

Утверждаю: _____

Основное (организованное) десятидневное меню обедов

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

2 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.

2023

Основное (организованное) десятидневное меню завтраков для общеобразовательных учреждений
Иркутского районного муниципального образования
Возраст 12 лет и старше (осень-зима)

День 1

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	ВЕС ПОРЦИИ		энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
		12 лет	12 лет				
ЗАВТРАК							
ОБЕД							
Сб. Новосибирск 2020 54-3с-2020	Рисоубленки Ленинградский	1/250		141,55	2,45	6,15	19,10
Сб. Новосибирск 2020 54-8с-2020	капустя тушёная	1/180		147,12	4,32	6,00	18,96
ПВ	пиндиль из говядины ПФ	1/120		254,40	5,35	20,40	12,35
*Сб. Новосибирск 2020 № 54-9гн-2020	кофейный напиток с молоком	1/200		91,10	3,80	3,50	11,10
*Сб. Новосибирск 2020 № 54-1з-2020	сыр в нарезке	1/40		145,44	9,36	12,00	0,00
ПВ	хлеб пшеничный	1/60		140,28	4,74	0,60	28,98
ПВ	хлеб ржаной	1/40		92,72	3,24	1,36	16,88
ИТОГО ОБЕД				1012,61	33,26	50,01	107,37
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1012,61	33,26	50,01	107,37

День 2

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	вс порции старше 12 лет		энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
		12 лет	12 лет				
ОБЕД							
**Сб. Новосибирск 2021 № 54-18с-2020	Свекольник	1/250		110,45	2,25	5,35	13,33
ПВ	котлеты рыбные из белой рыбы	1/120		84,16	4,10	3,20	9,74
*Сб. Новосибирск 2020-54-5с-2020	каша перловая расквашеная	1/230		314,49	6,75	9,05	51,52
ПВ	сок фруктовый в асортименте	1/180		77,94	0,90	0,18	18,18
пв	банан	1/120		113,40	1,80	0,60	25,20
ПВ	хлеб пшеничный	1/60		140,28	4,74	0,60	28,98
пв	хлеб ржаной	1/40		92,72	3,24	1,36	16,88
ИТОГО ОБЕД				933,44	23,78	20,34	163,83
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				933,44	23,78	20,34	163,83

День 3

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	вс порции старше 12 лет		энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
		12 лет	12 лет				
ОБЕД							
*Сб. Новосибирск 2020 № 54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	1/250		176,40	8,88	5,40	23,08
*Сб. Новосибирск 2020 54-25м-2020	курица отварная	1/100		154,33	32,17	2,33	1,17
**Сб. Москва 2004 № 525	овощи в молочном соусе	1/180		122,44	1,20	5,76	16,45
**Сб. Москва 2004 №643	кисель из кураги	1/180		9,58	0,07	0,00	2,32
ПВ	хлеб пшеничный	1/60		140,28	4,74	0,60	28,98
ПВ	хлеб ржаной	1/40		92,72	3,24	1,36	16,88
ИТОГО ОБЕД				695,75	50,29	15,45	88,87
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				695,75	50,29	15,45	88,87

День 4

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	вес порции старше 12 лет	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ОБЕД						
*Сб. Новосибирск 2020 № 54-12с-2020	Суп рыбный с рыбными консервами	1/250	155,28	9,90	4,88	17,95
ПФ	котлеты из говядины ПФ	1/120	202,00	5,00	18,00	5,00
*Сб. Новосибирск 2020 №54-9г-2020	рату из овощей	1/180	167,76	3,48	8,88	18,48
*Сб. Новосибирск 2020 № 54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	1/200	93,20	0,60	0,00	22,70
ПВ	фрукт свежий мандарин	1/120	40,56	0,96	0,24	8,64
ПВ	хлеб пшеничный	1/60	140,28	4,74	0,60	28,98
ПВ	хлеб ржаной	1/40	92,72	3,24	1,36	16,88
ИТОГО ОБЕД			891,80	27,92	33,96	118,63
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
			891,80	27,92	33,96	118,63

День 5

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	вес порции старше 12 лет	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ОБЕД						
***Сб. Москва № 124	Пиц из овсяной капусты с картофелем	1/250	157,80	2,20	12,20	9,80
*Сб. Новосибирск 2020 № 54-10-2020	омлет с натуральным горошком	1/200	205,20	12,80	14,27	6,40
ПВ	Снежок	1/200	155,40	5,60	5,00	22,00
*Сб. Новосибирск 2020 № 54-6гн-2020	Чай черныи с молоком и сахаром	1/200	53,00	1,50	1,40	8,60
ПВ	хлеб пшеничный	1/60	140,28	4,74	0,60	28,98
ПВ	хлеб ржаной	1/40	92,72	3,24	1,36	16,88
ИТОГО ОБЕД			804,40	30,08	34,83	92,66
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
			804,40	30,08	34,83	92,66

День 6

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	вес порции старше 12 лет	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
*Сб. Новосибирск 2020 54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	139,08	3,15	2,38	26,28
Сб. Новосибирск 2020 54-8г-2020	капуста тушеная	1/180	147,12	4,32	6,00	18,96
ПВ	тефтели из говядины ПФ	1/120	249,90	5,90	18,30	15,40
ПВ	сок фруктовый	1/180	77,94	0,90	0,18	18,18
ПВ	мармелад	1/45	143,10	0,05	0,00	33,73
ПВ	хлеб пшеничный	1/60	140,28	4,74	0,60	28,98
ПВ	хлеб ржаной	1/40	92,72	3,24	1,36	16,88
ИТОГО ОБЕД			990,14	22,30	28,82	160,41
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
			990,14	22,30	28,82	160,41

День 7

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	вес порции 12 лет и старше	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
**Сб. Новосибирск 2021 № 54-10с-2020	Суп крестьянский с крупной перловой	1/250	144,43	6,40	7,23	13,45
*Сб. Новосибирск 2022 № 54-1г-2020	запеканка из творога	1/200	443,47	32,27	21,60	30,00
*Сб. Новосибирск № 54-8хп-2020	компот из ягод (сморородина)	1/180	539,55	0,45	0,15	134,10
ПВ	фрукт свежий Груша	1/120	54,60	0,48	0,36	12,36
ПВ	хлеб пшеничный	1/60	140,28	4,74	0,60	28,98
ПВ	хлеб ржаной	1/40	92,72	3,24	1,36	16,88
ИТОГО ОБЕД						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
			1415,04	47,58	31,30	235,77
			1415,04	47,58	31,30	235,77

День 8

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	вес порции 12 лет и старше	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
*Сб. Новосибирск 2020 № 54-2с-2020	Борщ с капустой с картофелем со сметаной	1/250	115,40	2,15	6,10	12,98
*Сб. Новосибирск 2020 № 54-13м-2020	Запеканка картофельная с говядиной	1/180	363,06	21,51	18,18	28,35
ПВ	напиток витаминизированный "Витошк" Ксфир	1/180	142,56	0,00	0,00	35,64
ПВ	хлеб пшеничный	1/200	98,60	5,60	5,00	7,80
ПВ	хлеб ржаной	1/60	140,28	4,74	0,60	28,98
ПВ	хлеб ржаной	1/40	92,72	3,24	1,36	16,88
ИТОГО ОБЕД						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
			952,62	37,24	31,24	130,63

День 9

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	вес порции 12 лет и старше	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
*Сб. Новосибирск 2020 № 54-6с-2020	Суп картофельный с курицами	1/250	123,80	5,75	4,00	16,20
**Сб. Москва 2004 № 525	овощи в молочном соусе	1/180	122,44	1,20	5,76	16,45
ПВ	шпинель на говядины ПФ	1/120	222,90	5,35	16,90	12,35
**Сб. Москва 2004 № 643	кисель из кураги	1/180	9,58	0,07	0,00	2,32
ПВ	фрукт свежий маншарин	1/120	42,00	0,96	0,24	9,00
ПВ	хлеб пшеничный	1/60	140,28	4,74	0,60	28,98
ПВ	хлеб ржаной	1/40	92,72	3,24	1,36	16,88
ИТОГО ОБЕД						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
			753,72	21,31	28,86	102,18
			753,72	21,31	28,86	102,18

День 10

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	вес порции 12 лет и старше	энергетическая ценность (ккал)	ОБЕД			
				Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)	У (г/сут)
**Сб. Новосибирск 2021 № 54-17с-2020	Суп из овощей	1/250	89,35	1,78	4,65	10,10	
**Сб. Новосибирск 2020 № 54-2г-2020	Макароня отварные с овощами	1/230	295,17	6,90	10,58	43,09	
ПБ	котлеты рыбная (горбуша)	1/120	73,48	4,50	2,40	8,47	
**Сб. Москва 2004 №693	какао с молоком	1/180	19,21	0,83	0,77	2,23	
ПБ	хлеб пшеничный	1/60	140,28	4,74	0,60	28,98	
ПБ	хлеб ржаной	1/40	92,72	3,24	1,36	16,88	
	ИТОГО ОБЕД:		710,20	21,98	20,36	109,75	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		710,20	21,98	20,36	109,75	
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:		9159,71	315,74	295,16	1310,09	

Распределение калорийности		Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)	
Итого за 10 дней норма (обед 30-35% рациона)		816-952	27-31,5	27-32,2	114,9-134,05
Итого за 10 дней факт (обед 30-35% рациона)		915,97	31,50	29,52	131,01

наименование продуктов	нормы, нетто 7-11 лет (завтраки 30-35% рациона)	факт, нетто (г)
хлеб ржаной	36-42	40
хлеб пшеничный	60-70	60
мука	6-7	1,946
крупы, бобовые	15-17,5	12,94466667
Макаронные изделия	6-7	6,642666667
Картофель	56,1-65,45	82,1253
Овощи	96-112	118,5523367
Фрукты	55,5-64,75	60
сухофрукты	6-7	6,1
напиток витаминизированный	60-70	60
мясо	23,4-27,3	49,9984
субпродукты	12-14	0
птица	15,9-18,55	16,26666667
рыба	23,1-26,95	23,04
молоко	105-122,5	43,93333333
кисломолочка	54-63	40
творог	18-21	18,6
сыр	4,5-5,25	4,0768
Сметана	3-3,5	7,753333333
масло сливочное	10,5-12,25	8,995166667
масло растительное	5,4-6,3	3,9675
яйцо	12-14	12,92625
сахар	10,5-12,25	9,413111111
кондитерские изделия	4,5-5,25	4,5
чай	0,6-0,7	0,083333333
какао	0,36-0,42	0,36
кофе	0,6-0,7	0,5
дрожжи	0,09-0,1	0
крахмал	1,2-1,4	1,62
соль	1,5-1,74	1,469
специи	0,6-0,7	0,786833333

* без учета муки в вырениках и пельменях

*% отходы на хол. Обработку принят 40%

* с учетом фруктов в напитках

* Замена субпродуктов

возможна корректировка (замена сливочного масла растительным в

без учёта сахара в кондитерских изделиях

рекомендовано уменьшить кол-во соли

