

Утверждаю: _____

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

(сезон осень-зима)

1 смена 7-14 лет.

**Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах
«Москва» 2004 г.**

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

2023 г.

**Основное (организованное) десятидневное меню завтраков для общеобразовательных учреждений
Иркутского районного муниципального образования
Возраст 7-12 лет (сезон осень-зима)**

День 1

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	вес порции 7-12 лет	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
*Сб. Новосибирск 2020 № 54-1г-2020	омлет натуральный	1/150	237,01	12,61	19,33	3,15
**Сб. Новосибирск 2021 № 54-2з-2020	отулец в нарезке	1/100	15,33	0,83	0,00	3,00
	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
	ИТОГО ЗАВТРАК		509,00	18,62	20,71	62,03
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		509,00	18,62	20,71	62,03

День 2

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	вес порции 7-12 л.	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
*Сб. Новосибирск 2020 № 54-1г-2020	макаронь отварные с овощами	1/150	207,70	5,00	5,30	35,00
ПВ	голлуби ленивые	1/80	143,52	6,50	10,00	6,88
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
	ИТОГО ЗАВТРАК		534,19	17,13	16,38	79,57
	ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА		534,19	17,13	16,38	79,57
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		534,19	17,13	16,38	79,57

День 3

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	вес порции 7-12 л.	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
*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
	ИТОГО ЗАВТРАК		512,97	26,25	15,75	66,54
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		512,97	26,25	15,75	66,54

День 4

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	вес порции 7-12 л.	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	1/25	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
ИТОГО ЗАВТРАК				551,59	17,08	14,43
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				551,59	17,08	88,36

День 5

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	вес порции 7-12 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 "Витлошка" 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	21,57	105,68
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				671,01	13,54	21,57

День 6

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	вес порции 7-12 л.	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
*Сб. Новосибирск 2020 № 54-4г-2020	каша гречневая рассыпчатая	1/120	210,00	6,56	5,20	34,24
ПФ	котлеты рыбные ПФ(горбуша)	1/120	94,00	5,00	3,20	11,30
**Сб. Новосибирск 2021 № 54-4з-2	перец болгарский в нарезке	1/100	28,00	1,33	0,00	5,67
*Сб. Новосибирск 2020 № 54-3гн-2	Чай черныи 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				497,08	17,94	85,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				497,08	17,94	85,00

День 7

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	вес порции 7-12 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			
ПБ	котлета куриная ПБ	1/100	119,00	5,50	7,00	8,50			
*Сб. Новосибирск № 54-3з-2020	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			
ПБ	хлеб пшеничный	1/40	93,52	3,16	0,40	19,32			
ПБ	хлеб ржаной	1/20	46,36	1,62	0,68	8,44			
ИТОГО ЗАВТРАК				403,89	13,37	10,16	64,75		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				403,89	13,37	10,16	64,75		

День 8

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда 7-12 л.	энергетическая ценность (ккал)	Б	(г/сут)	Ж	(г/сут)	У	(г/сут)
ЗАВТРАК									
ПБ	Пельмени отварные ПБ со сметаной	1/150	254,20	5,00	10,20	35,60			
*Сб. Новосибирск 2021 № 54-2з-2020	огурец в нарезке	1/100	15,33	0,83	0,00	3,00			
*Сб. Новосибирск 2020 № 54-6гн-2020	чай с молоком без сахара	1/180	61,09	0,03	0,86	13,32			
ПБ	хлеб пшеничный	1/35	81,83	2,77	0,35	16,91			
ПБ	хлеб ржаной	1/20	46,36	1,62	0,68	8,44			
ПБ	Фрукт свежий (банан)	1/100	94,50	1,50	0,50	21,00			
ИТОГО ЗАВТРАК				553,32	11,75	12,59	98,27		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				553,32	11,75	12,59	98,27		

День 9

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	вес порции 7-12 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			
ПБ	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	1/200	91,10	3,80	3,50	11,10			
ПБ	хлеб пшеничный	1/30	70,14	2,37	0,30	14,49			
ПБ	хлеб ржаной	1/30	46,36	1,62	0,68	8,44			
ПБ	сыр в нарезке	1/20	72,72	4,68	6,00	0,00			
*Сб. Новосибирск 2020 №54-1з-2020			ИТОГО ЗАВТРАК	591,16	24,71	21,34	75,07		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				591,16	24,71	21,34	75,07		

День 10

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	вес порции 7-12 л.	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	1/90	203,80	10,00	16,20	4,50
ПВ	Напиток витаминизированный "Витошк" 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
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:			5481,35	180,66	166,26	815,59

	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	2421,6	18,1	16,6	81,6

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

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

наименование продуктов	нормы, нетто 7-11 лет (завтраки 20-25% рациона)	факт, нетто (г)
хлеб ржаной	16-20	20
хлеб пшеничный	30-37,5	37,5
мука	3,02-3,75	3
крупы, бобовые	9-11,25	11,0997619
Макаронные изделия	3,02-3,75	3,68
Картофель	37,4-46,75	37,22269091
Овощи	56-70	57,5171
фрукты	37-46,25	52,304
сухофрукты	3-3,83	3,728571429
напиток витаминизированный	40-50	54
мясо	14-17,5	21,255
субпродукты	6-7,5	
птица	7-8,75	8,4
рыба	11,6-14,5	11,52
молоко	60-75	37,14857143
кисломолочка	30-37,5	36
творог	10-12,5	11,625
сыр	2-2,5	2,0384
сметана	2-2,5	3,56969697
масло сливочное	6-7,5	5,171619048
масло растительное	3-3,75	0,6
яйцо	8-10	9,465
сахар	6-7,5	4,190515873
кондитерские изделия	2-2,5	2,5
чай	0,2-0,25	0,765
какао	0,17-0,25	0,36
кофе	0,4-0,5	0,5
дрожжи	0,04-0,05	0
крахмал	0,6-0,75	0,809761905
соль	0,6-0,75	
специи	0,4-0,5	0,030833333

* с учетом муки в вырениках и пельменях

*% отходы на хол. Обработку принят 40%

* с учетом фруктов в напитках

* с учётом замены субпродуктов

без учёта "кружки молока"

без учёта сахара в кондитерских изделиях

