	137,7	4,9	4,5	19,4
ПВ	Батон в/с	1/40	104,7	3,0	1,2	20,6
ПВ	хлеб ржаной	1/24	49,4	1,6	0,3	10,1
ПВ			580,8	15,3	14,3	97,7
ИТОГО ЗАВТРАК			580,8	15,3	14,3	97,7
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			580,8	15,3	14,3	97,7

День 10

№ рецептуры

Наименование блюда

Вес блюда

энергетическая
ценность (ккал)

Б (г/сут)

Ж (г/сут)

У (г/сут)

применение: ЗАВТРАК

Сб. Новосибирск 2020 № 54-6г-2020	Рис отварной	1/180	256,3	4,3	6,2	45,7
Сб. Новосибирск 2020 № 54-6г-2020	Котлета рыбная из красной рыбы	1/120	153,8	12,0	10,3	3,2
ПВ	Напиток витаминизированный "Витощика"	1/200	152,0	0,0	0,0	38,0
Сб. Новосибирск 2020 № 54-13з-2020	Салат из свежих отварной	1/100	76,5	1,3	4,5	7,7
ПВ	Батон в/с	1/40	104,7	3,0	1,2	20,6
ПВ	хлеб ржаной	1/24	49,4	1,6	0,3	10,1
ПВ			792,8	22,3	22,5	125,3
ИТОГО ЗАВТРАК			792,8	22,3	22,5	125,3
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			792,8	22,3	22,5	125,3

Ккал
(ккал/сут)

энергетическая
ценность
ккал/сут

Б (г/сут)

Ж (г/сут)

У (г/сут)

распределение калорийности
Итого за 10 дней норма (20-25 % рациона)
Итого за 10 дней факт (20-25 % рациона)

544-680	18-22,5	18-4-23	76,6-95,5
638,7	22,0	18,8	95,5

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Москва 2004 года

**Сборник типовых меню и рецептов блюд для организации питания детей школьного возраста в организациях с круглосуточными режимами пребывания и питания режимами функционирования Новосибирск 2020

*** Сборник рецептов блюд кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций Новосибирск 2021

Рацион 20-25% старше 12 лет завтрак

Наименование продуктов	нормы, нетто 7-12 лет 2 разовое, (г) 60-70% увеличение калорийности (п. 8.1.2.4 Сан Пин 2.4/2.3.3590-20)	факт, нетто (г)	отклонение от нормы +/- %
хлеб ржаной	24-30	24,00	норма
хлеб пшеничный	40-50	40,00	норма
мука пшеничная	4-5	4,20	норма
круты-бобовые	10-12,5	14,08	12,64
макаронны	4-5	4,42	норма
картофель	37,4-46,75	48,42	3,57
овоши	64-80	67,49	норма
фрукты в т. В напитках	37,46,25	40,63	норма
сухофрукты	4-5	4,00	норма
сои, напитки			
витаминизированные	40-50	40,00	норма
мясо	15,6-19,5	34,24	норма с учетом замены творога и яйца
птица	10,6-13,25	8,00	-24,53
рыба	15,4-19,25	17,60	норма
молоко	70-87,5	70,68	0,97
молкомолочные продукты	36-45	36,00	норма
творог	12-15	0,00	* замена на мясо
сыр	3-3,75	3,35	норма
сметана	5-2,5	2,74	-45,20
масло сливочное	7-8,7	7,98	норма
масло растительное	3,6-4,5	1,19	-66,88
яйцо	8-10	0,00	* заменена на мясо
сахар	7-8,7	5,67	без учета сахара в кондитерских изделиях
кондитерские изделия	3-3,75	3,00	норма
чай	0,4-0,5	0,63	26,00
кюммал	0,8-1	0,00	-100,00
соль	1-1,25	0,83	без учета соли в изделиях промышленного производства
какао	0,24-0,3	0,45	50,00
кофе	0,4-0,5	0,45	норма

30,4-38,45

9,96-12,45

5,2-6,5

