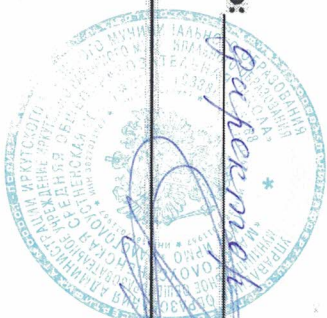


Утверждаю:



В. В. Ставровский

**Основное (организованное) десятидневное меню завтраков и обедов
(питание ОБЗ и инвалидов)
для обучающихся Иркутского районного муниципального образования
(сезон осень-зима)**

1 смена 7-12 лет.

**Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах
«Москва» 2004 г.**

**Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для детей школьного возраста в организациях с круглосуточным режимом пребывания
и иными режимами функционирования Новосибирск - 2020.**

2023 г.

Школа

МОУ ИРМО " Магоголоустнская СОШ

Утвердил: _____

меню школьника

В.В. Панкрашин

Возрастная категория

7-11 лет

дата

2023

директор

2023

фамилия

2023

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	Каша молочная "Дружба" с м/сливочным	1/200/5	4,10	6,20	33,40	205,80	С6. Новосибирск 2020г. № 54-16к-2020	16,7
			витаминизированный "Витолка" горячий в асортименте	1/180.	0,00	0,00	17,80	71,28	ПВ	15
			йогурт питьевой	1/180.	5,76	4,32	8,10	94,32	ПВ	25,2
			хлеб пшеничный	1/40.	3,16	0,40	19,32	93,52	ПВ	3
			фрукты свежие						ПВ	19
			фрукт (мандарин)	1/100.	2,80	0,20	4,20	29,80	ПВ	11,5
			изделие хлебоулучшное (баранка, булочка)	1/50.	4,00	0,75	27,00	130,75	ПВ	1,6
			хлеб ржаной	1/20.	1,62	0,68	8,44	46,36	ПВ	92
			итого	0	21,44	12,55	118,26	671,831		
			рассольник	1/150	1,96	4,92	15,28	113,24	С6. Новосибирск 2020г. № 54-3с-2020	15
1	1	Обед	Денинградский						С6. Новосибирск 2020г. № 54-8г-2020	10,56
			закуска тушеная	1/150	3,6	5	15,8	122,6	С6. Новосибирск 2020г. № 54-8г-2020	24,72
			1 б/л	1/60	5,35	15,3	12,35	208,5	ПВ	12,12
			2 б/л							
			кофейный напиток с молоком	1/180	3,8	3,5	11,1	91,1	С6. Новосибирск 2020г. № 54-9г-2020	3
			хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПВ	1,6
			хлеб ржаной	1/20	1,62	0,68	8,44	46,36	ПВ	67
			итого	0	19,49	29,8	82,29	675,32		
			Итого за	0	40,93	42,35	200,55	1347,151		159

Школа

МОУ ИРМО " Малоголустнская СОШ

Утвердил: должность

меню школьника

В.В. Панкратин

Возрастная категория

7-11 лет

дата

2023

день

месяц

год

Ден Нед еля неде ли	Прием пищи	Раз дел ме ню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	№ рецептуры	Цена
1	2	Завтрак	макаронны отарные с овощами	1/150.	5,00	5,30	35,00	207,70	С6. Новосибирск 2020г. № 54-1г- 2020	33,65
			голубцы ленивые ПФ	1/80.	6,50	6,50	6,88	143,52	ПВ	26,9
			гор. чай черныи с сахаром	1/180.	0,18	0,18	5,76	23,76	С6. Новосибирск 2020г. № 54-2гн- 2020	4,82
			хлеб пшеничныйи	1/40.	3,16	3,16	19,32	93,52	ПВ	3
			фрукт свежий (банан)	0/100.	1,50	0,50	21,00	94,50	ПВ	22,03
			хлеб ржаной	1/20.	1,62	1,62	8,44	46,36	ПВ	1,6
			итого	0	17,96	17,26	96,4	609,36		92
			закуска							
			свекольник	1/150	1,8	4,28	10,66	88,36	С6. Новосибирск 2021г. № 54-18с- 2020	19,19
			котлеты рыбные из белой рыбы	1/70	4,1	3,2	9,74	84,16	ПВ	19,12
1	2	Обед	каша перловая расыпчатая	1/150	4,4	5,9	33,6	305,1	С6. Новосибирск 2020г. № 54-5г- 2020	8,29
			сок фруктовый в нап.ассортименте	1/150	0,9	0,18	18,18	77,94	ПВ	15,8
			хлеб пшеничныйи	1/40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПВ	3
			хлеб ржаной	1/20	1,62	0,68	8,44	46,36	ПВ	1,6
			итого	0	15,98	14,64	99,94	695,44		67
			Итого за	0	33,94	31,9	196,34	1304,8		159

Школа	МОУ ИРМО " Малоголустнская СОШ		
меню школьника	Утвердил: должность		
Возрастная категория	7-11 лет	фамилия	В.В. Панкрашин
		дата	2023
	день	месяц	год

Ден ь неде ли	Прием пищи	Раз дел ме нно	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	№ рецептуры	Цена
1	Завтрак	гор. запеканка с творогом	1/200.	20,17	13,50	18,75	277,17	Сб. Новосибирск 2020г. № 54-1г- 2020	58,72
		гор. какао с молоком	1/180.	0,83	0,77	2,23	19,21	сб. Москва 2004 №693	13,78
		хлеб ржаной	1/20.	1,62	0,68	8,44	46,36	ПВ	1,6
		фрукты свежие (яблоко)	1/100.	0,40	0,40	9,80	44,40	ПВ	12,5
		хлеб пшеничный	1/20.	3,16	0,40	19,32	93,52	ПВ	1,5
		повидло фруктовое	1/20.	0,08	0,00	8,00	32,32	ПВ	3,9
		итого	0	26,26	15,75	66,54	512,98		92
3	Обед	закуска							
		суп картофельный с горохом	1/150	7,1	4,32	18,46	141,12	Сб. Новосибирск 2020г. № 54-8с- 2020	19,92
		1 бл							
		котлета куринная	1./60	5,5	7	8,5	119	Сб. Новосибирск 2020г. № 54-21м- 2020	20
		2 бл							
		овощи в молочном соусе	1/150	1,2	4,8	16,45	113,8	сб. Москва 2004 №525	12,95
		гарн						сб. Москва 2004 №643	9,53
		кисель из кураги	1/150	0,07	0	2,32	9,58		
		нап							
		хлеб пшеничный	1./40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПВ	3
		хлеб							
		хлеб ржаной	1./20	1,62	0,68	8,44	46,36	ПВ	1,6
		итого	0	18,65	17,2	73,49	523,38		67
1	3	Итого за	0	44,91	32,95	140,03	1036,36		159

Школа
меню школьника
Возрастная категория

Утвердил: должность
фамилия
дата

день
месяц
год

2023

Ден ь неде ли	Прием пищи	Раз дел ме нно	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углерод ы	Калорий ность	№ рецептуры	Цена
1	4	Завтрак	каша вязкая овсяная	1/200.	6,07	9,00	30,93	229,00	37
			гор. молочная с изюмом					С6. Новосибирск 2020г. № 54-10к- 2020	
			йогурт питьевой	1/180.	5,76	4,32	8,10	94,32	25,2
			чай с грушей					С6. Новосибирск 2020г. № 54-14гн- 2020	11,2
			гор. апельсинам	1/180.	0,27	0,00	1,62	7,56	
			хлеб пшеничный	1/40.	3,16	0,40	19,32	93,52	3
			зефир	1/25.	0,20	0,03	19,95	80,83	14
		итого	хлеб ржаной	1/20.	1,62	0,68	8,44	46,36	1,6
				0	17,08	14,43	88,36	551,59	92
			закуска						
			Суп рыбный с рыбными	1/150	7,92	3,9	14,36	124,22	16,67
			1 бл консервами					С6. Новосибирск 2020г. № 54-12с- 2020	
			2 бл котлеты из говядины ПФ	1,60	3,75	13,5	3,75	151,5	26,72
			рагу из овощей	1/150	2,9	7,4	15,4	139,8	10,45
		итого	гарн компот из смеси	1/150	0,54	0	20,43	83,88	8,56
			нап сухофруктов					С6. Новосибирск 2020г. № 54-9г- 2020	
			хлеб хлеб пшеничный	1,40	3,16	0,4	19,32	93,52	3
			хлеб хлеб ржаной	1,20	1,62	0,68	8,44	46,36	1,6
				0	19,89	25,88	81,7	639,28	67
			итого	0	36,97	40,31	170,06	1190,87	159
1	4	Итого за		0	36,97	40,31	170,06	1190,87	159

Школа

МОУ ИРМО " Малополюстневская СОШ

Утвердил: _____

Меню школьника

7-11 лет

фамилия

В.В. Панкрашин

дата

2023

Возрастная категория

7-11 лет

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	5	Завтрак	вареники с картофелем	1/200.	4,00	18,00	40,30	339,20	ПВ	44,8
			гор. отварные со сметаной	1/30.	1,56	0,09	15,30	68,25	ПВ	12,6
			курата						ПВ	15
			напиток витаминизированный "Витошка" горячий в гор. ассортименте	1/180.	0,00	0,00	17,82	71,28		
			гор. ассортименте	1/180.	0,00	0,00	17,82	71,28	ПВ	3
			хлеб пшеничный	1/40.	3,60	0,40	19,32	93,62	ПВ	15
			фрукт свежий (апельсин)	1/100.	1,20	2,40	4,50	52,40		
			хлеб ржаной	1/20.	1,62	0,68	8,44	46,36	ПВ	1,6
			итого	0	11,98	21,57	105,68	671,11		92
			закуска							
1	5	Обед	Щи из свежей капусты с 1 бл картофелем	1/150	2,2	12,2	9,8	157,8	сб. Москва №124	20
			2 бл плов с мясом курицы	1/150/25	7,6	11,09	49	326,21	сб. Москва 2004 №686	37,88
			гарнир							
			чай с сахаром	1/150	0	0	0,9	139,6	сб. Москва 2004 №337	4,52
			хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПВ	3
			хлеб ржаной	1/20	1,62	0,68	8,44	46,36	ПВ	1,6
			итого	0	14,58	24,37	87,46	763,49		67
			Итого за	0	26,56	45,94	193,14	1434,6		159

Школа

МОУ ИРМО " Малоголоустнская СОШ"

Утвердил: должность

директор

Меню школьника

В.В. Панкрашин

фамилия

Возрастная категория

7-11 лет

дата

день

месяц

год

2023

Нед ели	Ден ь	Прием пищи	Раз дел ме ню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	№ рецептуры	Цена
2	1	Завтрак		каша гречневая	1/150.	8,20	6,50	42,80	262,50	С6. Новосибирск 2020г. № 54-14г- 2020	14,3
				гор. рассыпчатая							
				котлета рыбная ПФ (горбуша)	1/120.	5,00	3,20	11,30	94,00	ПВ	34,68
				чай черный с лимоном и сахаром	1/180.	27,00	0,00	6,03	25,20	С6. Новосибирск 2020г. № 54-3ггн- 2020	7,91
				хлеб пшеничный	1/40.	3,16	0,40	19,32	93,52	ПВ	3
				фрукт свежий (яблоко)	1/100.	1,33	0,00	9,80	28,00	ПВ	30,51
				хлеб ржаной	1/20.	1,62	0,68	8,44	46,36	ПВ	1,6
				итого	0	46,31	10,78	97,69	549,58		92
2	1	Обед		закуска							
				суп картофельный с макаронными изделиями	1/150	2,52	1,9	21,02	111,26	С6. Новосибирск 2020г. № 54-7г- 2020	15
				1 бл							
				капустя тушеная	1/150	3,6	5	15,8	122,6	С6. Новосибирск 2020г. № 54-8г- 2020	10,56
				2 бл							
				тефтели из говядины ПФ	1/60	5,9	18,3	15,4	249,9	ПВ	21,74
				гарн							
				сок фруктовый	1/150	0,9	0,18	18,18	77,94	ПВ	11,1
				нап							
				хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПВ	3
				хлеб ржаной	1/20	1,62	0,68	8,44	46,36	ПВ	1,6
				хлеб	1/20	0,03	0	19,85	79,5	ПВ	4
				мармелад	1/20	0,03	0	19,85	79,5	ПВ	4
	Итого за			итого	0	17,73	26,46	118,01	781,08		67
					0	64,04	37,24	215,7	1330,66		159

Школа
Меню школьника
Возрастная категория

Утвердил: должность
Фамилия
дата

день
месяц
год

директор
В.В. Панкрашин
2023

Нед еля	Ден ь неде ли	Прием пищи	Раз дел ме ню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	№ рецептуры	Цена	
2	2	Завтрак		гор. картофель тушеный	1/160.	2,24	2,08	18,56	101,92	сб. Москва 2004 №216	26,32	
				котлета куриная ПФ	1/100.	5,50	7,00	8,50	125,80	ПВ	33,48	
				гор. чай черныи с сахаром	1/180.	0,18	0,00	5,76	23,76	Сб. Новосибирск 2020г. №54-33-	4,82	
				хлеб хлеб пшеничный	1/45.	3,56	0,45	21,74	105,21	ПВ	3,35	
				фру кукуруза	1/100.	2,29	1,22	14,34	67,00	ПВ	17	
				хлеб ржаной	1/25.	2,03	0,85	0,85	57,95	ПВ	2	
				печенье сливочное	1/20,	1,7	2,4	14,4	87	ПВ	5,03	
				итого	0	17,5	14	84,15	568,64		92	
		Обед		закуска								
				суп крестьянский с крупой перловой	1/150	5,12	5,78	10,76	115,54	Сб. Новосибирск 2021. №54-10с-2020	18,12	
				1 бл								
				запеканка из творога	1/100	24,2	16,2	22,5	332,6	Сб. Новосибирск 2022. №54-1г-2020	30,06	
				2 бл								
				гарнир								
				компот из ягод (наш смородина)	1/150	0,45	0,15	134,1	539,55	Сб. Новосибирск №54-8кн-2020	8,22	
хлеб хлеб пшеничный	1/40			3,16	0,4	19,32	93,52	ПВ	3			
хлеб хлеб ржаной	1/20	1,62	0,68	8,44	46,36	ПВ	1,6					
фрукт свежий груша	1/100	0,4	0,3	10,3	45,5	ПВ	6					
итого				0	34,95	23,51	205,42	1173,07		67		
2	2	Итого за		0	52,45	37,51	289,57	1741,71		159		

Школа	МОУ ИРМО " Малоголоустнская СОШ	Утвердил: _____
Меню школьника	фамилия	
Возрастная категория	7-11 лет	В.В. Панкрашин
	дата	2023
	день	месяц
	год	

Ден Нед еля ли	Прием пищи	Раз дел ме нно	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	№ рецептуры	Цена
2	Завтрак	пельмени оварные ПФ со сметаной	1/200.	5,00	10,20	35,60	254,20	ПФ	44,31
		печенье рожок	1/40.	2,20	3,98	11,11	86,29	ПВ	22,82
		гор. чай с молоком без сахара	1/180.	0,03	0,86	13,32	61,16	С6. Новосибирск 2020г. № 54-61н-2020	5,17
		хлеб хлеб пшеничный	1/35.	2,77	0,35	16,91	81,83	ПВ	2,6
		фрукт свежий (банан)	1/100.	1,50	0,50	21,00	94,50	ПВ	15,5
		хлеб ржаной	1/20.	1,62	0,68	8,44	46,36	ПВ	1,6
		итого	0	13,12	16,57	106,38	624,34		92
3	Обед	закуска							
		Борщ с капустой картофелем со сметаной	1/150	1,72	4,88	10,38	92,32	С6. Новосибирск 2020г. № 54--2с-2020	19,11
		1 бл запеканка картофельная с говядиной	1/150	17,93	15,15	23,63	302,55	С6. Новосибирск 2020г. № 54--13м-2020	30,57
		2 бл гарнир							
		напиток витаминизированный "наш Витошка"	1/150	0	0	35,64	142,56	ПВ	12,72
		хлеб хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПВ	3
		хлеб хлеб ржаной	1/20	1,62	0,68	8,44	46,36	ПВ	1,6
		итого	0	24,43	21,11	97,41	677,31		67
2	3	Итого за	0	37,55	37,68	203,79	1301,65		159

Школа
МОУ ИРМО " Малоголоустнская СОШ
меню школьника
Возрастная категория

Утвердил: должность
фамилия
дата

В.В. Панкрашин
2023

день
месяц
год

7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
2	4	Завтрак	гор.	суп молочный с рисом	1/200.	3,56	4,11	14,04	107,37	С6. Новосибирск 2020г. № 54-18к-2020	31
				сыр в нарезке	1/20.	4,68	6,00	0,00	72,72	С6. Новосибирск 2020г. № 54-17-2020	14,04
			гор.	кофейный напиток с молоком	1/200.	3,80	3,50	11,10	91,10	С6. Новосибирск 2020г. № 54-9тн-2020	15
			хлеб	хлеб пшеничный	1/30.	2,37	0,30	14,49	70,14	ПВ	2,23
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	1/100.	0,40	0,40	9,80	44,40	ПВ	12,5
				хлеб ржаной	1/30.	1,62	0,68	8,44	46,36	ПВ	2,23
				изделие хлебопеченное в ассортименте (баранка, булочка)	1/50.	4,00	0,75	27,00	130,75	ПВ	15
			итого		0	20,43	15,74	84,87	562,84		92
			2	4	Обед						
				закуска							
2	4	Обед	1 бг	суп картофельный с клецками	1/150	4,6	3,2	12,96	99,04	С6. Новосибирск 2020г. № 54-6с-2020	11,28
			2 бг	овощи в молочном соусе	1/100	1,2	4,8	16,45	113,8	С6. Москва 2004 №525	12,95
				шницель из говядины	1/70	5,35	16,9	12,35	222,9	ПВ	28,64
			гарн.	ПФ							
			нап	кисель из кураги	1/150	0,07	0	2,32	9,58	С6. Москва 2004 №643	9,53
			хлеб	хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПВ	3
			хлеб	хлеб ржаной	1/20	1,62	0,68	8,44	46,36	ПВ	1,6
			итого		0	34,81	41,04	148,27	1101,68		157,4
			2	4	Итого за	0	55,24	56,78	233,14	1664,52	249,4

Школа **МОУ ИРМО " Малоголгоустнская СОШ**
 меню школьника
 Возрастная категория **7-11 лет**

Утвердил: должность
 фамилия
 дата

В.В. Панкрашин
 2023

день
 месяц
 год

Дни недели	Прием пищи	Раздел меню	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
2	Завтрак	картофель отварной в молоке	1/180.	5,28	6,48	37,08	227,76	С6. Новосибирск 2020г. № 54-10г-2020	24,77
		котлета из говядины, ПФ	1/90.	10,00	16,20	4,50	203,80	ПВ	33,4
		напиток витаминизированный "витошка" горячий в гор.ассортименте	1/180.	0,00	0,00	17,82	71,28	ПВ	15
		хлеб пшеничный	1/30.	2,37	0,30	14,49	70,14	ПВ	2,23
		фрукт свежий (апельсин)	1/100.	1,20	2,40	4,50	52,40	ПВ	15
		хлеб ржаной	1/20.	1,62	0,68	8,44	46,36	ПВ	1,6
		итого	0	20,47	26,06	86,83	671,74		92
2	Обед	закуска							
		суп из овощей	1/150	1,42	3,72	8,08	71,48	С6. Новосибирск 2020г. № 54-17г-2020	16,43
		1 бл. Макароны отварные с овощами	1/100.	4,5	6,9	28,1	192,5	С6. Новосибирск 2020г. № 54-2г-2020	11,83
		2 бл. котлета рыбная	янв.60	4,5	2,4	8,47	73,48	ПВ	23,12
		гарн. каша с молоком	1/150	0,83	0,77	2,23	19,21	с6. Москва 2004 №693	11,02
		нап.							
		хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПВ	3
		хлеб ржаной	1/20	1,62	0,68	8,44	46,36	ПВ	1,6
		итого	21916	16,03	14,87	74,64	496,55		67
2	5	Итого за	21916	36,5	40,93	161,47	1168,29		159