

Утверждено



В.В.

Основное (организованное) десятидневное меню

Двухразового питания (завтрак и обед) для обучающихся с ОВЗ и детей-

инвалидов 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. Лапиной «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 двухразового питания (завтрак и обед) для обучающихся общеобразовательных организаций Иркутского районного муниципального образования в возрасте 12 лет и старше для пищеблоков работающих на ПФ с запретом использования яйца и птицы

Кель 1

Прим. пища: ЗАВТРАК		масса порции	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
Сб. Москва 2004 № 216	Картофель тушённый	1/150	126,7	2,5	4,3	19,4
Сб. Новосибирск 2020 № 54-3гн-2020	Котлеты куриные	1/120	105,0	10,8	2,8	9,2
Сб. Новосибирск 2020 № 54-6гн-2020	Чай чёрный байховый с молоком и сахаром	1/180	47,7	1,4	1,3	7,7
ПВ	икра кабачковая	1/80	118,5	1,9	8,9	7,7
ПВ	батон в/с	1/40	104,7	3,0	1,2	20,6
ПВ	хлеб ржаной	1/20	61,80	2,04	0,36	12,60
ИТОГО ЗАВТРАК						
прим. пища: ОБЕД						
Сб. 54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	1/200	94,0	1,7	4,5	11,8
Сб. Новосибирск 2020 № 54-6гн-2020	рис отварной	1/150	111,5	4,3	6,2	9,5
ПВ	Котлета рыбная из красной рыбы	1/90	128,2	10,0	8,6	2,7
ПВ	Сок фруктовый в асорimente	1/200	86,6	1,0	0,2	20,2
ПВ	Фрукт свежий (груша)	1/100	47,9	0,4	0,3	10,9
ПВ	хлеб пшеничный 1 с	1/35	140,3	4,7	0,6	29,0
ПВ	хлеб ржаной	1/20	72,1	2,4	0,4	14,7
ИТОГО ОБЕД						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
			1245,0	46,1	39,6	176,1

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	макароны отварные с овощами	1/150	231,0	5,4	8,3	33,7
ФФ	котлеты из говядины	1/100	195,2	14,8	12,4	6,2
Сб. новосибирск 2020 № 54-этн-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	1/20	61,8	2,0	0,4	12,6
			662,3	25,9	22,6	89,0
ИТОГО ЗАВТРАК						
прием пищи: ОБЕД						
Сб. Новосибирск 2020 № 54-15с-2020	Рассольник Ленинградский с рисом	1/200	76,7	1,5	2,0	13,2
Сб. Новосибирск 2020 № 54-8г-2020	Капуста тушёная	1/150	147,1	4,3	6,0	19,0
ФФ	фрикадельки из говядины	1/90	186,6	10,0	15,0	2,9
Сб. Новосибирск №54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	1/200	91,1	3,8	3,5	11,1
ПВ	Напиток кисломолочный (кефир)	1/200	90,2	5,2	4,5	7,2
ПВ	хлеб пшеничный I с	1/35	140,3	4,7	0,6	29,0
ПВ	хлеб ржаной	1/20	72,1	2,4	0,4	14,7
			804,1	32,0	32,0	97,1
			1466,4	57,8	54,6	186,0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						

Наименование блюда	Вес блюда	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)	
ЗАВТРАК						
С6. Новосибирск 2020 № 54-6к-2020	каша вязкая молочная пшениная	1/150	197,7	7,1	6,5	27,7
ПВ	изюм мытый	1/30	109,0	0,9	0,2	25,9
С6. Новосибирск 2020 № 54-1гн-2020	чай черный байховый с сахаром	1/180	23,8	0,2	0,0	5,8
ПВ	Напиток кисломолочный 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	1/20	61,8	2,0	0,4	12,6
ИТОГО ЗАВТРАК						
прим. пиши: ОБЕД						
С6. Новосибирск 54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/200	139,1	3,2	2,4	26,3
С6. Новосибирск 2020 № 54-9г-2020	рагу из овощей	1/150	167,8	3,5	8,9	18,5
ПФ	Биточки из говядины	1/90	201,9	15,9	11,9	7,8
С6. Новосибирск 2020 № 54-9хн-2020	Кисель из апельсина	1/200	60,1	0,4	0,1	14,4
С6. Новосибирск 2020 № 54-1з-2020	сыр в нарезке	1/10	72,7	4,7	6,0	0,0
ПВ	хлеб пшеничный 1 с	1/35	140,3	4,7	0,6	29,0
ПВ	хлеб ржаной	1/20	72,1	2,4	0,4	14,7
ИТОГО ОБЕД						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
			1505,1	53,0	43,0	226,5

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
прием пищи: ЗАВТРАК						
Сб. Новосибирск 2020 № 54-11г-2020	картофельное пюре	1/150	189,7	3,6	6,8	28,4
	котлета рыбная минтай	1/90	127,6	12,7	7,6	2,2
ПВ	Напиток витаминизированный Витошка	1/200	152,0	0,0	0,0	38,0
ПВ	порошек зелѐнный	1/100	39,0	3,0	0,3	6,0
Сб. Новосибирск 2021 № 54-20з-2020	батон в/с	1/40	104,7	3,0	1,2	20,6
ПВ	хлеб ржаной	1/20	61,8	2,0	0,4	12,6
			674,8	24,4	16,3	107,8
ИТОГО ЗАВТРАК						
прием пищи: ОБЕД						
Сб. Москва 2004 № 134	Суп крестьянский с крупой	1/200	494,7	9,8	24,7	58,3
Сб. Москва 2004 № 271	Солянка из обжаренных овощей	1/150	36,0	1,4	0,6	6,4
ПФ	тефтели из говядины	1/90	241,4	10,5	10,6	26,0
Сб. Новосибирск 2020 № 54-7хв-2020	компот из смеси сухофруктов	1/180	93,2	0,6	0,0	20,4
ПВ	Фрукт свежий банан	1/100	98,3	1,1	0,3	22,8
ПВ	хлеб пшеничный 1 с	1/35	140,3	4,7	0,6	29,0
ПВ	хлеб ржаной	1/20	72,1	2,4	0,4	14,7
			1176,0	30,5	37,2	177,6
ИТОГО ОБЕД						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
			1850,7	54,9	53,4	285,3

№ рецептуры		Наименование блюда	Вес блюда	энергетическая ценность (ккал)	Б	Ж	У
					(г/сут)	(г/сут)	(г/сут)
Принем пищи: ЗАВТРАК							
ПФ		Пельмени отварные со сметаной	1/150/15	313,5	14,9	14,5	30,7
		Чай черничный байховый с молоком и сахаром	1/180	47,7	1,4	1,3	7,7
Сб. Новосибирск 2020 № 54-6тп-2020		Фрукт 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	1/20	61,8	2,0	0,4	12,6
ИТОГО ЗАВТРАК				575,6	21,7	17,6	82,5
Принем пищи: ОБЕД							
Сб. Новосибирск 2020 № 54-13с-2020		Щи из свежей капусты вегетарианские	1/200	74,8	1,6	3,8	8,5
		каша гречневая рассыпчатая	1/150	315,0	9,8	7,8	51,4
Сб. Новосибирск 2020 № 54-4т-2020		котлеты куриные	1/90	87,5	9,0	2,3	7,7
ПФ		Сок фруктовый в ассортименте	1/200	86,6	1,0	0,2	20,2
ПВ		Фрукт свежий апельсин/мандалин	1/100	37,8	0,9	0,2	8,1
ПВ		хлеб пшеничный 1 с	1/35	140,3	4,7	0,6	29,0
ПВ		хлеб ржаной	1/20	72,1	2,4	0,4	14,7
ИТОГО ОБЕД				814,1	29,5	15,3	139,6
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1389,7	51,2	32,9	222,1

День 6

№ рецептуры

Наименование блюда		Вес блюда	энергетическая ценность (ккал)	Б	(г/сут)	Ж	(г/сут)	У	(г/сут)
прием пищи: ЗАВТРАК									
Об Москва 2004 № 518		Картофель отварной	143,5	3,1	0,2	32,4			
			168,0	13,2	12,0	1,8			
ПФ		пингель из говядины ПФ	82,0	3,4	3,2	10,0			
		Кофейный напиток с молоком	52,3	2,0	0,3	10,3			
Об. Новосибирск 2020 54-9г-2020		кукуруза сахарная	104,7	3,0	1,2	20,6			
Об. Новосибирск 2021 № 54-21г-2020		батон в/с	61,8	2,0	0,4	12,6			
ПВ		хлеб ржаной	612,3	26,7	17,2	87,7			
ИТОГО ЗАВТРАК									
прием пищи: ОБЕД									
Об. Новосибирск 2020 54-8г-2020		Суп картофельный с горохом	176,4	8,9	5,4	23,1			
Об. Новосибирск 2020 № 54-12г-2020		каша пшениная рассыпчатая	327,5	9,1	9,6	51,2			
ПФ		голубцы ленивые	119,8	7,0	7,4	6,3			
		Кисель из ягод(смородина, малина, облепиха, брусника)	50,9	0,2	0,1	12,3			
Об. Новосибирск 2020 № 54-12жн-2020		напиток кисломолочный	90,2	5,2	4,5	7,2			
ПФ		хлеб пшеничный I с	140,3	4,7	0,6	29,0			
ПВ		хлеб ржаной	72,1	2,4	0,4	14,7			
ПВ			977,1	37,6	28,0	143,8			
ИТОГО ОБЕД			1589,5	64,3	45,2	231,5			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									

Наименование блюда	Вес блюда	энергетическая ценность (ккал)	Б	Г (г/сут)	Ж	У	У (г/сут)
примем пищи: ЗАВТРАК							
Суп молочный с гречневой крупой	1/200	179,4	7,0	7,2	21,7		
Какао с молоком	1/180	106,7	4,6	4,3	12,4		
сыр твердых сортов в нарезке	1/20	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	1/20	49,4	1,6	0,3	10,1		
ИТОГО ЗАВТРАК		643,8	24,8	22,4	85,7		
примем пищи: ОБЕД							
Рассолылик домашний	1/200	131,2	2,5	6,1	16,6		
Макаронные отварные с овощами	1/150	256,7	6,0	9,2	37,5		
котлета рыбная из белой рыбы	1/90	106,3	10,6	6,3	1,8		
Напиток витаминизированный "Витошка"	1/200	152,0	0,0	0,0	38,0		
изделие кондитерское	1/30	207,9	3,8	4,9	37,2		
хлеб пшеничный 1 с	1/35	140,3	4,7	0,6	29,0		
хлеб ржаной	1/20	61,8	2,0	0,4	12,6		
хлеб пшеничный 1 с	1/35	140,3	4,7	0,6	29,0		
ИТОГО ОБЕД		1196,5	34,3	28,1	201,6		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1840,3	59,1	50,5	287,3		

Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Б	Ж	У	ЗАВТРАК					
						(г/сут)	(г/сут)	(г/сут)	(г/сут)	(г/сут)	(г/сут)
36. Москва 2004 № 271 ФФ	Солянка из сборных овощей	1/150	31,7	1,4	0,6	5,3					
	Биточки из говядины	1/100	277,4	14,8	21,6	6,0					
	Чай с сахаром	1/180	47,5	0,4	0,0	11,5					
36. Новосибирск 2020 54-2гн-2020 ПВ	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	1/20	49,4	1,6	0,3	10,1					
ИТОГО ЗАВТРАК											
прием пищи: ОБЕД											
36. Новосибирск 2020 № 54-12с-2020 ФФ	Суп с рыбными консервами	1/200	155,3	9,9	4,9	18,0					
	вареники с картофелем с маслом сливочным	1/180	305,3	21,6	11,5	28,8					
	Напиток из шиповника	1/180	49,4	0,5	0,2	11,4					
36. новосибирск 2021 № 54-13хн-2020 ПВ	Фрукт свежий банан	1/100	98,3	1,1	0,3	22,8					
	Хлеб пшеничный 1 с	1/35	140,3	4,7	0,6	29,0					
	Хлеб ржаной	1/20	61,8	2,0	0,4	12,6					
ИТОГО ОБЕД											
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:											
			1365,5	61,4	41,9	185,8					

Январь 9

№ рецептуры

Наименование блюда	Вес блюда	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
прим пицца: ЗАВТРАК					
Сб. Новосибирск 2020 № 54-16к-2020	1/150	180,1	4,9	6,9	24,6
Каша "Дружба"					
Сб. Новосибирск 2020 № 54-1гп-2020	1/180	1,1	0,2	0,0	0,1
Чай чёрный байховый без сахара					
Сб. Новосибирск 2020 № 54-1гп-2020	1/20	89,8	0,7	3,0	15,0
Изделие кондитерское в асортименте					
Сб. Новосибирск 2020 № 54-1гп-2020	1/180	137,7	4,9	4,5	19,4
Напиток кисломолочный в асортименте					
Сб. Новосибирск 2020 № 54-1гп-2020	1/40	104,7	3,0	1,2	20,6
Батон в/с					
Сб. Новосибирск 2020 № 54-1гп-2020	1/20	61,8	2,0	0,4	12,6
Хлеб ржаной					
Сб. Новосибирск 2020 № 54-1гп-2020	1/20	575,1	15,7	15,9	92,3
ИТОГО ЗАВТРАК					
прим пицца: ОБЕД					
Сб. Москва 2004 №135	1/200	95,2	4,3	4,0	10,5
Суп из овощей					
Сб. Новосибирск 2020 № 54-1гп-2020	1/150	189,7	3,6	6,8	28,4
картофельное пюре					
Сб. Новосибирск 2020 № 54-1гп-2020	1/90	162,7	12,3	10,3	5,2
котлеты из говядины					
Сб. Новосибирск 2020 № 54-1гп-2020	1/200	8,4	0,3	0,0	1,8
Чай с грушей и апельсином					
Сб. Новосибирск 2020 № 54-1гп-2020	1/100	47,9	0,4	0,3	10,9
Фрукт свежий груша					
Сб. Новосибирск 2020 № 54-1гп-2020	1/35	140,3	4,7	0,6	29,0
хлеб пшеничный 1 с					
Сб. Новосибирск 2020 № 54-1гп-2020	1/20	61,8	2,0	0,4	12,6
хлеб ржаной					
Сб. Новосибирск 2020 № 54-1гп-2020	1/20	706,0	27,7	22,4	98,4
ИТОГО ОБЕД					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					
		1281,1	43,4	38,3	190,7

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
прием пищи: ЗАВТРАК						
№ 6. Новосибирск 2020 № 54-6г-2020	рис отварной	1/150	256,3	4,3	6,2	45,7
№ 6. Новосибирск 2020 № 54-6г-2020	Котлета рыбная из красной рыбы	1/90	153,8	12,0	10,3	3,2
№ 6. Новосибирск 2020 № 54-6г-2020	Напиток витаминизированный "Витошка"	1/200	152,0	0,0	0,0	38,0
№ 6. Новосибирск 2020 № 54-13з-2020	Салат из свежы отварной	1/80	76,5	1,3	4,5	7,7
№ 6. Новосибирск 2020 № 54-13з-2020	Батон в/с	1/40	104,7	3,0	1,2	20,6
№ 6. Новосибирск 2020 № 54-13з-2020	хлеб ржаной	1/20	49,4	1,6	0,3	10,1
№ 6. Новосибирск 2020 № 54-13з-2020	хлеб ржаной	1/20	792,8	22,3	22,5	125,3
ИТОГО ЗАВТРАК						
прием пищи: ОБЕД						
№ 6. Москва 2004 № 141	Суп картофельный с сельдями	1/200	442,4	5,8	40,0	14,8
№ 6. Новосибирск 2020 № 54-8г-2020	капуста тушёная	1/150	147,1	4,3	6,0	19,0
№ 6. Новосибирск 2020 № 54-8г-2020	котлеты куриные	1/200	85,4	9,0	2,3	7,2
№ 6. Новосибирск 2020 № 54-1з-2020	сыр в нарезке	1/10	72,7	4,7	6,0	0,0
№ 6. Новосибирск 2020 № 54-1з-2020	Компот из яблок	1/180	110,0	0,5	0,0	27,0
№ 6. Новосибирск 2020 № 54-6хн-2020	хлеб пшеничный 1 с	1/35	140,3	4,7	0,6	29,0
№ 6. Новосибирск 2020 № 54-6хн-2020	хлеб ржаной	1/20	61,8	2,0	0,4	12,6
№ 6. Новосибирск 2020 № 54-6хн-2020	хлеб ржаной	1/20	1059,7	31,1	55,3	109,5
№ 6. Новосибирск 2020 № 54-6хн-2020	хлеб ржаной	1/20	1852,5	53,4	77,8	234,8
ИТОГО ЗА ОБЕД						
распределение калорийности						
итого за 10 дней норма (завтрак 20-25 % рациона)						
итого за 10 дней факт (завтрак 20-25 % рациона)						
итого за 10 дней норма обед (30-35 % рациона)						
итого за 10 дней факт (30-35 % рациона)						
итого за 10 дней норма (50-60% рациона)						
итого за 10 дней факт (50-60% рациона)						
энергетическая ценность ккал/сут						
Б (г/сут)						
Ж (г/сут)						
У (г/сут)						

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Москва 2004 год
 ** Сборник типовых меню и рецептов блюд для организации питания детей школьного возраста в организациях с круглосуточным режимом пребывания и иных режимов функционирования Новосибирск 2020
 *** Сборник рецептов блюд кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций Новосибирск 2021

Рацион 50-60 % 12 лет и старше завтрак, обед

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	60-72	60,20	норма
хлеб пшеничный	100-120	100,00	норма
мука пшеничная	10-12	10,00	норма
крупы -бобовые	25-30	33,16	10,53
макароньы	10-12	10,32	норма
картофель	93,5-112,2	135,39	20,67
овощи	160-192	184,06	норма
фрукты в т. В напитках	97,5-111	95,03	норма
сухофрукты	10-12	11,20	норма
соки, напитки витаминизированные	100-120	100,00	норма
мясо	39-46,8	62,15	-9,00
птица	26,5-31,8	21,33	21,90
рыба	38,5-46,2	30,93	-19,65
молоко	175-210	84,86	* без учёта кружки молока
кисломолочные продукты	90-108	72,00	норма
творог	30-36	0,00	замена
сыр	7,5-9	7,69	норма
сметана	5-6	7,38	23,04
масло сливочное	17,5-21	15,51	47,69
масло растительное	9-10	5,28	-41,59
айцо	20-24	0,00	замена
сахар	17,5-21	16,39	-6,37
кондитерские изделия	7,5-9	8,00	норма
чай	1-1,2	0,73	21,67
чай	1-1,2	1,30	-13,33
нодмал	2-2,4	1,63	без учёта соли в изд ром производства
соли	2,5-2,99	0,50	-30,56
накао	0,6-0,72	0,95	-20,83
кофе	1-1,2		

20,7-24,9

12,6-15,2

