

**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
	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	1/100/50	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
	Итого обед:		1030,49	50,08	19,93	162,70
	Полдник					
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
	Итого полдник:		494,52	15,18	17,80	68,40

	День: 2					
№ 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
	Итого обед:		967,94	37,14	29,64	144,04
	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
	Итого полдник:		463,45	18,50	15,45	62,60

	День: 3					
№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
	Итого обед:					
	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
	Итого полдник:		379,10	8,58	11,58	59,51

	День: 4					
№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
	Итого обед:		766,04	22,64	18,38	133,40
	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
	Итого полдник:		103,60	3,60	1,60	18,70

	День: 5					
№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
	Итого обед:		939,55	39,96	40,21	110,34
	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
	Итого полдник:		494,52	15,18	17,80	68,40

	День: 6					
№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
	Итого обед:		1005,43	23,04	38,01	148,68
	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
	Итого полдник:		429,10	9,51	10,98	73,31

	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 говяжьей 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
	Итого обед:		789,59	25,89	36,47	89,30
	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
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1333,05	52,49	53,76	159,82

	День: 8					
№ 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
	Итого обед:		784,96	32,34	26,02	111,24
	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
	Итого полдник:		376,25	18,50	15,45	62,60

	День: 9					
	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
	Итого обед:		818,19	34,51	31,29	105,52
	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
	Итого полдник:		420,82	15,89	14,58	56,51
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1869,43	77,13	71,53	235,17

	День: 10					
№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
	Итого обед:		714,92	27,59	14,70	123,95
	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
	Итого полдник:		447,00	10,80	15,00	67,20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1716,03	59,29	45,69	272,80

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.

