

**Основное (организованное) меню двухразового питания (завтрак, обед)
для учащихся образовательных организаций Иркутского районного муниципального
образования. Для пищеблоков доготовочных организаций
Возраст с 12 лет (первая, вторая смена)**

День: 1

№рецепта, сборник	Наименование блюда	Выход с 12 лет	Ккал	Б	Ж	У
	Завтрак					
ПФ	Сырники со сгущенным молоком	1/150/10	290,40	12,61	19,33	3,15
ПВ	Хлеб ржаной	1/40	94,14	1,73	0,67	8,53
ПВ	Батон в/с	1/50	131,50	3,00	1,20	20,60
сб.Москва 2004г№97*	Сыр порциями	1/30	119,10	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
	Итого завтрак:		758,02	33,61	36,10	74,67
	Обед					
сб.Пермь 2001г№21	Салат из свеклы с солеными огурцами	1/100	11,12	0,74	0,40	1,14
сб.Москва 2004г№124*	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	1/250/10	71,36	1,60	3,44	8,50
сб.Москва 2004г№489	Рагу из мяса курицы	1/150/10	106,07	5,20	4,63	10,90
сб.Новосибирск 54-10хн-2020**	Кисель	1/180	60,00	0,40	0,1	14,4
ПВ	Вафли	1/40	249,00	15,25	2,00	42,50
ПВ	Хлеб ржаной	1/40	70,60	2,60	1,00	12,80
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/70	129,10	5,30	2,30	21,80
	ИТОГО 1 ДЕНЬ		2283,03	98,87	73,83	305,77

	День: 2					
№рецепта,сборник	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У
	Завтрак					
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\150	94,50	1,50	0,50	21,00
ПВ	Хлеб ржаной	1\40	94,14	3,46	1,34	17,06
ПВ	Батон в/с	1\50	131,50	3,75	1,50	25,75
	Итого завтрак:		494,77	19,99	8,36	84,89
	Обед					
сб.Москва2004г№78*	Салат овощной	1\100	61,40	1,10	3,80	5,70
сб.Москва2004г№139*	Суп картофельный с бобовыми с мясом курицы	1\200\15	71,04	1,86	1,88	11,67
ПФ	Шницель из говядины ПФ	1\100	228,20	17,30	17,00	1,50
сб.Москва2004г№332*	Макароны отварные с маслом	1\150\5	113,20	3,80	0,40	23,60
сб.Москва2004г№631*или636*	Компот из свежих плодов	1\180	53,96	0,00	0,00	13,49
ПВ	Пряник глазированный	1\40	188,80	2,20	2,00	40,50
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\70	180,74	7,42	3,22	30,52
ПВ	Хлеб ржаной	1\40	70,60	3,46	1,34	17,06
	Итого обед:		967,94	37,14	29,64	144,04
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1926,16	75,63	53,45	219,53

	День: 3					
№рецепта, сборник	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У
	Завтрак					
сб.Новосибирск2020г.№54-16к-2020**	Каша «Дружба»	1\200\5	355,93	5,20	21,65	35,07
ПВ	Батон в\с	1\50	131,50	3,75	1,50	25,75
ПВ	Хлеб ржаной	1\40	94,14	3,46	1,34	17,06
сб.Новосибирск2020г.54-19з-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
	Итого завтрак:		742,17	12,91	33,09	98,18
	Обед					
сб.Москва 2004г.№20	Салат из свежих помидоров и огурцов	1\100	49,90	4,60	2,70	1,80
сб.Москва2004г.№110	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	1\200\5	116,92	1,68	4,60	17,20
ПФ	Котлета из говядины п\ф	1\100	213,80	13,70	13,80	8,70
сб.Москва2004г.№512*	Рис припущенный	1\150	175,15	2,10	0,75	40,00
сб.Москва2004г.№638	Компот из плодов или ягод сушеных	1\180	70,56	0,54	0,00	17,10
ПВ	Мармелад	1\40	207,20	0,00	0,00	51,80
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\70	180,74	7,42	3,22	30,52
ПВ	Хлеб ржаной	1\40	70,60	3,46	1,34	17,06
	Итого обед:					

	День: 4					
№рецепта, сборник	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У
	Завтрак					
сб.Новосибирск 2020г54-20к-2020**	Каша жидкая молочная гречневая	1\200\4	192,36	6,09	6,40	27,60
ПВ	Батон в\с	1\50	131,50	3,75	1,50	25,75
ПВ	Хлеб ржаной	1\40	94,14	3,46	1,34	17,06
сб.Москва2004г№97*	Сыр порциями	1\20	119,10	9,90	6,90	4,35
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
	Итого завтрак:		693,34	23,36	18,14	93,66
	Обед					
сб.Москва№37	Салат из сырых овощей	1\100	79,20	1,60	4,40	8,30
сб.Москва№140*	Суп картофельный с вермишелью и мясом курицы	1\200\25	103,02	2,90	0,38	22,00
сб.Москва2017№394	Вареники с овощным фаршем	1\200	344,0	24,00	12,8	32,40
сб.Москва2004г№700 *	напиток из св. замороженной ягоды	1\180	55,68	0,00	0,00	13,92
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\70	180,74	7,42	3,22	30,52
ПВ	хлеб ржаной	1\40	70,60	3,46	1,34	17,06
	Итого обед:		766,04	22,64	18,38	133,40

	День: 5					
№рецепта, сборник	Наименование блюда	Выход с 7-11 лет	Ккал	Б	Ж	У
	Завтрак					
ПФ	Сырники со сгущенным молоком	1\150/10	208,68	13,07	9,20	18,40
сб.Москва2004г №686*	Чай с сахаром, с лимоном	1\180	78,48	1,80	1,80	13,77
сб.Москва2004г №97*	Сыр порциями	1\20	56,57	4,78	4,05	0,25
ПВ	Батон в\с	1\50	131,50	3,75	1,50	25,75
ПВ	Хлеб ржаной	1\40	94,14	3,46	1,34	17,06
ПВ	Фрукты свежие (банан)	1\250	94,50	1,50	0,50	21,00
	Итого завтрак:		729,06	25,02	14,26	125,16
	Обед					
сб.Пермь№20**	Салат из свеклы с соленым огурцом	1\100	117,97	1,00	5,33	16,50
сб.Москва2004г №137*	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1\200\25	64,24	6,88	1,84	5,04
Пф	Шницель из говядины п\ф	1\100	228,20	17,30	17,00	1,50
сб.Москва2004г №519*	Картофельное пюре	1\150	198,84	3,90	11,48	18,48
сб.Москва2004г №705*	Напиток из плодов шиповника	1\180	84,96	0,00	0,00	21,24
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\70	180,74	7,42	3,22	30,52
ПВ	Хлеб ржаной	1\40	70,60	3,46	1,34	17,06
	Итого обед:		939,55	39,96	40,21	110,34

	День: 6					
№рецепта, сборник	Наименование блюда	Выход с 7- 11 лет	Ккал	Б	Ж	У
	Завтрак					
сб.Москва2004г №333*	Макароны запеченные с сыром	1\150	239,59	7,20	12,31	25,00
ПВ	Батон в/с	1\50	131,50	3,75	1,50	25,75
ПВ	Хлеб ржаной	1\40	94,14	3,46	1,34	17,06
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
	Итого завтрак:		541,11	15,53	16,07	83,59
	Обед					
сб.Москва2004№ 220*	Салат из свежих помидоров с перцем	1\100	109,60	1,00	10,00	3,90
сб.Москва2004г №110*	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1\250\5	128,90	2,10	5,30	18,20
сб.Москва2004г №492*	Плов из мяса курицы	1\100\150	336,83	7,92	11,55	50,30
сб.Москва2004г №639*	Компот из смеси сухофруктов	1\180	106,56	0,54	0,00	26,10
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\70	180,74	7,42	3,22	30,52
ПВ	Хлеб ржаной	1\40	70,60	3,46	1,34	17,06
	Итого обед:		1005,43	23,04	38,01	148,68

	День: 7					
№рецепта, сборник	Наименование блюда	Выход с 7-11 лет	Ккал	Б	Ж	У
	Завтрак					
сб.Новосибирск20 20 54-7т-2020**	Сырники со сгущенным молоком	1\150\10	208,68	13,07	9,20	18,40
ПВ	Хлеб ржаной	1\40	94,14	3,46	1,34	17,06
ПВ	Батон в\с	1\50	131,50	3,75	1,50	25,75
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
	Итого завтрак:		627,31	32,25	21,39	76,45
	Обед					
сб.Новосибирск20 20 54 -16з-2020**	Винегрет с растительным маслом	1\100	114,83	1,25	8,87	7,50
сб.Москва2004г№ 124*	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	1\200\10	71,36	1,60	3,44	8,50
ПФ	Котлета из говядины п\ф	1\100	213,80	13,70	13,80	8,70
сб.Москва2004г№ 520*	Картофельное пюре	1\150	251,69	2,60	18,01	19,80
сб.Москва2004г№ 638*	Компот из плодов или ягод сушеных	1\180	70,56	0,54	0,00	17,10
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\70	180,74	7,42	3,22	30,52
ПВ	Хлеб ржаной	1\40	70,60	3,46	1,34	17,06
	Итого обед:		789,59	25,89	36,47	89,30

	День: 8					
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У
	Завтрак					
ПФ	Котлеты рубленные 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\50	131,50	3,75	1,50	25,75
ПВ	Хлеб ржаной	1\40	94,14	3,46	1,34	17,06
	Итого завтрак:		584,05	19,73	7,49	115,93
	Обед					
сб.Новосибирск2 020 54-2з-2020**	Огурец а нарезке	1\100	7,20	0,00	0,00	1,80
сб.Москва2004г №138*	Суп картофельный с крупой с мясом курицы	1\200\25	160,56	6,56	5,36	21,52
ПФ	Котлета из говядины п\ф	1\100	213,80	13,70	13,80	8,70
сб.Москва2004г №534*	Капуста тушеная	1\150	62,30	1,20	2,30	9,20
сб.Москва2004г №705*	Напиток из плодов шиповника	1\180	84,96	0,00	0,00	21,24
ПВ	Хлеб ржаной	1\40	70,60	3,46	1,34	17,06
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\70	180,74	7,42	3,22	30,52
	Итого обед:		784,96	32,34	26,02	111,24

День: 9						
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У
Завтрак						
сб.Москва2004г№ 311*	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	1\200\5	222,40	8,20	15,20	13,20
сб.Новосибирск 54-9гн-2020**	Кофейный напиток с молоком	1/180	90,80	3,8	3,5	11,1
сб.Москва2004г№ 97*	Сыр порциями	1\20	119,10	9,90	6,90	4,35
ПВ	Хлеб ржаной	1\40	94,14	3,46	1,34	17,06
ПВ	Батон в\с	1\50	131,500	3,75	1,50	25,75
ПВ	Фрукты свежие (апельсин)	1\360	37,80	0,90	0,20	8,10
Итого завтрак:			630,42	26,73	25,66	73,14
Обед						
сб.Москва2004г№ 576*	Огурец соленый	1\100	10,38	0,67	0,10	1,70
сб.Москва2004г№ 139*	Суп картофельный с бобовыми с мясом курицы	1\200\25	111,04	1,86	1,88	21,67
ПФ	Котлеты или биточки рыбные п\ф	1\100	144,70	18,50	6,70	2,60
сб.Москва2004г№ 520*	Картофельное пюре	1\150	245,05	2,60	18,05	18,05
сб.Москва2004г№ 700*	Напиток из св.замороженной ягоды	1\180	55,68	0,00	0,00	13,92
ПВ	Хлеб ржаной	1\40	70,60	3,46	1,34	17,06
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\70	180,74	7,42	3,22	30,52
Итого обед:			818,19	34,51	31,29	105,52

	День: 10					
№рецепта, сборник	Наименование блюда	Выход	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	113,20	3,80	0,40	23,60
ПВ	Батон в\с	1\50	131,50	3,75	1,50	25,75
сб.Новосибирск2020 0 54-19з-2020**	Масло сливочное (порциями)	1\10	75,50	0,10	8,30	0,10
ПВ	Хлеб ржаной	1\40	94,14	3,46	1,34	17,06
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
	Итого завтрак:		554,11	20,90	15,99	81,65
	Обед					
сб.Новосибирск2020 54-3з-2020**	Помидор в нарезке	1\100	11,60	0,40	0,00	2,50
сб.Москва2004г№124*	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	1\200\10	71,36	1,60	3,44	8,50
ПФ	Котлеты или биточки рыбные п\ф	1\100	122,20	12,30	6,20	4,30
сб.Москва2004г№511	Рис отварной	1\150	144,10	1,60	0,50	33,30
сб.Москва2004г№639*	компот из сухофруктов	1\180	106,56	0,54	0,00	26,10
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\70	180,74	7,42	3,22	30,52
ПВ	Хлеб ржаной	1\40	70,60	3,46	1,34	17,06
	Итого обед:		714,92	27,59	14,70	123,95

Утверждаю

Директор школы _____ Тыртышная О.П

От 05.11.2024 г.

**Основное (организованное) десятидневное меню разового
питания**
(завтрак или обед)
для учащихся общеобразовательных организаций
Иркутского районного муниципального образования в возрасте с 12 лет
(весна)

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.