



Утверждаю: Директор
МОУ ИРМО «Горячключевская СОШ»
образовательная М.Ю. Боярский

Основное (организованное) десятидневное меню завтраков

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.

2023

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

День 1

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	масса порции 12 лет и старше	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
*Сб. Новосибирск 2020 № 54-10-2020	омлет натуральный	1/150	237,01	12,61	19,33	3,15
*Сб. Новосибирск 2021 № 54-23-2020	огурец в нарезке	1/120	18,40	1,00	0,00	3,60
ПВ	Напиток витаминизированный "Виташка" горячий в асортименте	1/180	79,20	0,00	0,00	19,80
ПВ	хлеб пшеничный	1/45	105,21	3,56	0,45	21,74
ПВ	хлеб ржаной	1/25	57,95	2,03	0,85	10,55
ПВ	фрукт свежий груша	1/100	45,50	0,40	0,30	10,30
ИТОГО ЗАВТРАК			543,27	19,59	20,93	69,14
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			543,27	19,59	20,93	69,14

День 2

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	масса порции 12 лет и старше	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
*Сб. Новосибирск 2020 № 54-11-2020	макаронные отварные с овощами	1/180	249,24	6,00	6,36	42,00
ПВ	голубцы ленивые	1/100	178,90	8,00	12,50	8,60
2020	помидор в нарезке	1/120	23,20	0,80	0,00	5,00
*Сб. Новосибирск 2020 № 54-21-2020	Чай черный с сахаром	1/180	4,75	0,04	0,00	1,15
ПВ	хлеб пшеничный	1/45	105,21	3,56	0,45	21,74
ПВ	хлеб ржаной	1/25	57,95	2,03	0,85	10,55
ИТОГО ЗАВТРАК			619,25	20,42	20,16	89,04
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			619,25	20,42	20,16	89,04

День 3

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	масса порции 12 лет и старше	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
*Сб. Новосибирск 2022 № 54-11-2020	запеканка из творога	1/180	332,60	24,20	16,20	22,50
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	1/45	105,21	3,56	0,45	21,74
ПВ	хлеб ржаной	1/25	57,95	2,03	0,85	10,55
ПВ	фрукт свежий (яблоко)	1/100	44,40	0,40	0,40	9,80
ИТОГО ЗАВТРАК			591,69	31,09	18,67	74,82
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			591,69	31,09	18,67	74,82

День 4

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	масса порции 12 лет и старше	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
ПВ	зефир	1/30	96,99	0,24	0,03	23,94
ПВ	хлеб пшеничный	1/45	105,21	3,56	0,45	21,74
пв	хлеб ржаной	1/25	57,95	2,03	0,85	10,55
ПВ	напиток кисломолочный	1/200	104,80	6,40	4,80	9,00
	ИТОГО ЗАВТРАК		601,51	18,56	15,13	97,77
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		601,51	18,56	15,13	97,77
День 5						

День 5

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	масса порции 12 лет и старше	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	1/35	79,63	1,82	0,11			17,85	
ПВ	Напиток витаминизированный "Витошка" горячий в асортименте	1/180	71,28	0,00	0,00			17,82	
ПВ	хлеб пшеничный	1/45	105,21	3,56	0,45			21,74	
ПВ	хлеб ржаной	1/25	57,95	2,03	0,85			10,55	
ПВ	Фрукт свежий (апельсин)	1/100	52,40	3,20	2,40			4,50	
ИТОГО ЗАВТРАК			705,67	14,60	21,81			112,76	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			705,67	14,60	21,81			112,76	
День 6									

День 6

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	масса порции 12 лет и старше	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(минтай)	1/120	127,16	5,00	6,84	11,40
**Сб. Новосибирск 2021 № 54-4г-2020	перец болгарский в нарезке	1/120	33,60	1,60	0,00	6,80
*сб. Новосибирск 2020 № 54-3гн-2020	Чай черный с лимоном и сахаром	1/180	25,20	0,27	0,00	6,03
ПВ	хлеб пшеничный	1/45	105,21	3,56	0,45	21,74
пв	хлеб ржаной	1/25	57,95	2,03	0,85	10,55
ИТОГО ЗАВТРАК						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
			611,62	20,65	14,64	99,32
			611,62	20,65	14,64	99,32

День 7

[illegible]

День 8

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	масса порции 12 лет и старше	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ПФ	Пельмени отварные ПФ со сметаной	1/150	254,20	5,00	10,20	35,60
**Сб. Новосибирск 2021 № 54-23-2020	огурец в нарезке	1/120	18,40	1,00	0,00	3,60
Сбю Новосибирск 2020 № 54-6гн-2020	Чай с молоком с сахаром сахара	1/180	47,70	1,35	1,26	7,74
ПВ	хлеб пшеничный	1/50	116,90	3,95	0,50	24,15
пв	хлеб ржаной	1/25	57,95	2,03	0,85	10,55
ПВ	Фрукт свежий (банан)	1/100	94,50	1,50	0,50	21,00
	ИТОГО ЗАВТРАК		589,65	14,83	13,31	102,64
День 9	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		589,65	14,83	13,31	102,64

День 9

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	масса порции 12 лет и старше	энергетическая ценность (ккал)	Б	(г/сут)	Ж	(г/сут)	У	(г/сут)
ЗАВТРАК									
*С6. Новосибирск 2020 № 54-18к-2020	Суп молочный с рисом	1/200	128,84		4,27	4,93		16,85	
*С6. Новосибирск 2020 №54-13-2020	сыр в нарезке	1/30	109,08		7,02	9,00		0,00	
ПВ	изделие хлебобулочное в ассортименте(баранка, булочка)	1/50	130,75		4,00	0,75		27,00	
*С6. Новосибирск 2020 № 54-9гн-2020	кофейный напиток с молоком	1/180	81,99		3,42	3,15		9,99	
ПВ	хлеб пшеничный	1/45	105,21		3,56	0,45		21,74	
ПВ	хлеб ржаной	1/25	57,95		2,03	0,85		10,55	
ПВ	напиток кисломолочный	1/200	104,80		6,40	4,80		9,00	
ИТОГО ЗАВТРАК			718,62		30,69	23,93		95,12	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			718,62		30,69	23,93		95,12	

День 10

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	масса порции 12 лет и старше	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
*Сб. Новосибирск 2020 № 54-10г-2020	картофель отварной в молоке	1/180	227,76	5,28	6,48	37,08
ПВ	Котлеты из говядины ПФ	1/120	270,40	13,00	21,60	6,00
ПВ	Напиток витаминизированный "Витошка" горячий в асортименте	1/180	71,28	0,00	0,00	17,82
ПВ	хлеб пшеничный	1/45	105,21	3,56	0,45	21,74
ПВ	хлеб ржаной	1/25	57,95	2,03	0,85	10,55
ПВ	Фрукт свежий апельсин	1/100	37,80	1,00	0,20	8,00
ИТОГО ЗАВТРАК				24,86	29,58	101,19
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				24,86	29,58	101,19
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:				209,58	188,54	913,59

Ккал (ккал/сут)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
распределение калорийности 20-25% рациона			
544-680	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75
643,8	21,0	18,9	91,4
итого за 10 дней норма			
итого за 10 дней факт			

наименование продуктов	нормы, нетто старше 12 лет (завтраки 20-25% рациона)	факт, нетто (г)
хлеб ржаной	24-30	25
хлеб пшеничный	40-50	45
мука	4-5	4
крупы, бобовые	10-12,5	12,88142857
Макаронные изделия	4-5	4,416
Картофель	37,4-46,75	37,22269091
Овощи	64-80	72,0738
фрукты	37-46,25	52,304
сухофрукты	4-5	4,228571429
напиток витаминизированный	40-50	54
мясо	15,6-19,5	17,055
субпродукты	6-7,5	
птица	10,6-13,25	10,08
рыба	15,5-19,25	11,52
молоко	70-87,5	37,35857143
кисломолочка	36-45	40
творог	12-15	13,95
сыр	3-3,75	3,0576
сметана	2-2,5	3,656363636
масло сливочное	7-8,75	5,604285714
масло растительное	3,6-4,5	0,6
яйцо	8-10	9,531
сахар	7-8,75	4,286904762
кондитерские изделия	3-3,75	3
чай	0,4-0,5	0,765
какао	0,24-0,3	0,36
кофе	0,4-0,5	0,45
дрожжи	0,06-0,07	0
крахмал	0,8-1	0
соль	1-1,25	0,829428571
специи	0,4-0,5	0,037

* с учетом муки в вырениках и пельменях

*% отходы на хол. Обработку принят 40%

*с учетом фруктов в напитках

*без учёта сахара в кондитерских изделий

*без учёта соли в продуктах пром. Производства