



УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ ИРМО
«Гороховская СОШ»
Брагина Л.А.
«05» сентября 2022 г.

Основное ежедневное (организованное) десятидневное МЕНЮ

Для учащихся общеобразовательных организаций
Иркутского районного муниципального образования для
обучающихся в возрасте 7-11 лет
(1-4 класс, ОВЗ, инвалиды обучающиеся в 1 смену)

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений Пермь 2001 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной «Москва» 2007 г.

Сборник типовых меню и рецептов блюд для организации питания детей школьного возраста в организациях с круглосуточным режимом пребывания и иными режимами функционирования Новосибирск 2020.

1 день Понедельник

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	сб. Пермь 2004г. № 4	Каша рисовая молочная	200	308,60	7,70	10,00	68,90
	гор.напиток	сб. Москва №692*	Кофейный напиток	200	71,60	1,40	2,00	12,00
	хлеб	ПВ	Батон в/с	40	105,20	3,00	1,20	20,60
	хлеб	ПВ	Хлеб ржаной	20	47,07	1,73	0,67	8,53
		ПВ	Вафля	20	131,69	1,60	1,33	28,33
		ПВ	Яблоко	100	22,00	11,00	0,70	0,10
			Итого завтрак		686,16	26,43	15,90	138,46
Обед	закуска	сб. Новосибирск 2020 г. 54-14з-2020	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	73,40	1,00	3,20	10,00
	1 блюдо	сб. Москва 2004 №388*	Щи из свежей капусты со сметаной	200	71,36	1,60	3,44	8,50
	2 блюдо	сб. Пермь 2004г. № 155	Голубец ленивый	100	182,50	6,90	34,25	24,65
	гарнир	сб. Пермь 2004г. № 297	Каша перловая рассыпчатая	150	205,10	4,40	5,90	33,60
	сладкое	сб. Пермь №233*	Кисель из концентрата плодоягодный	180	120,68	0,00	1,80	26,12
	хлеб бел.	ПВ	Хлеб пшеничный	35	90,33	3,70	1,61	15,26
	хлеб черн.	ПВ	Хлеб ржаной	20	47,07	1,73	0,67	8,53
			итого обед		790	19	51	127
			Итого 1 день		1476,60	45,76	66,77	265,12

2 день	Вторник							
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	сб. Пермь 2004г. № 198	Каша гречневая рассыпчатая с луком	200	100,10	4,00	3,30	13,60
		сб. Москва №498*	Шницель из говядины ПФ	100	228,20	17,30	17,00	1,50
	гор.напиток	сб. Пермь 2004г. № 692	Чай с молоком	200	40,28	0,07	0,80	8,20
	хлеб	ПВ	Батон в/с	40	105,20	3,00	1,20	20,60
	хлеб	ПВ	Хлеб ржаной	20	47,07	1,73	0,67	8,53
		ПВ	Павидло фруктовое	20	0,00	0,00	0,00	13,00
		ПВ	Банан	100	79,90	1,10	0,30	18,20
			Итого завтрак		600,75	27,20	23,27	83,63
Обед	закуска	сб. Новосибирск 2020 г. 54-163-2020	Венегрет с растительным маслом	60	68,88	0,75	5,32	4,50
	1 блюдо	сб. Москва 2004 №139*	Суп картофельный с бобовыми	200	126,08	2,20	3,40	21,67
	2 блюдо	сб. Москва 2004 №450*	Тефтели из говядины ПВ	100	62,74	10,00	1,86	1,50
	гарнир	сб. Москва 2004 №332*	Макароны отварные	150	153,20	3,80	0,40	33,60
	сладкое	сб. Москва 2004 №686*	Чай с сахаром и лимоном	180	78,48	1,80	1,80	13,77

	хлеб бел.	ПВ	Хлеб пшеничный	35	90,33	3,70	1,61	15,26
	хлеб черн.	ПВ	Хлеб ржаной	20	47,07	1,73	0,67	8,53
			итого обед		627	24	15	99
			Итого 2 день		1227,53	51,18	38,33	182,46

3 день	Среда							
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	сб. Новосибирск 2020 г. 54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	205,80	4,10	6,20	33,40
	гор.напиток	сб. Москва 2004 №693*	Какао с молоком	200	40,10	1,30	2,50	3,10
	хлеб	ПВ	Батон в/с	40	105,20	3,00	1,20	20,60
	хлеб	ПВ	Хлеб ржаной	20	47,07	1,73	0,67	8,53
		сб. Новосибирск 2020 г. 54-19з-2020	Масло сливочное	15	113,25	0,15	12,45	0,15
		ПВ	Пряник	30	188,80	1,65	1,50	30,37
		ПВ	Изюм	15	44,90	0,50	0,00	11,20
			Итого завтрак			745,12	12,43	24,52
Обед	закуска	сб. Новосибирск 2020 г. 54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	45,90	0,80	2,70	4,60
	1 блюдо	сб. Москва 2004 №110*	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	116,92	1,68	4,60	17,20

2 блюдо	сб. Москва 2004 №451*	Котлета из говядины ПВ	100	201,40	10,60	13,80	8,70
гарнир	сб. Москва 2004 №512*	Рис припущенн ый	150	175,15	2,10	0,75	40,00
сладкое	сб. Москва 2004 №686*	Чай с сахаром и лимоном	180	78,48	1,80	1,80	13,77
хлеб бел.	ПВ	Хлеб пшеничный	35	90,33	3,70	1,61	15,26
хлеб черн.	ПВ	Хлеб ржаной	20	47,07	1,73	0,67	8,53
		итого обед		755	22	26	108
		Итого 3 день		1500,37	34,84	50,45	215,41

4 день	Четверг							
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выхо д, г	Калорийнос ть	Белк и	Жир ы	Углевод ы
Завтра к	гор.блюдо	сб. Москва 2004 №719*	Пельмени отварные с маслом сливочным	180	194,40	9,00	7,20	23,40
	гор.напиток	сб. Москва 2004 №692*	Кофейный напиток	200	71,60	1,40	2,00	12,00
	хлеб	ПВ	Батон в/с	40	105,20	3,00	1,20	20,60
	хлеб	ПВ	Хлеб ржаной	20	47,07	1,73	0,67	8,53
		сб. Москва 2004 №97*	Сыр порция	10	39,70	3,30	2,30	1,45
		ПВ	Мармелад	20	103,60	0,00	0,00	25,90
		ПВ	Апельсин	100	38,12	0,98	0,20	8,10
		Итого завтрак			599,69	19,4 1	13,57	99,98
Обед	закуска	сб. Новосибир ск 2020 г. 54-8з-2020	Салат из капусты с морковью	60	81,50	1,00	6,10	5,80
	1 блюдо	сб. Москва 2004 №140*	Суп картофельн ый с вермишель ю	200	99,98	2,32	0,30	22,00

2 блюдо	сб. Москва 2004 №498*	Котлета из птицы ПВ	100	59,28	8,22	1,80	2,55
гарнир	сб. Пермь 2004 №297*	Каша перловая расыпчатая	150	205,10	4,40	5,90	33,60
сладкое	сб. Москва 2004 №685*	Чай с сахаром	180	39,60	0,00	0,00	9,90
хлеб бел.	ПВ	Хлеб пшеничный	35	90,33	3,70	1,61	15,26
хлеб черн.	ПВ	Хлеб ржаной	20	47,07	1,73	0,67	8,53
		итого обед		623	21	16	98
		Итого 4 день		1222,55	40,7 8	29,95	197,62

5 день	Пятница							
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выхо д, г	Калорийнос ть	Белк и	Жир ы	Углевод ы
Завтра к	гор.блюдо	сб. Москва 2004 №333*	Макароны отварные с сыром	180	163,32	2,60	5,88	20,00
		сб. Новосибир ск 2020 г. 54-21м- 2020	Бедро куриное	90	166,14	19,1 7	9,90	0,09
	гор.напит ок	сб. Москва 2004 №692*	Цикорий с молоком	200	28,34	0,58	0,58	5,20
	хлеб	ПВ	Батон в/с	40	105,20	3,00	1,20	20,60
	хлеб	ПВ	Хлеб ржаной	20	47,07	1,73	0,67	8,53
		сб. Пермь 2004 №42*	Горошек зеленый	30	20,98	0,94	0,98	2,10
		ПВ	Курага	15	38,12	0,98	0,20	8,10

			Итого завтрак		569,17	29,00	19,41	64,62
Обед	закуска	сб. Новосибирск 2020 г. 54-7з-2020	Салат из капусты	60	85,70	1,60	6,10	6,20
	1 блюдо	сб. Пермь 2001 №42*	Суп крестьянский с крупой	200	111,60	7,40	5,20	8,80
	2 блюдо	сб. Москва 2004 №450*	Шницель из говядины ПВ	100	228,20	17,30	17,00	1,50
	гарнир	сб. Москва 2004 №332*	Макароны отварные	150	153,20	3,80	0,40	33,60
	сладкое	сб. Москва 2004 №705*	Напиток из плодов шиповника	180	84,96	0,00	0,00	21,24
	хлеб бел.	ПВ	Хлеб пшеничный	35	90,33	3,70	1,61	15,26
	хлеб черн.	ПВ	Хлеб ржаной	20	47,07	1,73	0,67	8,53
			итого обед		801	36	31	95
			Итого 5 день		1370,23	64,53	50,39	159,75

6 день	Понедельник							
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	сб. Москва 2004 №333*	Каша вязкая молочная пшеница	180	163,32	2,60	5,88	20,00
	гор.напиток	сб. Москва 2004 №692*	Кофейный напиток	200	71,60	1,40	2,00	12,00
	хлеб	ПВ	Батон в/с	40	105,20	3,00	1,20	20,60
	хлеб	ПВ	Хлеб ржаной	20	47,07	1,73	0,67	8,53
			сб. Новосибирск 2020 г. 54-19з-2020	Масло сливочное	30	113,25	0,15	12,45

		ПВ	Апельсин	100	38,12	0,98	0,20	8,10
			Итого завтрак		538,56	9,86	22,40	69,38
Обед	закуска	сб. Москва 2004 №576*	Огурец соленый	60	13,40	0,10	1,00	1,00
	1 блюдо	сб. Москва 2004 №110*	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	103,12	1,68	4,24	14,56
	2 блюдо	сб. Москва 2004 №155*	Голубцы ленивые ПВ	100	182,50	6,90	12,50	10,60
	гарнир	сб. Москва 2004 №332*	Каша гречневая рассыпчатая	150	100,74	3,75	2,78	15,18
	сладкое	сб. Москва 2004 №705*	Чай с молоком	180	16,90	0,90	0,90	1,30
	хлеб бел.	ПВ	Хлеб пшеничный	35	90,33	3,70	1,61	15,26
	хлеб черн.	ПВ	Хлеб ржаной	20	47,07	1,73	0,67	8,53
				итого обед		554	19	24
			Итого 6 день		1092,62	28,62	46,10	135,81
7 день	Вторник							
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	сб. Москва 2004 №725*	Вареники отварные	200	206,00	14,20	8,40	18,40
	гор.напиток	сб. Москва 2004 №638*	Компот из сухофруктов	180	70,56	0,54	0,00	17,10
	хлеб	ПВ	Батон в/с	40	105,20	3,00	1,20	20,60
	хлеб	ПВ	Хлеб ржаной	20	47,07	1,73	0,67	8,53
		сб. Москва 2004 №97*	Сыр порция	20	79,40	6,60	4,60	2,90
		ПВ	Изюм	15	44,90	0,50	0,00	11,20

			Итого завтрак		553,13	26,57	14,87	78,73
Обед	закуска	сб. Новосибирск 2020 г. 5416з-2020	Венегрет с растительным маслом	60	68,88	0,75	5,32	4,50
	1 блюдо	сб. Москва 2004 №388*	Щи из свежей капусты со сметаной	200	71,36	1,60	3,44	8,50
	2 блюдо	сб. Москва 2004 №124*	Котлета рыбная ПВ	100	104,70	8,50	6,70	2,60
	гарнир	сб. Москва 2004 №332*	Каша пшеничная рассыпчатая	150	135,30	1,20	1,50	29,25
	сладкое	сб. Москва 2004 №705*	Компот из сухофруктов	180	70,56	0,54	0,00	17,10
	хлеб бел.	ПВ	Хлеб пшеничный	35	90,33	3,70	1,61	15,26
	хлеб черн.	ПВ	Хлеб ржаной	20	47,07	1,73	0,67	8,53
			итого обед		588	18	19	86
			Итого 7 день		1141,33	44,59	34,11	164,47

8 день	Среда							
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	сб. Новосибирск 2020 г. 54-21м-2020	Курица отварная	90	64,01	9,60	2,33	1,16
		сб. Москва 2004 №511*	Рис отварной	150	169,35	3,30	0,75	37,35

	гор.напиток	сб. Москва 2004 №686*	Чай с сахаром	180	78,48	1,80	1,80	13,77
	хлеб	ПВ	Батон в/с	40	105,20	3,00	1,20	20,60
	хлеб	ПВ	Хлеб ржаной	20	47,07	1,73	0,67	8,53
		сб. Москва 2004 №97*	Повидло	10	0,00	0,00	0,00	6,50
		ПВ	Мандарин	100	29,80	2,80	0,20	20,60
			Итого завтрак		493,91	22,23	6,95	108,51
Обед	закуска	сб. Пермь 2001 №19*	Салат из отварной свеклы	60	22,74	0,72	1,14	2,40
	1 блюдо	сб. Москва 2004 №132*	Рассольник "Ленинградский"	200	287,40	2,00	15,40	35,20
	2 блюдо	сб. Москва 2004 №498*	Котлеты рыбные из птицы ПВ	100	59,28	8,22	1,80	2,55
	гарнир	сб. Пермь 2001 №77*	Макароны отварные с овощами	150	328,00	7,50	10,50	51,00
	сладкое	сб. Москва 2004 №685*	Чай с сахаром	180	39,60	0,00	0,00	9,90
	хлеб бел.	ПВ	Хлеб пшеничный	35	90,33	3,70	1,61	15,26
	хлеб черн.	ПВ	Хлеб ржаной	20	47,07	1,73	0,67	8,53
			итого обед		874	24	31	125
			Итого 8 день		1368,33	46,10	38,07	233,35

9 день	Четверг							
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	сб. Новосибирск 2020 г. 54-4о-2020	Каша овсянная вязкая с изюмом	200	110,80	2,80	5,20	13,20
	гор.напиток	сб. Москва 2004 №692*	Цикорий с молоком	200	28,34	0,58	0,58	5,20

	хлеб	ПВ	Батон в/с	40	105,20	3,00	1,20	20,60
	хлеб	ПВ	Хлеб ржаной	20	47,07	1,73	0,67	8,53
		сб. Москва 2004 №97*	Сыр порция	20	99,23	8,25	5,75	3,62
		ПВ	Курага	15	38,12	0,98	0,20	8,10
			Итого завтрак		428,76	17,3 4	13,6 0	59,25
Обед	закуска	сб. Москва 2004 №576*	Огурец соленый	60	13,40	0,10	1,00	1,00
	1 блюдо	сб. Москва 2004 №138*	Суп картофельн ый с крупой	200	139,00	2,60	5,40	20,00
	2 блюдо	сб. Москва 2004 №155*	Голубцы ленивые ПВ	100	70,00	6,90	0,00	10,60
	гарнир	сб. Пермь 2001 №185*	Каша гречневая рассыпчатая с луком	150	364,20	9,15	16,2 0	45,45
	сладкое	сб. Москва 2004 №685*	Напиток из плодов шиповника	180	39,60	0,00	0,00	9,90
	хлеб бел.	ПВ	Хлеб пшеничный	35	90,33	3,70	1,61	15,26
	хлеб черн.	ПВ	Хлеб ржаной	20	47,07	1,73	0,67	8,53
			итого обед		764	24	25	111
			Итого 9 день		1192,36	41,5 2	38,4 8	169,99

10 день	Пятница							
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выхо д, г	Калорийнос ть	Белк и	Жир ы	Углевод ы

Завтрак	гор.блюдо	сб. Новосибирск 2020 г. 54-4о-2020	Каша вязкая молочная ячневая	200	110,80	2,80	5,20	13,20
	гор.напиток	сб. Москва 2004 №692*	Чай с сахаром	200	28,34	0,58	0,58	5,20
	хлеб	ПВ	Батон в/с	40	105,20	3,00	1,20	20,60
	хлеб	ПВ	Хлеб ржаной	20	47,07	1,73	0,67	8,53
		сб. Москва 2004 №97*	Масло сливочное	10	99,23	8,25	5,75	3,62
		ПВ	Яблоко	100	48,40	0,40	0,40	10,80
			Итого завтрак		439,04	16,76	13,80	61,95
Обед	закуска	сб. Новосибирск 2020 г. 54-16з-2020	Венегрет с растительным маслом	60	68,88	0,75	5,32	4,50
	1 блюдо	сб. Москва 2004 №139*	Суп картофельный с бобовыми	200	126,08	2,20	3,40	21,67
	2 блюдо	сб. Москва 2004 №450*	Тефтели из говядины ПВ	100	62,74	10,00	1,86	1,50
	гарнир	сб. Пермь 2001 №185*	Каша пшеничная рассыпчатая	150	364,20	9,15	16,20	45,45
	сладкое	сб. Москва 2004 №686*	Чай с сахаром и лимоном	180	78,48	1,80	1,80	13,77
	хлеб бел.	ПВ	Хлеб пшеничный	35	90,33	3,70	1,61	15,26
	хлеб черн.	ПВ	Хлеб ржаной	20	47,07	1,73	0,67	8,53
		итого обед		838	29	31	111	
		Итого 10 день		1276,82	46,09	44,66	172,63	