

Основное ежедневное (организованное) десятидневное

меню

Для учащихся общеобразовательных организаций Иркутского районного муниципального образования для обучающихся в возрасте 7-11 лет (1-4 класс, OB3, инвалиды обучающиеся в 1 смену)

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

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной «Москва» 2007 г. Сборник типовых меню и рецептур блюд для организации питания детей школьного возраста в организациях с круглосуточным режимом пребывания и иными режимами функционирования Новосибирск 2020.

1 день Понедельник

Прием	Понедельн			Выхо	Калорийнос	Белк	Жир	Углевод
пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	д, г	ТЬ	И	Ы	ы
Завтра			Каша рисовая					
К	гор.блюд	сб. Пермь	молочная				10,0	
	0	2004г. № 4		200	308,60	7,70	0	68,90
	гор.напит	сб. Москва	Кофейный					
	ОК	№692*	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 ржаной					
	хлеб	ПВ		20	47,07	1,73	0,67	8,53
		ПВ	Вафля	20	131,69	1,60	1,33	28,33
						11,0		
		ПВ	Яблоко	100	22,00	0	0,70	0,10
			Итого завтрак			26,4	15,9	
					686,16	3	0	138,46
Обед		сб.	Салат из свеклы					
		Новосибирск	с курагой и					
		2020 г. 54-	изюмом					
	закуска	143-2020		60	73,40	1,00	3,20	10,00
			Щи из свежей					
		сб. Москва	капусты со					
	1 блюдо	2004 Nº388*	сметаной	200	71,36	1,60	3,44	8,50
		сб. Пермь	Голубец		ŕ		34,2	ŕ
	2 блюдо	2004r. № 155	ленивый	100	182,50	6,90	5 .,2	24,65
			Каша перловая		,,,,,			,
			расыпчата					
		сб. Пермь	я					
	гарнир	2004г. № 297		150	205,10	4,40	5,90	33,60
			Кисель из					
			концентра					
		сб. Пермь	та					
	сладкое	Nº233*	плодовоягодный	180	120,68	0,00	1,80	26,12
			і Хлеб пшенчный			0,00	_,	
	хлеб бел.	ПВ	жие пшенчиви	35	90,33	3,70	1,61	15,26
	хлеб		Хлеб ржаной					
	черн.	ПВ		20	47,07	1,73	0,67	8,53
			итого обед					
					790	19	51	127
			Итого 1 день			45,7	66,7	
					1476,60	6	7	265,12

2 день	Вторник							
Прием				Выхо	Калорийнос	Белк	Жир	Углевод
пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	д, г	ть	И	Ы	Ы
Завтра к	гор.блюд	сб. Пермь 2004г. №	Каша гречневая рассыпчатая	200	100.10	4.00	2.20	10.50
	0	198	с луком	200	100,10	4,00	3,30	13,60
		сб. Москва №498*	Шницель из говядины ПФ	100	228,20	17,3 0	17,0 0	1,50
	гор.напит ок	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	27,2 0	23,2 7	83,63
Обед	закуска	сб. Новосибир ск 2020 г. 54-163- 2020	Венегрет с растительны м маслом	60	68,88	0,75	5,32	4,50
	1 блюдо	сб. Москва 2004 №139*	Суп картофельн ый с бобовыми	200	126,08	2,20	3,40	21,67
	2 блюдо	сб. Москва 2004 №450*	Тефтели из говядины ПВ	100	62,74	10,0	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					
хлеб бел.	ПВ	пшенчный	35	90,33	3,70	1,61	15,26
хлеб черн	I.	Хлеб ржаной					
	ПВ		20	47,07	1,73	0,67	8,53
		итого обед		627	24	15	99
					51,1	38,3	
		Итого 2 день		1227,53	8	3	182,46

3 день	Среда							
Прием				Выхо	Калорийнос	Белк	Жир	Углевод
пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	д, г	ТЬ	И	Ы	Ы
Завтра к	гор.блюд о	сб. Новосибир ск 2020 г. 54-16к- 2020	Каша "Дружба"	200	205,80	4,10	6,20	33,40
	гор.напит	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. Новосибир ск 2020 г. 54-193-	Масло					
		2020	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	107,35
Обед	закуска	сб. Новосибир ск 2020 г. 54-133- 2020	Салат из свеклы отварной	60	45,90	0,80	2,70	4,60
	4.5	сб. Москва 2004	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	446.22	4.60	4.60	17.30
	1 блюдо	Nº110*	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 пшенчный	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				Выхо	Калорийнос	Белк	Жир	Углевод
пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	д, г	ТЬ	И	Ы	Ы
Завтра			Пельмени					
к		сб. Москва	отварные с					
	гор.блюд	2004	маслом					
	0	Nº719*	сливочным	180	194,40	9,00	7,20	23,40
		сб. Москва	.,					
	гор.напит	2004 №692*	Кофейный	200	71,60	1,40	2,00	12.00
	ОК	N2092	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 ржаной					
	хлеб	ПВ		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			19,4		
			завтрак		599,69	1	13,57	99,98
Обед		сб.						
		Новосибир	Салат из					
		ск 2020 г.	капусты с					
	закуска	54-83-2020	морковью	60	81,50	1,00	6,10	5,80
			Суп					
			картофельн					
		сб. Москва	ый с					
	1 блюдо	2004 №140*	вермишель ю	200	99,98	2,32	0,30	22,00
I	толюдо	142140	10	200	33,38	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 пшенчный	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			40,7		
				1222,55	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 куринное	90	166,14	19,1 7	9,90	0,09
	гор.напит	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			29,0	19,4	
			завтрак		569,17	0	1	64,62
Обед	закуска	сб. Новосибир ск 2020 г. 54-73-2020	Салат из капусты	60	85,70	1,60	6,10	6,20
	1 блюдо	сб. Пермь 2001 №42*	Суп крестьянск ий с крупой	200	111,60	7,40	5,20	8,80
	2 блюдо	сб. Москва 2004 №450*	Шницель из говядины ПВ	100	228,20	17,3 0	17,0 0	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 пшенчный	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	64,5 3	50,3 9	159,75

6 день	Понедельни	1K						
Прием	Разлол	No nou	Enono	Выхо	Калорийнос	Белк	Жир	Углевод
пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	д, г	ТЬ	И	Ы	Ы
Завтра		_	Каша					
К		сб. Москва	вязкая					
		2004	молочная	100	162.22	2.00	F 00	20.00
	гор.блюдо	№333*	пшеная	180	163,32	2,60	5,88	20,00
		сб. Москва						
	гор.напит	2004	Кофейный					
	ок	Nº692*	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					
	хлеб	ПВ	ржаной	20	47,07	1,73	0,67	8,53
		сб. Новосибир						
		ск 2020 г. 54-19з-	Масло					
		2020	сливочное	30	113,25	0,15	12,45	0,15

			-					
		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 картофеле м 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 расыпчата я	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 пшенчный	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	66
			Итого 6 день		1092,62	28,62	46,10	135,81
7 день	Вторник							
Прие м пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выхо д, г	Калорийнос ть	Белк и	Жир	Углевод ы
Завтра к	гор.блюд о	сб. Москва 2004 №725*	Варенники отварные	200	206,00	14,2 0	8,40	18,40
	гор.напит ок	сб. Москва 2004 №638*	Компот из сухофрукто в	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			26,5	14,8	
			завтрак		553,13	7	7	78,73
Обед	закуска	сб. Новосибирс к 2020 г. 54163-2020	Венегрет с растительн ым 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 пшеная расыпчатая	150	135,30	1,20	1,50	29,25
	сладкое	сб. Москва 2004 №705*	Компот из сухофрукто в	180	70,56	0,54	0,00	17,10
	хлеб бел.	ПВ	Хлеб пшенчный	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	44,5 9	34,1 1	164,47

8 день								
	Среда							
Прие								
M				Выхо	Калорийно	Белк	Жир	Углевод
пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	д, г	СТЬ	И	Ы	Ы
Завтр		сб.						
ак		Новосибир						
		ск 2020 г.						
	гор.блюд	54-21m-	Курица					
	0	2020	отварная	90	64,01	9,60	2,33	1,16
		сб. Москва						
		2004						
		Nº511*	Рис отварной	150	169,35	3,30	0,75	37,35

	гор.напит	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	22,2 3	6,95	108,51
Обед		сб. Пермь	Салат из	60	22.74	0.72	1 1 1	2.40
	закуска	2001 №19*	свеклы	60	22,74	0,72	1,14	2,40
	1 блюдо	сб. Москва 2004 №132*	Рассольник "Ленинградск ий"	200	287,40	2,00	15,4 0	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	10,5	51,00
	сладкое	сб. Москва 2004 №685*	Чай с сахаром	180	39,60	0,00	0,00	9,90
	оладнос	112000	Хлеб	100	33,00	0,00	0,00	3,30
	хлеб бел.	ПВ	пшенчный	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	46,1 0	38,0 7	233,35

9 день	Четверг							
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выхо д, г	Калорийнос ть	Белк и	Жир	Углевод ы
Пинци	таздел		, ,	4, '	10	νι	ы	ы
Завтра		сб.	Каша					
к		Новосибир	овсянная					
	гор.блюд	ск 2020 г.	вязкая с					
	0	54-40-2020	изюмом	200	110,80	2,80	5,20	13,20
		сб. Москва						
	гор.напит	2004	Цикорий с					
	ок	№692*	молоком	200	28,34	0,58	0,58	5,20

			_ ,	40	405.00	2.00	4.20	20.60
	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	Углевод ы

Завтра		сб.						
к .		Новосибир	Каша вязкая					
	гор.блюд	ск 2020 г.	молочная					
	0	54-40-2020	ячневая	200	110,80	2,80	5,20	13,20
		сб. Москва	•					
	гор.напит	2004 №692*	Чай с	200	28,34	0,58	0,58	F 20
	ОК	Nº032	сахаром	200	20,34	0,36	0,36	5,20
	хлеб	ПВ	Батон в/с	40	105,20	3,00	1,20	20,60
	_		Хлеб ржаной					
	хлеб	ПВ		20	47,07	1,73	0,67	8,53
		<i>c</i>						
		сб. Москва	Масло	10	00.22	0.25	F 7F	2.62
		2004 №97*	сливочное	10	99,23	8,25	5,75	3,62
		ПВ	Яблоко	100	48,40	0,40	0,40	10,80
			Итого			16,7	13,8	
			завтрак		439,04	6	0	61,95
Обед		сб.						
		Новосибир ск 2020 г.	Венегрет с					
		54-163-	растительны					
	закуска	2020	м маслом	60	68,88	0,75	5,32	4,50
	55755		Суп		55,55		-,	.,
		сб. Москва	картофельн					
		2004	ый с					
	1 блюдо	№139*	бобовыми	200	126,08	2,20	3,40	21,67
		сб. Москва						
		2004	Тефтели из			10,0		
	2 блюдо	Nº450*	говядины ПВ	100	62,74	0	1,86	1,50
		сб. Пермь	Каша					
		2001	пшенная				16,2	
	гарнир	Nº185*	расыпчатая	150	364,20	9,15	0	45,45
		сб. Москва	Чай с					
		2004	сахаром и					
	сладкое	Nº686*	лимоном	180	78,48	1,80	1,80	13,77
			Хлеб					
	хлеб бел.	ПВ	пшенчный	35	90,33	3,70	1,61	15,26
	хлеб черн.		Хлеб ржаной					
		ПВ		20	47,07	1,73	0,67	8,53
			итого обед		838	29	31	111
			Итого 10			46,0	44,6	
			день		1276,82	9	6	172,63