

Утверждаю:



Генеральный директор
С. В. Степанов

Основное (организованное) десятидневное меню завтраков и обедов (питание ОВЗ и инвалидов)

для обучающихся Иркутского районного муниципального образования
(сезон осень-зима).

1 смена 12 лет и старше

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах «Москва» 2004
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольного возраста в организациях с круглосуточным режимом пребывания и иными
режимами функционирования Новосибирск 2020.

Школа

МОУ ИРМО "Малоголоустненская СОШ"

Утвердил: должность

фамилия

В.В. Панкратшин

дата

2023

Меню школьника

12 и старше

День

2023

Месяц

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	1/250/5	4,10	6,20	33,40	205,80	Сб. Новосибирск 2020г. № 54-16к-2020	21,1
			Напиток витаминизированный "Витошка" горячий в асортименте	1/200.	0,00	0,00	17,80	71,28	ПВ	18
			Йогурт питьевой	1/200.	5,76	4,32	8,10	94,32	ПВ	29
			Хлеб пшеничный	1/40.	3,16	0,40	19,32	93,52	ПВ	3
			Фрукты свежие (мандарин)	1/120.	2,80	0,20	4,20	29,80	ПВ	22,8
			Изделие хлебобулочное (баранка, булочка)	1/50.	4,00	0,75	27,00	130,75	ПВ	11,5
			Хлеб ржаной	1/20.	1,62	0,68	8,44	46,36	ПВ	1,6
			<i>итого</i>	0	21,44	12,55	118,26	671,831		107
			рассольник Ленинградский	1/180	1,96	4,92	15,28	113,24	Сб. Новосибирск 2020г. № 54-3с-2020	19
			капустя тушеная	1/180	3,6	5	15,8	122,6	Сб. Новосибирск 2020г. № 54-8г-2020	12,56
			1 б							
2 б	Пшеница из говядины	1/60	5,35	15,3	12,35	208,5	ПВ	24,72		
	кофейный напиток с молоком	1/180	3,8	3,5	11,1	91,1	Сб. Новосибирск 2020г. № 54-9гн-2020	12,12		
Над										
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		
<i>итого</i>		0	19,49	29,8	82,29	675,32		73		
1	1	Итого за		0	40,93	42,35	200,55	1347,151		180

Школа

МОУ ИРМО " Магоголоустненская СОШ"

Утвердил: Должность

директор

МЕНЮ ШКОЛЬНИКА

Фамилия

В.В. Панкрашин

Возрастная категория

12 и старше

Дата

День

Месяц

2023

Неделя	День недели	Прем пищи	Раз дел мен но	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
1	2	Завтрак	гор	макаронны отарные с овощами	1/180.	5,00	5,30	35,00	207,70	С6. Новосибирск 2020г. № 54-1г-2020	41,44	
				голубцы ленивые ПФ	1/80.	6,50	6,50	6,88	143,52	ПВ	26,9	
				гор чай черный с сахаром	1/180.	0,18	0,18	5,76	23,76	С6. Новосибирск 2020г. № 54-2гн-2020	4,82	
				хлеб пшеничный	1/45.	3,16	3,16	19,32	93,52	ПВ	3,4	
				фр. Фрукт свежий (банан)	1/120.	1,50	0,50	21,00	94,50	ПВ	28,44	
				хлеб ржаной	1/25.	1,62	1,62	8,44	46,36	ПВ	2	
				<i>итого</i>	0	17,96	17,26	96,4	609,36		107	
				закуска								
				свекольник	1/180	1,8	4,28	10,66	88,36	С6. Новосибирск 2021г. № 54-18с-2020	20,48	
				16								
				26	котлеты рыбныыыыыыыы из белой дыбы	1/70	4,1	3,2	9,74	84,16	ПВ	19,12
	каша перловая расыпчатая	1/100	4,4	5,9	33,6	305,1	С6. Новосибирск 2020г. № 54-5г-2020	10,29				
гар												
	сок фруктовый в ассортименте	1/180	0,9	0,18	18,18	77,94	ПВ	18,51				
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					
<i>итого</i>	0	15,98	14,64	99,94	695,44		73					
1	2	Итого за	0	33,94	31,9	196,34	1304,8		180			

Школа **МОУ ИРМО "Малоголоустненская СОШ"**

Утвердил: Должность

Директор

Меню школьника

Фамилия

В. В. Панкрашин

Возрастная категория **12 и старше**

Дата

День	Месяц	год
		2023

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена		
1	3	Завтрак	гор. запеканка с творогом	1/250.	20,17	13,50	18,75	277,17	Сб. Новосибирск 2020г. № 54-1г-2020	69,53		
			гор. какао с молоком	1/200.	0,83	0,77	2,23	19,21	Сб. Москва 2004 №603	15,22		
			хлеб ржаной	1/20.	1,62	0,68	8,44	46,36	ПВ	1,6		
			фр. Фрукты свежие (яблоко)	1/120.	0,40	0,40	9,80	44,40	ПВ	15,25		
			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		
			<i>итого</i>			0	26,26	15,75	66,54	512,98		107
			закуска									
			суп картофельный с горохом			1/180	7,1	4,32	18,46	141,12	Сб. Новосибирск 2020г. № 54-8с-	21,92
			1 6 котлета куринная			1/60	5,5	7	8,5	119	ПВ	20
2 6 овощи в молочном соусе			1/180	1,2	4,8	16,45	113,8	Сб. Москва 2004 №525	15,95			
гар. кисель из кураги			1/180	0,07	0	2,32	9,58	Сб. Москва 2004 №643	10,53			
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			
<i>итого</i>			0	13,15	17,2	73,49	523,38		73			
1	3	Итого за		0	39,41	32,95	140,03	1036,36		180		

Школа

МОУ ИРМО " Малоголоустенецкая СОШ "

Утвердил: Должность

директор

Меню ШКОЛЬНИКА

фамилия

В.В. Панкрашин

Возрастная категория

12 и старше

дата

день месяц год

2023

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена											
1	4	Завтрак	гор	каша вязкая овсяная	1/250.	6,07	9,00	30,93	229,00	Сб. Новосибирск 2020г. № 54-10к-2020	44,45											
				молочная с изюмом																		
				йогурт питьевой								1/200.	5,76	4,32	8,10	94,32	Сб. Новосибирск 2020г. № 54-14гн-	29				
				гор чай с грушей и апельсином								1/200.	0,27	0,00	1,62	7,56	Сб. Новосибирск 2020г. № 54-14гн-	14,2				
				хлеб пшеничный								1/45.	3,16	0,40	19,32	93,52	ПВ	3,35				
				фрукты																		
				зефир								1/50.	0,20	0,03	19,95	80,83	ПВ	14				
				хлеб ржаной								1/25.	1,62	0,68	8,44	46,36	ПВ	2				
				<i>итого</i>																		
															0	17,08	14,43	88,36	551,59			107
1	4	Обед	закуска	Суп рыбный с рыбными консервами	1/180	7,92	3,9	14,36	124,22	Сб. Новосибирск 2020г. № 54-12с-2020	18,67											
				котлеты из говядины ПФ								1/60	3,75	13,5	3,75	151,5	ПФ	26,72				
				рату из овощей								1/180	2,9	7,4	15,4	139,8	Сб. Новосибирск 2020г. № 54-9г-	12,45				
				гар																		
				компот из смеси сухофруктов								1/180	0,54	0	20,43	83,88	Сб. Новосибирск 2020г. № 54-7гн-2020	10,56				
				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				
				<i>итого</i>																		
															0	19,89	25,88	81,7	639,28			73
1	4	Итого за			0	36,97	40,31	170,06	1190,87		180											

Школа МОУ ИРМО "Малоголоустненская СОШ"

Утвердил: должность

директор

Меню ШКОЛЬНИКА

фамилия

В.В. Панкрашин

Возрастная категория

12 и старше

дата

День Месяц год

2023

Неделя	День недели	Применение пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена				
1	5	Завтрак	гор	вареники с картофелем	1/250.	4,00	18,00	40,30	339,20	ПВ	48,25				
				отварные со сметаной	1/35.	1,56	0,09	15,30	68,25	ПВ	17,4				
				курага											
				витаминизированный "Витошка" горячий в горассортименте	1/200.	0,00	0,00	17,82	71,28						
				хлеб пшеничный	1/45.	93,62	3,60	0,40	19,32			ПВ	3,35		
				фрукт свежий (апельсин)	1/120.	1,20	2,40	4,50	52,40			ПВ	18		
				хлеб ржаной	1/25.	1,62	0,68	8,44	46,36			ПВ	2		
				<i>итого</i>	0	102	24,77	86,76	596,81				107		
				1	5	Обед	закуска	Щи из свежей капусты с картофелем	1/180	2,2	12,2	9,8	157,8	сб. Москва №124	22
								плов	1/180/35	7,6	11,09	49	326,21	сб. Москва 2004 №686	39,88
Гарнир															
чай с сахаром	1/200	0	0					0,9	139,6	сб. Москва 2004 №337	6,52				
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				
<i>итого</i>	0	14,58	24,37					87,46	763,49		73				
1	5	Итого за			0	116,58	49,14	174,22	1360,3		180				

Школа **МОУ ИРМО " Малоголоустненская СОШ"**

Утвердил: должность

Директор

МЕНЮ ШКОЛЬНИКА

фамилия

В.В. Панкрашин

Возрастная категория

12 и старше

дата

день месяц год

2023

Неделя	День недели	Премени	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
2	1	Завтрак		гор. каша гречневая рассыпчатая	1/180.	8,20	6,50	42,80	262,50	Сб. Новосибирск 2020г. № 54-14г-2020	22,66
				котлета рыбная ПФ	1/100.	5,00	3,20	11,30	94,00	ПВ	34,68
				чай черный с лимоном и сахаром	1/200.	27,00	0,00	6,03	25,20	Сб. Новосибирск 2020г. № 54-3гн-2020	9,91
				хлеб пшеничный	1/45.	3,16	0,40	19,32	93,52	ПВ	3,35
				фрукт свежий (яблоко)	1/120.	1,33	0,00	9,80	28,00	ПВ	34,4
				хлеб ржаной	1/25.	1,62	0,68	8,44	46,36	ПВ	2
				<i>итого</i>	0	46,31	10,78	97,69	549,58		107
2	1	Обед	закуска	суп картофельный с макаронными изделиями	1/180	2,52	1,9	21,02	111,26	Сб. Новосибирск 2020г. № 54-7г-2020	17
				капустя тушеная	1/180	3,6	5	15,8	122,6	Сб. Новосибирск 2020г. № 54-8г-2020	12,56
				26							
				гар. тefтели из говядины ПФ	1/60	5,9	18,3	15,4	249,9	ПВ	21,74
				нап. сок фруктовый	1/180	0,9	0,18	18,18	77,94	ПВ	13,1
				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
			мармелад	1/20.	0,03	0	19,85	79,5	ПВ	4	
			<i>итого</i>	0	64,01	37,24	195,85	1251,16		176	
2	1	Итого за		0	64,01	37,24	195,85	1251,16		176	

Школа

МОУ ИРМО " Малоголоустненская СОШ"

Утвердил: должность

Директор

Меню школьника

Возрастная категория

12 и старше

фамилия
дата

В.В. Панкрашин

День

Месяц

год

2023

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена				
2	2	Завтрак	гор	картофель тушеный	1/200.	2,24	2,08	18,56	101,92	сб. Москва 2004 №216	34,32				
				котлета куринная ПФ	1/100.	5,50	7,00	8,50	125,80	ПВ	33,48				
				чай черный с сахаром	1/180.	0,18	0,00	5,76	23,76	сб. Новосибирск 2020г. № 54-3э-2020	7,82				
				хлеб пшеничный	1/45.	3,56	0,45	21,74	105,21	ПВ	3,35				
				хлеб ржаной	1/100.	2,29	1,22	14,34	67,00	сб. Новосибирск 2020г. № 54-2гн-2020	17				
				печенье сливочное	1/25.	2,03	0,85	0,85	57,95	ПВ	2				
				итого	1/40.	1,7	2,4	14,4	87	ПВ	9,03				
				итого	0	17,5	14	84,15	568,64		107				
				2	2	Обед	закуска	суп крестьянский с крупой перловой	1/180	5,12	5,78	10,76	115,54	сб. Новосибирск 2021. № 54-10с-2020	20,12
								запеканка из творога	1/120.	24,2	16,2	22,5	332,6	сб. Новосибирск 2022. № 54-1г-2020	32,06
гарнир															
компот из ягод (сморородина)	1/180	0,45	0,15					134,1	539,55	сб. Новосибирск № 54-8хн-2020	10,22				
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				
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		73				
итого за	0	52,45	37,51					289,57	1741,71		180				

Школа

МОУ ИРМО " Малоголоустненская СОШ"

Утвердил: должность

директор

МЕНЮ ШКОЛЬНИКА

фамилия

В.В. Панкрашин

Возрастная категория

12 и старше

дата

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
2	3	Завтраг	гор	пельмени оварные ПФ со сметаной	1/250.	5,00	10,20	35,60	254,20	ПФ	48,51
				печенье рожок	1/120.	2,20	3,98	11,11	86,29	ПВ	28,82
				чай с молоком без сахара	1/200.	0,03	0,86	13,32	61,16	Сб. Новосибирск 2020г. № 54-6гн-2020	7,17
				хлеб пшеничный	1/40.	2,77	0,35	16,91	81,83	ПВ	3
				фрукт свежий (банан)	1/120.	1,50	0,50	21,00	94,50	ПВ	17,5
				хлеб ржаной	1/25.	1,62	0,68	8,44	46,36	ПВ	2
				<i>итого</i>	0	13,12	16,57	106,38	624,34		107
2	3	Обед	закуска	Борщ с капустой картофелем со сметаной	1/180	1,72	4,88	10,38	92,32	Сб. Новосибирск 2020г. № 54--2с-2020	19,81
				запеканка картофельная с говядиной	1/150	17,93	15,15	23,63	302,55	Сб. Новосибирск 2020г. № 54--13м-2020	30,59
				напиток витаминизированный "Витощка"	1/180	0	0	35,64	142,56	ПВ	18
				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
				<i>итого</i>	0	24,43	21,11	97,41	677,31		73
				<i>итого за</i>	0	37,55	37,68	203,79	1301,65		180

Школа **МОУ ИРМО "Малоголоустненская СОШ"**
МЕНЮ ШКОЛЬНИКА
 Возрастная категория **12 и старше**

Утвердил: должность
 фамилия
 дата

Директор
В.В. Панкрашин
 день
 месяц
 год
2023

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена			
2	4	Завтрак	гор суп молочный с рисом	1/250.	3,56	4,11	14,04	107,37	Сб. Новосибирск 2020г. № 54-18к-2020	36,21			
			сыр в нарезке	1/25.	4,68	6,00	0,00	72,72	Сб. Новосибирск 2020г. № 54-19-2020	18,04			
			кофейный напиток с молоком	1/200.	3,80	3,50	11,10	91,10	Сб. Новосибирск 2020г. № 54-9тн-2020	15			
			хлеб пшеничный	1/40.	2,37	0,30	14,49	70,14	ПВ	3			
			фр Фрукты свежие (яблоко)	1/120.	0,40	0,40	9,80	44,40	ПВ	17,5			
			хлеб ржаной	1/30.	1,62	0,68	8,44	46,36	ПВ	2,25			
			ассортименте (баранка, булочка)	1/50.	4,00	0,75	27,00	130,75	ПВ	15			
			<i>итого</i>	0	20,43	15,74	84,87	562,84		107			
			2	4	Обед	закваска							
						суп картофельный с клецками	1/180	4,6	3,2	12,96	99,04	Сб. Новосибирск 2020г. № 54-6с-2020	13,28
16													
овощи в молочном соусе	1/150	1,2				4,8	16,45	113,8	сб. Москва 2004 №525	14,95			
26													
гар шницель из говядины ПФ	1/70	5,35				16,9	12,35	222,9	ПВ	28,64			
кисель из кураги	1/180	0,07				0	2,32	9,58	сб. Москва 2004 №643	11,53			
нат													
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			
<i>итого</i>	0	16	25,98	71,84	585,2		73						
2	4	Итого за		0	36,43	41,72	156,71	1148,04		180			

Школа

МОУ ИРМО " Малоголоустненская СОШ"

Утвердил: Должность

Директор

Меню ШКОЛЬНИКА

Фамилия

В.В. Панкратшин

Возрастная категория

12 и старше

Дата

День

Месяц

год

Неделя	День недели	Премени	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена					
2	5	Завтрак	гор	картофель отварной в	1/200.	5,28	6,48	37,08	227,76	Сб. Новосибирск 2020г. № 54-10г-2020	31,35					
				молоке	1/90.	10,00	16,20	4,50	203,80							
				котлета из говядины ПФ	1/200.	0,00	0,00	17,82	71,28							
				напиток	1/40.	2,37	0,30	14,49	70,14							
				витаминизированный "витошка" горячий в	1/120.	1,20	2,40	4,50	52,40							
				гор ассортименте	1/30.	1,62	0,68	8,44	46,36							
				хлеб пшеничный												
				фрукт свежий (апельсин)												
				хлеб ржаной												
				<i>итого</i>		0	20,47	26,06	86,83			671,74		107		
				2	5	Обед	закуска	сулг из овощей	1/180			1,42	3,72	8,08	71,48	Сб. Новосибирск 2020г. № 54-17с-2020
макаронны отварные с овощами	1/150	4,5	6,9					28,1	192,5							
26																
гар котлета рыбная (торбуша)	1/60	4,5	2,4					8,47	73,48							
какао с молоком	1/180	0,83	0,77					2,23	19,21							
нал																
хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,4					19,32	93,52							
хлеб ржаной	1/20	1,62	0,68					8,44	46,36							
<i>итого</i>		0	16,03					14,87	74,64	496,55		73				
2	5	Итого за						0	36,5	40,93	161,47	1168,29		180		