**Основное (организованное) десятидневное меню завтраков для общеобразовательных учреждений  
Иркутского районного муниципального образования**

**Возраст 7-11 лет (сезон осень-зима)**

**День 1**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецепта, сборник** | **Наименование блюда** | **вес порции 7- 11 лет** | **энергетическая ценность (ккал)** | **Б (г/сут)** | **Ж (г/сут)** | **У (г/сут)** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | |
| **\*Сб. Новосибирск 2020 № 54-1о- 2020** | **омлет натуральный** | **1/150** | **237,01** | **12,61** | **19,33** | **3,15** |
| **\*\*Сб. Москва №576** | **Кукуруза консервированная** | **1/100** | **16,00** | **0,83** | **0,00** | **3,00** |
| **ПВ** | **Напиток витаминизированный "Витошка" горячий в асорти менте** | **1/180** | **71,28** | **0,00** | **0,00** | **17,82** |
| **ПВ** | **хлеб пшеничный** | **1/40** | **93,52** | **3,16** | **0,40** | **19,32** |
| **ПВ** | **хлеб ржаной** | **1/20** | **46,36** | **1,62** | **0,68** | **8,44** |
| **ПВ** | **фрукт свежий груша** | **1/100** | **45,50** | **0,40** | **0,30** | **10,30** |
| **ИТОГО ЗАВТРАК** | |  | **509,67** | **18,62** | **20,71** | **62,03** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | |  | **509,67** | **18,62** | **20,71** | **62,03** |

**День *2***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецепта, сборник** | **Наименование блюда** | **вес порции 7-11 л.** | **энергетическая ценность (ккал)** | **Б (г/сут)** | **Ж (г/сут)** | **У (г/сут)** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | |
| **\*Сб. Новосибирск 2020 № 54-1г- 2020** | **макароны отварные с овощами** | **1/150** | **207,70** | **5,00** | **5,30** | **35,00** |
| **ПВ** | **голубцы ленивые** | **1/100** | **178,90** | **8,00** | **12,50** | **8,60** |
| **Сб. Новосибирск 2020 №54-12з-2020** | **Икра свекольная** | **1/100** | **71,70** | **0,67** | **0,00** | **4,17** |
| **•Сб. Новосибирск 2020 №54-2гн- 2020** | **Чай черный *с* сахаром** | **1/180** | **23,76** | **0,18** | **0,00** | **5,76** |
| **ПВ** | **хлеб пшеничный** | **1/40** | **93,52** | **3.16** | **0,40** | **19,32** |
| **ПВ** | **хлеб ржаной** | **1/20** | **46,36** | **1,62** | **0,68** | **8,44** |
| **итого завтрак** | |  | **621,94** | **18,63** | **18,88** | **81,29** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | |  | **621,94** | **18,63** | **18,88** | **81,29** |

**День 3**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецепта, сборник** | **Наименование блюда** | **вес порции 7-11 л.** | **энергетическая ценность (ккал)** | **Б (г/сут)** | **Ж (г/сут)** | **У (г/сут)** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | |
| **\*Сб. Новосибирск 2022 № 54-1т- 2020** | **запеканка из творога** | **1/150** | **277,17** | **20,17** | **13,50** | **18,75** |
| **ПВ** | **повидло фруктовое** | **1/20** | **32,32** | **0,08** | **0,00** | **8,00** |
| **\*\*Сб. Москва 2004 №693** | **какао с молоком** | **1/180** | **19,21** | **0,83** | **0,77** | **2,23** |
| **ПВ** | **хлеб пшеничный** | **1/40** | **93,52** | **3,16** | **0,40** | **19,32** |
| **ПВ** | **хлеб ржаной** | **1/20** | **46,36** | **1,62** | **0,68** | **8,44** |
| **ПВ** | **фрукт свежий (яблоко)** | **1/100** | **44,40** | **0,40** | **0,40** | **9,80** |
| **ИТОГО ЗАВТРАК** | |  | **512,97** | **26,25** | **15,75** | **66,54** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | |  | **512,97** | **26,25** | **15,75** | **66,54** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецепта, сборник** | **Наименование блюда** | **вес порции 7-11л.** | **энергетическая ценность (ккал)** | **Б (г/сут)** | **Ж (г/сут)** | **У (г/сут)** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | |
| **\*Сб. Новосибирск 2020 №54-10к- 2020** | **каша вязкая овсяная молочная с изюмом** | **1/150** | **229,00** | **6,07** | **9,00** | **30,93** |
| **\*Сб. Новосибирск 2020 №54- 14гн-2020** | **чай с грушей и апельсином** | **1/180** | **7,56** | **0,27** | **0,00** | **1,62** |
| **ИВ** | **зефир** | **1/25** | **80,83** | **0,20** | **0,03** | **19,95** |
| **ПВ** | **хлеб пшеничный** | **1/40** | **93,52** | **3,16** | **0,40** | **19,32** |
| **пв** | **хлеб ржаной** | **1/20** | **46,36** | **1,62** | **0,68** | **8,44** |
| **ПВ** | **напиток кисломолочный** | **1/180** | **94,32** | **5,76** | **4,32** | **8,10** |
| **пв** | **икра кабачковая** | **1/60** | **50,76** | **0,72** | **4,20** | **2,52** |
| **ИТОГО ЗАВТРАК** | |  | **602,35** | **17,80** | **18,63** | **90,88** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | |  | **602,35** | **17,80** | **18,63** | **90,88** |

**День 5**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецепта, сборник** | **Наименование блюда** | **вес порции 7-11 л.** | **энергетическая ценность (ккал)** | **Б (г/сут)** | **Ж (г/сут)** | **У (г/сут)** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | |
| **ПВ** | **Вареники с картофелем ПФотварные со сметаной** | **1/180** | **339,20** | **4,00** | **18,00** | **40,30** |
| **пв** | **курага** | **1/30** | **68,25** | **1,56** | **0,09** | **15,30** |
| **пв** | **Напиток витаминизированный "Витошка" горячий в асортименте** | **1/180** | **71,28** | **0,00** | **0,00** | **17,82** |
| **пв** | **хлеб пшеничный** | **1/40** | **93,52** | **3,16** | **0,40** | **19,32** |
| **пв** | **хлеб ржаной** | **1/20** | **46,36** | **1,62** | **0,68** | **8,44** |
| **пв** | **Фрукт свежий (апельсин)** | **1/100** | **52,40** | **3,20** | **2,40** | **4,50** |
| **ИТОГО ЗАВТРАК** | |  | **671,01** | **13,54** | **21,57** | **105,68** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | |  | **671,01** | **13,54** | **21,57** | **105,68** |

**День б**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецепта, сборник** | **Наименование блюда** | **вес порции 7-11 л.** | **энергетическая ценность (ккал)** | **Б (г/сут)** | **Ж (г/сут)** | **У (г/сут)** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | |
| **\*Сб. Новосибирск 2020 № 54-4г- 2020** | **каша гречневая рассыпчатая** | **1/150** | **262,50** | **8,20** | **6,50** | **42,80** |
| **ПФ** | **котлеты рыбные ПФ(горбуша)** | **1/120** | **94,00** | **5,00** | **3,20** | **11,30** |
| **\*\*Сб. Новосибирск 2021 № 54-15з** | **Икра морковная** | **1/100** | **61,40** | **1,33** | **0,00** | **5,67** |
| **’сб. Новосибирск 2020 № 54-3гн-** | **Чай черный с лимоном и сахаром** | **1/180** | **25,20** | **0,27** | **0,00** | **6,03** |
| **ПВ** | **хлеб пшеничный** | **1/40** | **93,52** | **3,16** | **0,40** | **19,32** |
| **ПВ** | **хлеб ржаной** | **1/20** | **46,36** | **1,62** | **0,68** | **8,44** |
| **ИТОГО ЗАВТРАК** | |  | **582,98** | **19,58** | **10,78** | **93,56** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | |  | **582,98** | **19,58** | **10,78** | **93,56** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецепта, сборник** | **Наименование блюда** | **вес порции 7-11 л.** | **энергетическая ценность (ккал)** | **Б (г/сут)** | **Ж (г/сут)** | **У (г/сут)** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | |
| **\*\*Сб. Москва 2004 № 216** | **картофель тушеный** | **1/160** | **101,92** | **2,24** | **2,08** | **18,56** |
| **ПВ** | **котлета куриная ПФ** | **1/100** | **119,00** | **5,50** | **7,00** | **8,50** |
| **\*Сб. Новосибирск № 54-1Зз-2020** | **Салат из свеклы** | **1/100** | **45,60** | **0,67** | **0,00** | **4,17** |
| **\*Сб. Новосибирск № 54-2гн-202С** | **Чай черный с сахаром** | **1/180** | **23,76** | **0,18** | **0,00** | **5,76** |
| **ПВ** | **хлеб пшеничный** | **1/40** | **93,52** | **3,16** | **0,40** | **19,32** |
| **ПВ** | **хлеб ржаной** | **1/20** | **46,36** | **1,62** | **0,68** | **8,44** |
| **ИТОГО ЗАВТРАК** | |  | **430,16** | **13,37** | **10,16** | **64,75** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | |  | **430,16** | **13,37** | **10,16** | **64,75** |

**День 8**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецепта, сборник** | **Наименование блюда** | **Вес блюда 7-11 л.** | **энергетическая ценность (ккал)** | **Б (г/сут)** | **Ж (г/сут)** | **У (г/сут)** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | |
| **ПФ** | **Пельмени отварные ПФ со сметаной** | **1/150** | **254,20** | **5,00** | **10,20** | **35,60** |
| **Сб. Москва №2004 №218** | **Салат из моркови с зеленым горошком** | **1/100** | **74,26** | **0,83** | **0,00** | **3,00** |
| **\*Сб. Новосибирск 2020 № 54- бгн-2020** | **Чай с молоком без сахара** | **1/180** | **61,09** | **0,03** | **0,86** | **13,32** |
| **ПВ** | **хлеб пшеничный** | **1/35** | **81,83** | **2,77** | **0,35** | **16,91** |
| **ПВ** | **хлеб ржаной** | **1/20** | **46,36** | **1,62** | **0,68** | **8,44** |
| **ПВ** | **Фрукт свежий (банан)** | **1/100** | **94,50** | **1,50** | **0,50** | **21,00** |
| **ИТОГО ЗАВТРАК** | |  | **614,24** | **11,75** | **12,59** | **98,27** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | |  | **614,24** | **11,75** | **12,59** | **98,27** |

**День 9**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецепта, сборник** | **Наименование блюда** | **вес порции 7-11 л.** | **энергетическая ценность (ккал)** | **Б (г/сут)** | **Ж (г/сут)** | **У (г/сут)** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | |
| **\*Сб. Новосибирск 2020 № 54- 18к-2020** | **Суп молочный с рисом** | **1/150** | **107,37** | **3,56** | **4,11** | **14,04** |
| **\*Сб. Новосибирск 2020 №54-1з- 2020** | **сыр в нарезке** | **1/20** | **72,72** | **4,68** | **6,00** | **0,00** |
| **ПВ** | **изделие хлебобулочное в асортиментс(баранка, булочка)** | **1/50** | **130,75** | **4,00** | **0,75** | **27,00** |
| **\*Сб. Новосибирск 2020 № 54- 9гн-2020** | **кофейный напиток с молоком** | **1/200** | **91,10** | **3,80** | **3,50** | **11,10** |
| **ПВ** | **хлеб пшеничный** | **1/30** | **70,14** | **2,37** | **0,30** | **14,49** |
| **ПВ** | **хлеб ржаной** | **1/20** | **46,36** | **1,62** | **0,68** | **8,44** |
| **ПВ** | **напиток кисломолочный** | **1/180** | **94,32** | **5,76** | **4,32** | **8,10** |
| **ИТОГО ЗАВТРАК** | |  | **612,76** | **25,79** | **19,66** | **83,17** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | |  | **612,76** | **25,79** | **19,66** | **83,17** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецепта, сборник** | **Наименование блюда** | **вес порции 7-11 л.** | **энергетическая ценность (ккал)** | **Б (г/сут)** | **Ж (г/сут)** | **У (г/сут)** |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | |
| **\*Сб. Новосибирск 2020 № 54- Юг-2020** | **картофель отварной в молоке** | **1/180** | **227,76** | **5,28** | **6,48** | **37,08** |
| **ПВ** | **Котлеты из говядины ПФ** | **1/90** | **203,80** | **10,00** | **16,20** | **4,50** |
| **ПВ** | **Напиток витаминизированный "Витошка” горячий в ассортименте** | **1/180** | **71,28** | **0,00** | **0,00** | **17,82** |
| **ПВ** | **хлеб пшеничный** | **1/30** | **70,14** | **2,37** | **0,30** | **14,49** |
| **ПВ** | **хлеб ржаной** | **1/20** | **46,36** | **1,62** | **0,68** | **8,44** |
| **ПВ** | **Фрукт свежий апельсин** | **1/100** | **37,80** | **1,00** | **0,20** | **8,00** |
| **ИТОГО ЗАВТРАК** | |  | **657,14** | **20,27** | **23,86** | **90,33** |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | |  | **657,14** | **20,27** | **23,86** | **90,33** |
| **ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:** | |  | **5641,59** | **185,60** | **172,58** | **836,49** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Ккал (ккал/сут)** | **Б (г/сут)** | **Ж (г/сут)** | **У (г/сут)** |
| **итого за 10 дней норма (завтрак 20-25% рациона)** | **471,8-589,75** | **15,4-19,25** | **15,8-19,75** | **67-83,75** |
| **итого за 10 дней факт** | **2492,7** | **18,6** | **17,3** | **83,65** |

**“Сборник типовых меню и рецептур блюд для организации питания детей школьного возраста в организациях с круглосуточным режимами функционирования Новосибирск -2020 год**

**\*\* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Москва - 2004 год**