

**Основное (организованное) меню разового питания (завтрак)  
для учащихся образовательных организаций Иркутского районного муниципального  
образования. Для пищеблоков доготовочных организаций  
Возраст с 7 – 11 лет**

**День 1**

№рецепта, сборник	Наименование блюда	Выход с 7-11 лет	Ккал	Б	Ж	У
	<b>Завтрак</b>					
ПФ	Сырники со сгущенным молоком	1/150/10	237,01	12,61	19,33	3,15
ПВ	Хлеб ржаной	1/20	47,07	1,73	0,67	8,53
ПВ	Батон в/с	1/40	105,20	3,00	1,20	20,60
сб.Москва 2004г.№97*	Сыр порциями	1/20	79,40	6,60	4,60	2,90
сб.Москва 2004г.№686	Чай с сахаром, с лимоном	1/180	78,48	1,80	1,80	13,77
ПВ	Фрукты свежие (яблоко)	1/190	44,40	0,40	0,40	9,80
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>591,56</b>	<b>26,14</b>	<b>28,00</b>	<b>58,75</b>

	<b>День: 2</b>					
№рецепта, сборник	Наименование блюда	Выход с 7-11 лет	Ккал	Б	Ж	У
	<b>Завтрак</b>					
ПФ	Котлеты рубленые из птицы ПФ	1\100	59,28	8,22	1,80	2,55
сб. Пермь2001г.№198***	Каша гречневая рассыпчатая	1\150	75,50	3,00	2,50	10,25
сб.Пермь2001г.№692**	Чай с молоком	1\180	36,25	0,06	0,72	7,38
ПВ	Фрукты свежие (банан)	1/110	94,50	1,50	0,50	21,00
ПВ	Хлеб ржаной	1\30	47,07	1,73	0,647	8,53
ПВ	Батон в\с	1\40	105,20	3,00	1,20	20,60
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>421,40</b>	<b>17,51</b>	<b>7,39</b>	<b>71,,21</b>

	<b>День: 3</b>					
№рецепта, сборник	Наименование блюда	Выход с 7-11 лет	Ккал	Б	Ж	У
	Завтрак					
сб.Новосибирск2020г№54-16к-2020**	Каша «Дружба» со сливочным маслом	1\150\5	271,00	4,91	16,24	26,30
ПВ	Батон в\с	1\40	105,20	36,00	1,20	20,60
ПВ	Хлеб ржаной	1\20	47,07	1,73	0,,67	8,53
сб.Новосибирск2020г54-19з-2020**	Масло сливочное (порциями)	1\10	75,50	0,10	8,30	0,10
сб.Москва2004г№685*	Чай с сахаром	1\180	39,60	0,00	0,00	9,90
ПВ	Фрукты свежи (груша)	1\250	45,50	0,40	0,30	10,30
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>583,87</b>	<b>10,14</b>	<b>26,71</b>	<b>75,73</b>

	<b>День: 4</b>					
№рецепта, сборник	Наименование блюда	Выход с 7-11 лет	Ккал	Б	Ж	У
	Завтрак					
сб.Новосибирск2020г54-20к-2020**	Каша жидкая молочная гречневая	1\150\4	147,28	5,32	4,80	20,70
ПВ	Батон в\с	1\40	105,20	3,00	1,20	20,60
ПВ	Хлеб ржаной	1\20	47,07	1,73	0,67	8,53
сб.Москва2004г№97*	Сыр порциями	1\20	79,40	6,60	4,60	2,90
сб.Новосибирск 54-9гн-2020**	Кофейный напиток с молоком	1/180	90,80	3,8	3,5	11,1
ПВ	Фрукты свежие (апельсин)	1\350	37,80	0,90	0,20	8,10
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>481,19</b>	<b>18,81</b>	<b>13,27</b>	<b>71,63</b>

<b>День: 5</b>						
№рецепта, сборник	Наименование блюда	Выход с 7-11 лет	Ккал	Б	Ж	У
<b>Завтрак</b>						
ПФ	Сырники со сгущенным молоком	1/150/10	237,01	12,61	19,33	3,15
сб.Москва2004г №686*	Чай с сахаром, с лимоном	1\180	78,48	1,80	1,80	13,77
ПВ	Батон в\с	1\40	105,20	3,00	1,20	20,60
ПВ	Хлеб ржаной	1\20	47,07	1,73	0,67	8,53
ПВ	Фрукты свежие (банан)	1\250	94,50	1,50	0,50	21,00
<b>Итого завтрак:</b>			<b>587,22</b>	<b>20,11</b>	<b>12,02</b>	<b>99,65</b>

<b>День: 6</b>						
№рецепта, сборник	Наименование блюда	Выход с 7-11 лет	Ккал	Б	Ж	У
<b>Завтрак</b>						
сб.Москва2004г№333*	Макаронны запеченные с сыром	1\150	179,67	5,40	9,23	18,75
ПВ	Батон в\с	1\40	105,20	3,00	1,20	20,60
ПВ	Хлеб ржаной	1\20	47,07	1,73	0,67	8,53
сб.Новосибирск2020 0 54-3з-2020**	Помидор в нарезке	1\30	4,90	0,20	0,10	0,80
сб.Новосибирск 54-9гн-2020**	Кофейный напиток с молоком	1/180	90,80	3,8	3,5	11,1
ПВ	Фрукты свежие (груша)	1\200	45,50	0,40	0,30	10,30
<b>Итого завтрак:</b>			<b>407,82</b>	<b>11,25</b>	<b>12,02</b>	<b>63,66</b>

<b>День: 7</b>						
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Выход с 7-11 лет	Ккал	Б	Ж	У
<b>Завтрак</b>						
ПФ	Сырники со сгущенным молоком	1\150\10	156,50	9,80	6,90	13,80
ПВ	Хлеб ржаной	1\20	47,07	1,73	0,67	8,53
ПВ	Батон в\с	1\40	105,20	3,00	1,20	20,60
сб.Москва2004г№693*	Какао с молоком	1\180	36,09	1,17	2,25	2,79
ПВ	Фрукты свежие (апельсин)	1\220	37,80	0,90	0,20	8,10
<b>Итого завтрак:</b>			<b>462,06</b>	<b>23,20</b>	<b>15,82</b>	<b>56,72</b>

<b>День: 8</b>						
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Выход с 7-11 лет	Ккал	Б	Ж	У
<b>Завтрак</b>						
ПФ	Котлеты из птицы п\ф	1\100	59,28	8,22	1,80	2,55
сб.Москва2004г№512*	Рис припущенный	1\150	175,15	2,10	0,75	40,00
сб.Москва2004г№686*	Чай с сахаром, с лимоном	1\180	78,48	1,80	1,80	13,77
ПВ	Повидло фруктовое	1\10	0,00	0,00	0,00	6,50
ПВ	Фрукты свежие (груша)	1\200	45,50	0,40	0,30	10,30
ПВ	Батон в\с	1\40	105,20	3,00	1,20	20,60
ПВ	Хлеб ржаной	1\20	47,07	1,73	0,67	8,53
<b>Итого завтрак:</b>			<b>510,68</b>	<b>17,25</b>	<b>6,52</b>	<b>102,25</b>

	<b>День: 9</b>					
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У
	Завтрак					
сб.Москва2004г№3 11*	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	1\150\5	166,80	6,15	11,40	9,90
сб.Новосибирск 54-9гн-2020**	Кофейный напиток с молоком	1/180	90,80	3,8	3,5	11,1
сб.Москва2004г№9 7*	Сыр порциями	1\20	79,40	6,60	4,60	2,90
ПВ	Хлеб ржаной	1\20	47,07	1,73	0,67	8,53
ПВ	Батон в\с	1\40	105,200	3,00	1,20	20,60
ПВ	Фрукты свежие (апельсин)	1\200	37,80	0,90	0,20	8,10
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>461,75</b>	<b>18,90</b>	<b>18,86</b>	<b>54,71</b>

	<b>День: 10</b>					
№рецепта, сборник	Наименование блюда	Выход с 7-11 лет	Ккал	Б	Ж	У
	Завтрак					
ПФ	Котлеты рубленые из птицы п\ф	1\100	59,28	8,22	1,80	2,55
сб.Москва2004г.№332*	Макароны отварные с маслом	1\150\5	153,20	3,80	0,40	33,60
ПВ	Батон в\с	1\40	105,20	3,0	1,20	20,60
сб.Новосибирск2020 54-19з-2020**	Масло сливочное (порциями)	1\10	75,50	0,10	8,30	0,10
ПВ	Хлеб ржаной	1\20	47,07	1,73	0,67	8,53
ПВ	Фрукты свежие (яблоко)	1\350	44,40	0,40	0,40	9,80
сб.Москва2004г.№693	Какао с молоком	1\180	36,09	1,17	2,25	2,79
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>520,74</b>	<b>18,42</b>	<b>15,02</b>	<b>77,97</b>

Утверждаю

Директор школы \_\_\_\_\_ Тыртышная О.П

От 05.11.2024 г.

## **Основное (организованное) десятидневное меню разового**

### **питания**

(завтрак)

для учащихся общеобразовательных организаций

Иркутского районного муниципального образования в возрасте с 7-11 лет

(осень - зима)

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

Сборник типовых меню и рецептов блюд для организации питания для детей школьного возраста в организациях с круглосуточным пребыванием и иными режимами функционирования «Новосибирск» 2020 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений Пермь – 2001 г.