

Утверждаю



Основное (организованное) десятидневное меню Двухразового питания (завтрак и обед) для обучающихся с ОВЗ и детей-

инвалидов в возрасте 7-11 лет

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 с 7 до 14 лет для пищеблоков работающих на ПФ с запретом использования яйца и птицы

лист 1

режим пищи:ЗАВТРАК		масса порции	энергетическая ценность (ккал)	Б	Ж	У
				(г/сут)	(г/сут)	(г/сут)
Об. Москва 2004 № 216	Картофель тушённый	1/150	105,6	2,1	3,6	16,2
Об. Новосибирск 2020 № 54-Этн-2020	Копилеты куриные	1/120	105,0	10,8	2,8	9,2
Об. Новосибирск 2020 № 54-Этн-2020	Чай чёрный байховый с молоком и сахаром	1/180	47,7	1,4	1,3	7,7
Об.	икра кабачковая	1/80	94,8	1,5	7,1	6,2
Об.	батон в/с	1/40	104,7	3,0	1,2	20,6
Об.	хлеб ржаной	1/20	41,20	1,36	0,24	8,40
ИТОГО ЗАВТРАК			499,0	20,1	16,1	68,3
Принем пищи: ОБЕД						
Об. 54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	1/200	75,2	1,3	3,6	9,5
Об. Новосибирск 2020 № 54-Этн-2020	рис отварной	1/150	91,7	3,6	5,2	7,6
Об.	Котлета рыбная из красной рыбы	1/90	115,4	9,0	7,7	2,4
Об.	Сок фруктовый в асортименте	1/200	86,6	1,0	0,2	20,2
Об.	Фрукт свежий (груша)	1/100	47,9	0,4	0,3	10,9
Об.	хлеб пшеничный 1 с	1/35	81,8	2,8	0,4	16,9
Об.	хлеб ржаной	1/20	41,2	1,4	0,2	8,4
ИТОГО ОБЕД			539,8	19,4	17,6	75,9
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1038,7	39,6	33,7	144,2

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
прием пищи: ЗАВТРАК						
С6. Новосибирск 202 № 54-21-2020	макаронны отварные с овощами	1/150	192,5	4,5	6,9	28,1
ФФ	котлеты из говядины	1/100	162,7	12,3	10,3	5,2
С6. Новосибирск 2020 № 54-згп-2020	Чай чёрный 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	41,2	1,4	0,2	8,4
ИТОГО ЗАВТРАК						
			570,7	21,8	19,0	78,1
прием пищи: ОБЕД						
С6. Новосибирск 2020 № 54-15с-2020	Рассолылик Ленинградский с рисом	1/200	61,3	1,2	1,6	10,6
С6. Новосибирск 2020 № 54-8г-2020	Капуста тушённая	1/150	122,6	3,6	5,0	15,8
ФФ	фрикадельки из говядины	1/90	167,9	9,0	13,5	2,6
С6. Новосибирск №54-9гп-2020	Кофейный напиток с молоком	1/200	91,1	3,8	3,5	11,1
ПВ	Напиток кисломолочный (кефир)	1/200	100,2	5,8	5,0	8,0
ПВ	хлеб пшеничный 1 с	1/35	81,8	2,8	0,4	16,9
ПВ	хлеб ржаной	1/20	41,2	1,4	0,2	8,4
ИТОГО ОБЕД						
			666,2	27,5	29,2	73,4
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
			1236,9	49,4	48,2	151,5

№ 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	1/150	148,3	5,3	4,9	20,8
ПВ	изюм мытый	1/30	81,8	0,7	0,2	19,4
Сб. Новосибирск 2020 № 54-1гн-2020	Чай чёрный байховый с сахаром	1/180	23,8	0,2	0,0	5,8
ПВ	Напиток кисло-молочный в ассортименте	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	41,2	1,4	0,2	8,4
ИТОГО ЗАВТРАК						
прием пищи: ОБЕД						
Сб. Новосибирск 54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/200	111,3	2,5	1,9	21,0
Сб. Новосибирск 2020 № 54-9г-2020	рагу из овощей	1/150	139,8	2,9	7,4	15,4
ПФ	биточки из говядины	1/90	181,7	14,3	10,7	7,0
Сб Новосибирск 2020 № 54-9хн-2020	Кисель из апельсина	1/200	60,1	0,4	0,1	14,4
Сб. Новосибирск 2020 № 54-1з-2020	сыр в нарезке	1/10	36,4	2,3	3,0	0,0
ПВ	хлеб пшеничный 1 с	1/35	81,8	2,8	0,4	16,9
ПВ	хлеб ржаной	1/20	41,2	1,4	0,2	8,4
ИТОГО ОБЕД						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
			1206,2	42,2	34,6	181,5

Наименование блюда	Вес блюда	энергетическая ценность (ккал)	B (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
Прем пищи: ЗАВТРАК					
Сб. Новосибирск 2020 № 54-11г-2020	картофельное пюре	158,1	3,0	5,7	23,7
ПВ	котлета рыбная минтай	95,7	9,5	5,7	1,6
ПВ	Напиток витаминизированный Витолшка	152,0	0,0	0,0	38,0
Сб. Новосибирск 2021 № 54-20з-2020	горошек зелённый	39,0	3,0	0,3	6,0
ПВ	Батон в/с	104,7	3,0	1,2	20,6
ПВ	хлеб ржаной	41,2	1,4	0,2	8,4
ИТОГО ЗАВТРАК					
		590,7	19,9	13,1	98,3
Прем пищи: ОБЕД					
Сб. Москва 2004 № 134	Суп крестьянский с крупой	395,8	7,8	19,8	46,6
Сб. Москва 2004 № 271	Солянка из сборных овощей	30,0	1,2	0,5	5,3
ПФ	тефтели из говядины	217,3	9,5	9,5	23,4
Сб. Новосибирск 2020 № 54-7хн-2020	комлот из смеси сухофруктов	83,9	0,5	0,0	20,4
ПВ	фрукт свежий банан	98,3	1,1	0,3	22,8
ПВ	хлеб пшеничный 1 с	81,8	2,8	0,4	16,9
ПВ	хлеб ржаной	41,2	1,4	0,2	8,4
ИТОГО ОБЕД					
		948,2	24,2	30,7	143,9
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					
		1538,9	44,1	43,8	242,2

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	энергетическая ценность (ккал)	Б	Ж	У
Пример пищи: ЗАВТРАК						
ФФ	Пельмени отварные со сметаной	1/150/15	240,6	11,5	11,2	23,6
06. Новосибирск 2020 № 54-6тн-2020	Чай чёрный байховый с молоком и сахаром	1/180	47,7	1,4	1,3	7,7
ПВ	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	41,2	1,4	0,2	8,4
ИТОГО ЗАВТРАК			482,1	17,6	14,1	71,2
Пример пищи: ОБЕД						
06. Новосибирск 2020 № 54-13с-2020	Щи из свежей капусты вегетарианские	1/200	59,8	1,3	3,0	6,8
06. Новосибирск 2020 № 54-4т-2020	каша гречневая рассыпчатая	1/150	262,5	8,2	6,5	42,8
ФФ	копченые куриные	1/90	78,8	8,1	2,1	6,9
ПВ	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	86,6	1,0	0,2	20,2
ПВ	фрукт свежий апельсин/мандарин	1/100	37,8	0,9	0,2	8,1
ПВ	хлеб пшеничный 1 с	1/35	81,8	2,8	0,4	16,9
ПВ	хлеб ржаной	1/20	41,2	1,4	0,2	8,4
ИТОГО ОБЕД			648,5	23,6	12,6	110,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1130,6	41,2	26,7	181,3

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
прием пищи: ЗАВТРАК						
№ Москва 2004 № 518	Картофель отварной	1/150	119,6	2,6	0,2	27,0
ПФ	пшениль из говядины ПФ	1/100	140,0	11,0	10,0	1,5
№ Новосибирск 2020 54-9г-2020	Корфейный напиток с молоком	1/180	91,1	3,8	3,5	11,1
№ Новосибирск 2021 № 54-21а-2020	кукуруза сахарная	1/80	41,9	1,6	0,3	8,3
ПВ	батон в/с	1/40	104,7	3,0	1,2	20,6
ПВ	хлеб ржаной	1/20	41,2	1,4	0,2	8,4
ИТОГО ЗАВТРАК						
прием пищи: ОБЕД						
№ Новосибирск 2020 54-8г-2020	Суп картофельный с горохом	1/200	141,1	7,1	4,3	18,5
№ Новосибирск 2020 № 54-12г-2020	каша пшениная рассыпчатая	1/150	272,9	7,6	8,0	42,7
ПФ	голубцы ленивые	1/90	107,8	6,3	6,7	5,7
№ Новосибирск 2020 № 54-12хн-2020	Кисель из ягод(смородина, малина, облепиха, брусника)	1/200	50,9	0,2	0,1	12,3
ПФ	напиток кисломолочный	1/200	100,2	5,8	5,0	8,0
ПВ	хлеб пшеничный 1 с	1/35	81,8	2,8	0,4	16,9
ПВ	хлеб ржаной	1/20	41,2	1,4	0,2	8,4
ИТОГО ОБЕД						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
			1334,4	54,5	39,9	189,3

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	энергетическая ценность (ккал)	Б	Ж	У
				(г/сут)	(г/сут)	(г/сут)
Прем пищи: ЗАВТРАК						
С6. Новосибирск 2020 № 54-17к-2020	Суп молочный с гречневой крупой	1/200	143,5	5,6	5,8	17,3
С6. Новосибирск 2020 № 54-7гн-2020	Какао с молоком	1/180	106,7	4,6	4,3	12,4
С6. Новосибирск 2020 № 54-1з-2020	сыр твердых сортов в нарезке	1/20	72,7	4,7	6,0	0,0
ПВ	Фрукт свежий банан	1/100	94,5	1,5	0,5	21,0
ПВ	батон в/с	1/40	104,7	3,0	1,2	20,6
ПВ	хлеб ржаной	1/20	41,2	1,4	0,2	8,4
ИТОГО ЗАВТРАК			563,3	20,7	18,0	79,7
Прем пищи: ОБЕД						
С6. Новосибирск 2020 № 54-4с-2020	Рассольник домашний	1/200	105,0	2,0	4,9	13,3
С6. Новосибирск 2020 № 54-2г-2020	макаронные отварные с овощами	1/150	192,5	4,5	6,9	28,1
ПВ	котлета рыбная из белой рыбы	1/90	95,7	9,5	5,7	1,6
ПВ	Напиток витаминизированный "Витолшка"	1/200	152,0	0,0	0,0	38,0
ПВ	изделие кондитерское	1/30	124,7	2,3	2,9	22,3
ПВ	хлеб пшеничный I с	1/35	81,8	2,8	0,4	16,9
ПВ	хлеб ржаной	1/20	41,2	1,4	0,2	8,4
ПВ	хлеб пшеничный I с	1/35	81,8	2,8	0,4	16,9
ИТОГО ОБЕД			874,8	25,1	21,4	145,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1438,1	45,9	39,3	225,2

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
С6. Москва 2004 № 271	Солянка из сборных овощей	1/150	30,0	1,2	0,5	5,3
ФФ	Виточки из говядины	1/100	231,2	12,3	18,0	5,0
С6. Новосибирск 2020 54-2тн-2020	Чай с сахаром	1/180	47,5	0,4	0,0	11,5
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	41,2	1,4	0,2	8,4
ИТОГО ЗАВТРАК						
499,0						
18,6						
20,3						
60,6						
прием пищи: ОБЕД						
С6. Новосибирск 2020 № 54-12с-2020	Суп с рыбными консервами	1/200	124,2	7,9	3,9	14,4
ПФ	вареники с картошкой с маслом сливочным	1/180	305,3	21,6	11,5	28,8
С6. Новосибирск 2021 № 54-13хн-2020	Напиток из шиповника	1/180	44,5	0,5	0,2	10,3
ПВ	фрукт свежий батан	1/100	98,3	1,1	0,3	22,8
ПВ	хлеб пшеничный 1 с	1/35	81,8	2,8	0,4	16,9
ПВ	хлеб ржаной	1/20	41,2	1,4	0,2	8,4
ИТОГО ОБЕД						
695,3						
35,2						
16,5						
101,5						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
1194,3						
53,8						
36,8						
162,1						

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	энергетическая ценность (ккал)	Б	Ж	У
				(г/сут)	(г/сут)	(г/сут)
приём пищи: ЗАВТРАК						
С6. Новосибирск 2020 № 54-16к-2020	Каша "Дружба"	1/150	135,1	3,7	5,2	18,5
С6. Новосибирск 2020 № 54-1гн-2020	Чай чёрный байховый без сахара	1/180	1,1	0,2	0,0	0,1
ПВ	Изделие кондитерское в асортименте	1/20	59,8	0,5	2,0	10,0
ПВ	Напиток кисломолочный в асортименте	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	1/20	41,2	1,4	0,2	8,4
ИТОГО ЗАВТРАК						
приём пищи: ОБЕД						
С6. Москва 2004 №135	Суп из овощей	1/200	76,2	3,4	3,2	8,4
С6. Новосибирск 2020 № 54-1г-2020	картофельное пюре	1/150	158,1	3,0	5,7	23,7
ПВ	коллеты из говядины	1/90	146,4	11,1	9,3	4,7
С6. Новосибирск 2020 № 54-14гн-2020	Чай с грушей и апельсином	1/200	8,4	0,3	0,0	1,8
ПВ	фрукт свежий груша	1/100	47,9	0,4	0,3	10,9
ПВ	хлеб пшеничный I с	1/35	81,8	2,8	0,4	16,9
ПВ	хлеб ржаной	1/20	41,2	1,4	0,2	8,4
ИТОГО ОБЕД						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
			1039,6	35,9	32,1	151,7

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
приме пищи: ЗАВТРАК						
Сб. Новосибирск 2020 № 54-6г-2020	рис отварной	1/150	213,6	3,6	5,2	38,1
ПФ	Котлета рыбная из красной рыбы	1/90	115,4	9,0	7,7	2,4
ПВ	Напиток витаминизированный "Витоплюка"	1/200	152,0	0,0	0,0	38,0
Сб. Новосибирск 2020 № 54-13з-2020	Салат из свежлы отварной бавон в/с	1/80	61,2	1,1	3,6	6,1
ПВ	хлеб ржаной	1/40	104,7	3,0	1,2	20,6
ПВ	хлеб ржаной	1/20	41,2	1,4	0,2	8,4
ИТОГО ЗАВТРАК						
приме пищи: ОБЕД						
Сб. Москва 2004 № 141	Суп картофельный с пальметами	1/200	353,9	4,6	32,0	11,8
Сб. Новосибирск 2020 № 54-8г-2020	капустя тушеная	1/150	122,6	3,6	5,0	15,8
ПВ	котлеты куринные	1/200	102,5	10,8	2,8	8,6
Сб. Новосибирск 2020 № 54-1з-2020	сыр в нарезке	1/10	36,4	2,3	3,0	0,0
Сб. Новосибирск 54-6хн-2020	компот из изюма	1/180	99,0	0,5	0,0	24,3
ПВ	хлеб пшеничный 1 с	1/35	81,8	2,8	0,4	16,9
ПВ	хлеб ржаной	1/20	41,2	1,4	0,2	8,4
ИТОГО ОБЕД						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
			1525,4	44,0	61,3	199,5
распределение калорийности						
итого за 10 дней норма (завтрак 20-25 % рациона)			471,8-589,75	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75
итого за 10 дней факт (завтрак 20-25 % рациона)			546,47	18,92	15,8	82,18
итого за 10 дней норма обеда (30-35 % рациона)			707,7-825,65	23,1-26,95	23,7-27,65	100,5-117,25
итого за 10 дней факт (30-35 % рациона)			721,8	26,1	23,9	100,7
ИТОГО ЗА ДЕНЬ НОРМА (50-60% рациона)			1179,5-1384,6	38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201
ИТОГО ЗА ДЕНЬ ФАКТ (50-60% рациона)			1268,30	45,04	39,64	182,84

* 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 дневным режимом функционирования Новосибирск 2020
 *** Сборник рецептов блюд кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций Новосибирск 2021

Рацион 50-60 % 7-11 лет завтрак, обед

наименование продуктов	нормы, нетто 7-12 лет 2 разовое, (г) 60-70% увеличение калорийности (г. 8.1.2.4 Сан Пин 2.4/2.3.3590-20)	факт, нетто (г)	отклонение от нормы +/- %
хлеб ржаной	40-48	40,00	норма
хлеб пшеничный	75-90	76,50	норма
мука пшеничная	7,5-9	7,50	норма
круты-бобовые	22,5-27	26,85	норма
макароны	7,5-9	8,16	норма
картофель	93,5-112,2	112,39	0,17
овощи	140-168	152,20	норма
фрукты в т. В налитках	92,5-111	95,03	норма
орехофрукты	7,5-9,19	9,48	3,16
соки, напитки			
витаминизированные	100-120	100,00	норма
мясо	35-42	52,86	
птица	17,5-21	22,00	25,71
рыба	23,2-29	25,20	норма
молоко	150-180	76,25	* без учёта кружки молока
кисломолочные продукты	75-90	76,00	норма
творог	25-30	0,00	замена
сыр	4-5	4,58	норма
сметана	4-5	5,98	
масло сливочное	9-10,5	13,80	
масло растительное	4,5-5,2	4,27	норма
яйцо	20-24	0,00	замена
сахар	15-18	15,78	норма
кондитерские изделия	5-6	5,00	норма
чай	0,5-0,6	0,73	21,67
крекхмал	1,5-1,65	1,30	-13,33
соль	1,5-1,65	1,32	без учёта соли в изд. ром производства
какао	0,5-0,6	0,50	норма
кофе	1-1,2	1,00	норма

68,3-82,1

20,7-24,9

12,6-15,2

Район 50-60 % 7-11 лет 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	40-48	40,00	норма
хлеб пшеничный	75-90	76,50	норма
мука пшеничная	7,5-9	7,50	норма
крупы-бобовые	22,5-27	26,85	норма
макаронны	7,5-9	8,16	норма
картофель	93,5-112,2	112,39	0,17
овощи	140-168	152,20	норма
фрукты в т. В напиках	92,5-111	95,03	норма
сухофрукты	7,5-9,19	9,48	3,16
соли, напитки			
витамины/проявляные	100-120	100,00	норма
мясо	95-42	92,86	
птица	17,5-21	22,00	25,71
рыба	23,2-29	25,20	норма
молоко	150-180	76,25	* без учета кружки молока
кисломолочные продукты	75-90	76,00	норма
творог	25-30	0,00	замена
сыр	4-5	4,58	норма
сметана	4-5	5,98	
масло сливочное	9-10,5	13,80	
масло растительное	4,5-5,2	4,27	норма
яйцо	20-24	0,00	замена
сахар	15-18	15,78	норма
кондитерские изделия	5-6	5,00	норма
чай	0,5-0,6	0,73	21,67
крахмал	1,5-1,65	1,30	-13,33
соль	1,5-1,65	1,32	без учета соли в изд ром производства
какао	0,5-0,6	0,50	норма
кофе	1-1,2	1,00	норма

68,3-82,1

20,7-24,9

12,6-15,2