

Утверждаю : Директор МОУ ИРМО «Горячключевская СОШ»

М.Ю. Боярский



## **Основное (организованное) десятидневное меню завтраков и обедов (питание детей с ОВЗ 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**

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

Основное (организованное) десятидневное меню завтраков и обедов (питание ОБЗ и инвалидов) для общеобразовательных учреждений  
Иркутского районного муниципального образования  
Возраст 7-11 лет (осень-зима)

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	вес порции 7-12лет	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
<b>ЗАВТРАК</b>						
*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	1/100	15,33	0,83	0,00	3,00
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 груша	1/100	45,50	0,40	0,30	10,30
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>18,62</b>	<b>20,71</b>	<b>62,03</b>
<b>ОБЕД</b>						
Сб. Новосибирск 2020 54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	1/200	113,24	1,96	4,92	15,28
Сб. новосибирск 2020 54-8г-2020	капуста тушённая	1/150	122,60	3,60	5,00	15,80
ПВ	шницель из говядины ПФ	1/90	208,50	5,35	15,30	12,35
*Сб. Новосибирск 2020 № 54-9г-2020	кофейный напиток с молоком	1/200	91,10	3,80	3,50	11,10
*Сб. Новосибирск 2020 № 54-13-2020	сыр в нарезке	1/15	54,54	3,51	4,50	0,00
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
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>23,00</b>	<b>34,30</b>	<b>82,29</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				<b>41,62</b>	<b>55,01</b>	<b>144,32</b>

День 2

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	вес порции 7-12 лет	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
<b>ЗАВТРАК</b>						
*Сб. Новосибирск 2020 № 54-1г-2020	макаронь отварные с овощами	1/150	207,70	5,00	5,30	35,00
ПВ	голубцы ленивые ПФ	1/90	164,21	8,00	11,25	7,74
2020	помидор в нарезке	1/100	19,33	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
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>		<b>554,88</b>	<b>18,63</b>	<b>17,63</b>	<b>80,43</b>
<b>ОБЕД</b>						
**Сб. Новосибирск 2021 № 54-18с-2020	Свекольник	1/200	88,36	1,80	4,28	10,66
ПВ	котлеты рыбные из белой рыбы	1/90	84,16	4,10	3,20	9,74
*Сб. Новосибирск 2020-54-5г-2020	каша перловая рассыпчатая	1/150	205,10	4,40	5,90	33,60
ПВ	сок фруктовый в ассортименте	1/180	77,94	0,90	0,18	18,18
пв	банан	1/100	94,50	1,50	0,50	21,00
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
	<b>ИТОГО ОБЕД</b>		<b>689,94</b>	<b>17,48</b>	<b>15,14</b>	<b>120,94</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1244,82</b>	<b>36,11</b>	<b>32,77</b>	<b>201,37</b>

День 3

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	вес порции 7-12 лет	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
<b>ЗАВТРАК</b>						
*Сб. Новосибирск 2022 № 54-1г-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
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>		<b>512,98</b>	<b>26,26</b>	<b>15,75</b>	<b>66,54</b>
<b>ОБЕД</b>						
*Сб. новосибирск 2020 № 54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	1/200	141,12	7,10	4,32	18,46
*Сб. Новосибирск 2020 54-21м-2020	курица отварная	1/90	138,90	28,95	2,10	1,05
**Сб. Москва 2004 № 525	овощи в молочном соусе	1/150	113,80	1,20	4,80	16,45
**Сб. Москва 2004 №643	кисель из кураги	1/180	9,58	0,07	0,00	2,32
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 мандарин	1/100	33,80	0,80	0,20	7,20
	<b>ИТОГО ОБЕД</b>		<b>577,08</b>	<b>42,90</b>	<b>12,50</b>	<b>73,24</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1090,05</b>	<b>69,16</b>	<b>28,25</b>	<b>139,78</b>

День 4

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	вес порции 7-12 лет	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
<b>ЗАВТРАК</b>						
*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	1/180/13/10	7,56	0,27	0,00	1,62
ПВ	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	Йогурт питьевой	1/180	94,32	5,76	4,32	8,10
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>		<b>551,59</b>	<b>17,08</b>	<b>14,43</b>	<b>88,36</b>
<b>ОБЕД</b>						
*Сб. новосибирск 2020 № 54-12с-2020	Суп рыбный с рыбными консервами	1/200	124,22	7,92	3,90	14,36
ПФ	котлеты из говядины ПФ	1/90	151,50	3,75	13,50	3,75
*Сб. Новосибирск 2020 №54-9г-2020	рагу из овощей	1/150	139,80	2,90	7,40	15,40
*Сб. Новосибирск 2020 № 54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	1/180	83,88	0,54	0,00	20,43
*Сб. Новосибирск 2020 № 54-1з-2020	сыр в нарезке	1/20	72,72	4,68	6,00	0,00
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
	<b>ИТОГО ОБЕД</b>		<b>712,00</b>	<b>24,57</b>	<b>31,88</b>	<b>81,70</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1263,59</b>	<b>41,65</b>	<b>46,31</b>	<b>170,06</b>

День 5

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	вес порции 7-12 лет	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>		<b>671,01</b>	<b>13,54</b>	<b>21,57</b>	<b>105,68</b>
<b>ОБЕД</b>						
**Сб. Москва № 124	Щи из свежей капусты с картофелем	1/200	157,80	2,20	12,20	9,80
*Сб. Новосибирск 2020 № 54-10-2020	омлет натуральный	1/120	123,12	7,68	8,56	3,84
**Сб. Москва 2004 №218	Морковь с зелёным горошком в молочном соусе	1/150	284,31	11,08	13,38	29,88
*Сб. Новосибирск 2020 № 54-бгн-2020	Чай чёрный с молоком и сахаром	1/180	47,70	1,35	1,26	7,74
ПВ	Снежок	1/200	155,40	5,60	5,00	22,00
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
	<b>ИТОГО УЖИН</b>		<b>46,36</b>	<b>1,62</b>	<b>0,68</b>	<b>8,44</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1579,22</b>	<b>46,23</b>	<b>63,05</b>	<b>206,70</b>

День 6

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	вес порции 7-12 лет	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
<b>ЗАВТРАК</b>						
*Сб. Новосибирск 2020 № 54-4г-2020	каша гречневая рассыпчатая	1/150	262,50	8,20	6,50	42,80
ПФ	котлеты рыбные ПФ(горбуша)	1/90	94,00	5,00	3,20	11,30
**Сб. Новосибирск 2021 № 54-4з-2020	перец в нарезке	1/100	28,00	1,33	0,00	5,67
*сб. Новосибирск 2020 № 54-3гн-2	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
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>		<b>549,58</b>	<b>19,58</b>	<b>10,78</b>	<b>93,56</b>
*Сб. Новосибирск 2020 54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/200	111,26	2,52	1,90	21,02
Сб. новосибирск 2020 54-8г-2020	капуста тушённая	1/150	122,60	3,60	5,00	15,80
ПВ	тефтели из говядины ПФ	1/90	249,90	5,90	18,30	15,40
ПВ	сок фруктовый	1/180	77,94	0,90	0,18	18,18
ПВ	мармелад	1/25	79,50	0,03	0,00	19,85
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
	<b>ИТОГО ОБЕД</b>		<b>781,08</b>	<b>17,73</b>	<b>26,46</b>	<b>118,01</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1330,66</b>	<b>37,31</b>	<b>37,24</b>	<b>211,57</b>

День 7

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес порции 7-12л.	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
<b>ЗАВТРАК</b>						
***Сб. Москва 2004 № 216	картофель тушёный	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 2020 № 54-3з-2	помидор в нарезке	1/100	19,33	0,67	0,00	4,17
*Сб. Новосибирск № 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
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>		<b>403,89</b>	<b>13,37</b>	<b>10,16</b>	<b>64,75</b>
<b>ОБЕД</b>						
*Сб. Новосибирск 2021 54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой перловой	1/200	115,54	5,12	5,78	10,76
*Сб. Новосибирск 2022 № 54-1г-2020	запеканка из творога	1/120	266,08	19,36	12,96	18,00
Сб. Москва 2004 № 221	свекла, тушённая с яблоками	1/150	254,42	3,00	17,65	20,88
*Сб. Новосибирск № 54-8хн-2020	компот из ягод (смородина)	1/180	539,55	0,45	0,15	134,10
ПВ	фрукт свежий группа	1/100	45,50	0,40	0,30	10,30
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
	<b>ИТОГО ОБЕД</b>		<b>1360,97</b>	<b>33,11</b>	<b>37,92</b>	<b>221,80</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1764,87</b>	<b>46,48</b>	<b>48,08</b>	<b>286,55</b>

День 8

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес порции 7/12 л.	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
<b>ЗАВТРАК</b>						
ПФ	Пельмени отварные ПФ со сметаной	1/150	254,20	5,00	10,20	35,60
**Сб. Новосибирск 2021 № 54-4з-2020	огурец в нарезке	1/100	15,33	0,83	0,00	3,00
Сблю Новосибирск 2020 № 54-6гн-2020	Чай с молоком без сахара	1/180	61,16	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
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>		<b>553,39</b>	<b>11,75</b>	<b>12,59</b>	<b>98,27</b>
<b>ОБЕД</b>						
*Сб. Новосибирск 2020 54-2с-2020	Борщ с капустой с картофелем со сметаной	1/200	92,32	1,72	4,88	10,38
*Сб. Новосибирск 2020 № 54-13м-2020	Запеканка картофельная с говядиной	1/240	484,08	28,68	24,24	37,80
ПВ	напиток витаминизированный "Витошка"	1/180	142,56	0,00	0,00	35,64
ПВ	Кефир	1/200	98,60	5,60	5,00	7,80
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
	<b>ИТОГО ОБЕД</b>		<b>957,44</b>	<b>40,78</b>	<b>35,20</b>	<b>119,38</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1510,83</b>	<b>52,53</b>	<b>47,79</b>	<b>217,65</b>



День 9

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес порции 7 12л.	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
<b>ЗАВТРАК</b>						
*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
	изделие хлебобулочное в ассортименте(баранка, булочка)	1/50	130,75	4,00	0,75	27,00
*Сб. Новосибирск 2020 № 54-9гн-2020	кофейный напиток с молоком	1/180	91,10	3,80	3,50	11,10
	хлеб пшеничный	1/30	70,14	2,37	0,30	14,49
	хлеб ржаной	1/20	46,36	1,62	0,68	8,44
	Йогурт питьевой	1/180	94,32	5,76	4,32	8,10
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>25,79</b>	<b>19,66</b>	<b>83,17</b>
<b>ОБЕД</b>						
*сб. Новосибирск 2020 № 54-6с-2020	суп картофельный с клецками	1/200	99,04	4,60	3,20	12,96
**Сб. Москва 2004 № 525	овощи в молочном соусе	1/150	113,80	1,20	4,80	16,45
	шницель из говядины ПФ	1/90	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
	фрукт свежий мандарин	1/100	35,00	0,80	0,20	7,50
	хлеб пшеничный	1/40	93,52	3,16	0,40	19,32
	хлеб ржаной	1/20	46,36	1,62	0,68	8,44
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>16,80</b>	<b>26,18</b>	<b>79,34</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				<b>42,59</b>	<b>45,84</b>	<b>162,51</b>

День 10	№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес порции 7 12д.	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
		<b>ЗАВТРАК</b>					
	*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	1/90	203,80	10,00	16,20	4,50
	ПВ	Напиток витаминизированный "Витошка" горячий в асортименте	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
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>		<b>657,14</b>	<b>20,27</b>	<b>23,86</b>	<b>90,33</b>
		<b>ОБЕД</b>					
	**Сб. Новосибирск 2021 № 54-17с-2020	Суп из овощей	1/200	71,48	1,42	3,72	8,08
	ПВ	Макаронные отварные с овощами	1/150	192,50	4,50	6,90	28,10
	**Сб. Москва 2004 №693	котлеты рыбная (горбуша)	1/120	175,44	21,60	6,96	6,60
	ПВ	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
		<b>ИТОГО ОБЕД</b>		<b>598,51</b>	<b>33,13</b>	<b>19,43</b>	<b>72,77</b>
		<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1302,01</b>	<b>55,02</b>	<b>43,97</b>	<b>171,54</b>
		<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:</b>		<b>13557,86</b>	<b>468,68</b>	<b>448,33</b>	<b>1912,05</b>

	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
<b>распределение калорийности</b>			
итого за 10 дней норма (завтрак 20-25% рациона)	471,8-589,7	15,8-19,75	67-83,75
итого за 10 дней факт (завтрак 20-25% рациона)	557,62	16,7	83,3
итого за 10 дней норма (обед 30-35% рациона)	788,89-188	23,7-27,65	100,5-117,25
итого за 10 дней факт (обед 30-35% рациона)	28,06	27,98	106,21
итого за 10 дней норма (50-60% рациона)	38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201
итого за 10 дней факт	46,5	44,7	189,5