

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

**День: 1**

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Выход с 12 лет	Ккал	Б	Ж	У
	<b>Обед</b>					
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	1/100/50	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
	<b>Итого обед:</b>		<b>1030,49</b>	<b>50,08</b>	<b>19,93</b>	<b>162,70</b>
	<b>Полдник</b>					
сб.Москва2004г№692*	Кофейный напиток	1/180	64,44	1,26	1,80	10,80
ПВ	Булочка в ассортименте	1/150	330,00	5,20	12,00	50,30
ПВ	Фрукты свежие (яблоко)	1/200	44,40	0,40	0,40	9,80
	<b>Итого полдник:</b>		<b>494,52</b>	<b>15,18</b>	<b>17,80</b>	<b>68,40</b>

	<b>День: 2</b>					
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У
	Обед					
сб.Москва2004г№37*	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
	<b>Итого обед:</b>		<b>967,94</b>	<b>37,14</b>	<b>29,64</b>	<b>144,04</b>
	Полдник					
ПВ	Сок фруктовый	1\200	93,80	1,00	0,20	22,00
ПФ	Сырники из творога с маслом сливочным	1\150\5	369,65	17,50	15,25	40,60
ПВ	Фрукты свежие (банан)	1\90	94,50	1,50	0,50	21,00
	<b>Итого полдник:</b>		<b>463,45</b>	<b>18,50</b>	<b>15,45</b>	<b>62,60</b>

	<b>День: 3</b>					
№рецепта, сборник	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У
	Обед					
сб.Москва 2004№20	Салат из свежих помидоров и огурцов	1\100	49,90	4,60	2,70	1,80
сб.Москва2004г№1 10	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№5 12*	Рис припущенный	1\150	175,15	2,10	0,75	40,00
сб.Москва2004г№6 92*	Кофейный напиток	1/180	64,44	1,26	1,80	10,80
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
	<b>Итого обед:</b>					
	Полдник					
сб.Пермь2001г№26 7	Блинчики с повидлом	1\125\25	336,30	8,51	10,78	51,31
сб.Пермь2001г№26 1***	Чай с молоком	1\200	42,80	0,07	0,80	8,20
ПВ	Фрукты свежи (груша)	1\250	45,50	0,40	0,30	10,30
	<b>Итого полдник:</b>		<b>379,10</b>	<b>8,58</b>	<b>11,58</b>	<b>59,51</b>

	<b>День: 4</b>					
№рецепта, сборник	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У
	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. плодов	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
	<b>Итого обед:</b>		<b>766,04</b>	<b>22,64</b>	<b>18,38</b>	<b>133,40</b>
	Полдник					
сб.Москва2004г№404*	Чай с молоком с сахаром	1\200	42,28	0,07	0,80	8,20
ПВ	Фрукты свежие (апельсин)	1\130	37,80	0,90	0,20	8,10
ПВ	Блинчики с повидлом	1\70	188,80	2,20	2,00	40,50
	<b>Итого полдник:</b>		<b>103,60</b>	<b>3,60</b>	<b>1,60</b>	<b>18,70</b>

	<b>День: 5</b>					
№рецепта, сборник	Наименование блюда	Выход с 7-11 лет	Ккал	Б	Ж	У
	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	Котлеты из говядины	1\100	228,20	17,30	17,00	1,50
сб.Москва2004г №519*	Картофель в молоке	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
	<b>Итого обед:</b>		<b>939,55</b>	<b>39,96</b>	<b>40,21</b>	<b>110,34</b>
	Полдник					
сб.Новосибиrisk 54-9гн-2020**	Кофейный напиток с молоком	1\180	90,80	3,8	3,5	11,1
ПВ	Булочка в ассортименте	1\150	410,00	7,80	14,00	63,20
ПВ	Фрукты свежие (банан)	1\200	94,50	1,50	0,50	21,00
	<b>Итого полдник:</b>		<b>494,52</b>	<b>15,18</b>	<b>17,80</b>	<b>68,40</b>

	<b>День: 6</b>					
№рецепта, сборник	Наименование блюда	Выход с 7-11 лет	Ккал	Б	Ж	У
	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
	<b>Итого обед:</b>		<b>1005,43</b>	<b>23,04</b>	<b>38,01</b>	<b>148,68</b>
	Полдник					
ПВ	Сок фруктовый	1\200	92,80	1,00	0,20	22,00
сб.Пермь2001г№267***	Блинчики с повидлом	1\125\25	336,30	8,51	10,78	51,31
ПВ	Фрукты свежие (груша)	1\200	45,50	0,40	0,30	10,30
	<b>Итого полдник:</b>		<b>429,10</b>	<b>9,51</b>	<b>10,98</b>	<b>73,31</b>

	День: 7					
№рецепта, сборник	Наименование блюда	Выход с 7-11 лет	Ккал	Б	Ж	У
	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
сб.Москва2004г№ 461*	Бефстроганов из говяжьи печени	1\100	127,4	12,50	6,40	4,80
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
	<b>Итого обед:</b>		<b>789,59</b>	<b>25,89</b>	<b>36,47</b>	<b>89,30</b>
	Полдник					
сб.Москва2004г№ 707*	Какао с молоком	1\200	37,00	3,00	1,00	4,00
ПВ	Фрукты свежие (апельсин)	1\220	37,80	0,90	0,20	8,10
ПФ	Коржик молочный	1\100	152,4	206	4,4	25,7
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1333,05</b>	<b>52,49</b>	<b>53,76</b>	<b>159,82</b>

	<b>День: 8</b>					
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У
	Обед					
сб.Новосибирск2020 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
	<b>Итого обед:</b>		<b>784,96</b>	<b>32,34</b>	<b>26,02</b>	<b>111,24</b>
	Полдник					
ПВ	Сок фруктовый	1\200	6,60	1,00	0,20	22,00
сб.Москва2004г№358*	Блины с повидлом	1\125\25	369,65	17,50	15,25	40,60
ПВ	Фрукты свежие (груша)	1\200	45,50	0,40	0,30	10,30
	<b>Итого полдник:</b>		<b>376,25</b>	<b>18,50</b>	<b>15,45</b>	<b>62,60</b>



	<b>День: 9</b>					
	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	Шницель из говядины	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
	<b>Итого обед:</b>		<b>818,19</b>	<b>34,51</b>	<b>31,29</b>	<b>105,52</b>
	Полдник					
сб.Москва2004г№ 692*	Кофейный напиток	1/180	64,44	1,26	1,80	10,80
сб.Пермь2001г№2 67	Блинчики с повидлом	1\125\25	336,30	8,51	10,78	51,31
ПВ	Фрукты свежие (апельсин)	1\200	37,80	0,90	0,20	8,10
	<b>Итого полдник:</b>		<b>420,82</b>	<b>15,89</b>	<b>14,58</b>	<b>56,51</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1869,43</b>	<b>77,13</b>	<b>71,53</b>	<b>235,17</b>

	<b>День: 10</b>					
№рецепта, сборник	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У
	Обед					
сб.Новсибирск2020 54-3з-2020**	Помидор в нарезке	1\100	11,60	0,40	0,00	2,50
сб.Москва2004г№1 24*	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№5 11	Рис отварной	1\150	144,10	1,60	0,50	33,30
сб.Москва2004г№6 39*	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
	<b>Итого обед:</b>		<b>714,92</b>	<b>27,59</b>	<b>14,70</b>	<b>123,95</b>
	Полдник					
сб.Москва2004г№7 07*	Сок фруктовый	1\200	37,00	3,00	1,00	4,00
ПВ	Булочка в ассортименте	1\150	410,00	7,80	14,00	63,20
ПВ	Фрукты свежие (яблоко)	1\350	44,40	0,40	0,40	9,80
	<b>Итого полдник:</b>		<b>447,00</b>	<b>10,80</b>	<b>15,00</b>	<b>67,20</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1716,03</b>	<b>59,29</b>	<b>45,69</b>	<b>272,80</b>

Утверждаю

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

От 05.11.2024 г.

**Основное (организованное) десятидневное меню двухразового  
питания для детей с ОВЗ**  
(завтрак, обед, полдник)  
для учащихся общеобразовательных организаций  
Иркутского районного муниципального образования в возрасте с 12 лет  
(осень - зима) (вторая смена)

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

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

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

