



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 11-18 лет
(5-11 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. Лапиной «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
		м	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
Обед	закуска	сб. Новосибирск 2020 г. 54-16з-2020	Венегрет	100	114,83	1,25	8,87	7,50
	1 блюдо	сб. Москва 2004 №388*	Щи из свежей капусты	250	89,18	2,00	4,30	10,62
	2 блюдо	сб. Москва 2004 №388*	Котлеты рыбные	100	59,28	8,22	1,80	2,55
	гарнир	сб. Москва 2004 №297*	Каша пшеничная рассыпчатая	200	250,82	3,08	21,34	11,61
	сладкое	сб. Пермь №120*	Компот из сухофруктов	200	5,60	0,00	0,00	1,40
	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			657	20	39
		Итого 1 день			1343,27	46,41	54,49	195,93

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	Напиток "Витошка"	200	75,00	0,00	0,00	19,40
	хлеб	ПВ	Батон в/с	40	105,20	3,00	1,20	20,60
	хлеб	ПВ	Хлеб ржаной	30	70,16	2,59	1,00	12,70
		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		658,56	27,99	22,80	99,00
Обед	закуска	сб. Новосибирск 2020 г. 54-16з-2020	Венегрет	100	114,83	1,25	8,87	7,50
	1 блюдо	сб. Москва 2004 №139*	Суп картофельный с бобовыми	250	157,61	2,75	4,25	27,09
	2 блюдо	сб. Москва 2004 №450*	Тефтели из говядины ПФ	100	62,74	10,00	1,86	1,50
	гарнир	сб. Москва 2004 №332*	Макароны отварные	180	203,97	5,00	0,53	44,80
	сладкое		Напиток "Витошка"	200	75,00	0,00	0,00	19,40
	хлеб бел.	ПВ	Хлеб пшеничный	60	154,84	6,34	2,76	26,16
	хлеб черн.	ПВ	Хлеб ржаной	40	93,49	3,45	1,33	16,39
			итого обед		862	29	20	143
		Итого 2 день		1521,04	56,78	42,40	241,84	

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"	250	257,23	5,12	7,75	41,75
	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	Груша	100	45,50	0,40	0,30	10,30
			Итого завтрак		797,15	13,35	26,37	114,80
Обед	закуска	сб. Пермь № 20	Салат из свеклы	100	117,97	1,00	5,33	16,50
	1 блюдо	сб. Москва 2004 №110*	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	146,15	2,10	5,75	21,50
	2 блюдо	сб. Москва 2004 №450*	Котлета из говядины	100	62,74	10,00	1,86	1,50
	гарнир	сб. Москва 2004 №512*	Рис припущенный	180	210,18	2,52	0,90	48,00
	сладкое	сб. Москва 2004 №686*	Чай с сахаром и лимоном	200	78,48	1,80	1,80	13,77
	хлеб бел.	ПВ	Хлеб пшеничный	60	154,84	6,34	2,76	26,16
	хлеб черн.	ПВ	Хлеб ржаной	40	93,49	3,45	1,33	16,93
		итого обед		864	27	20	144	
		Итого 3 день		1661,00	40,56	46,10	259,16	

4 день	Четверг							
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	сб. Москва 2004 №719*	Пельмени отварные с маслом сливочным	200	214,20	10,00	7,80	26,00
	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. 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		619,49	20,41	14,17	102,58
Обед	закуска	сб. Пермь 2001 №5*	Салат из капусты	100	139,76	1,64	10,08	10,62
	1 блюдо	сб. Москва 2004 №139*	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	126,08	2,20	3,40	21,67
	2 блюдо	сб. Москва 2004 №450*	Котлета из говядины	100	62,74	10,00	1,86	1,50
	гарнир	сб. Пермь 2001 №297*	Каша перловая рассыпчатая	150	364,20	9,15	16,20	45,45
	сладкое	сб. Москва 2004 №685*	Чай с сахаром	200	39,60	0,00	0,00	9,90
	хлеб бел.	ПВ	Хлеб пшеничный	60	154,84	6,34	2,76	26,16
	хлеб черн.	ПВ	Хлеб ржаной	40	93,49	3,45	1,33	16,93
			итого обед		981	33	36	132
		Итого 4 день		1600,20	53,19	49,80	234,81	

5 день	Пятница							
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	сб. Москва 2004 №333*	Макароны запеченные с сыром	250	255,08	4,07	9,20	39,00
		сб. Новосибирск 2020 г. 54-21м-2020	Бедро куринное	90	166,14	19,17	9,90	0,09
	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. Пермь 2004 №42*	Горошек зеленый	60	41,96	1,88	1,96	4,20
		ПВ	Банан	100	79,90	1,10	0,30	18,20
			Итого завтрак		723,69	31,53	23,81	95,82
Обед	закуска	сб. Москва 2004 №576*	Огурец соленый	100	22,22	0,16	1,66	1,66
	1 блюдо	сб. Москва 2004 №110*	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	146,15	2,10	5,75	21,50
	2 блюдо	сб. Москва 2004 №155*	Голубец ленивый	100	51,55	9,33	1,43	0,33
	гарнир	сб. Москва 2004 №297*	Каша пшеница рассыпчатая	200	250,82	3,08	21,34	11,61
	сладкое	сб. Пермь 2001 №261*	Чай с молоком	200	16,90	0,90	0,90	1,30
	хлеб бел.	ПВ	Хлеб пшеничный	60	154,84	6,34	2,76	26,16
	хлеб черн.	ПВ	Хлеб ржаной	40	93,49	3,45	1,33	16,93
			итого обед		736	25	35	79
		Итого 5 день		1459,66	56,89	58,98	175,31	

б день	Четверг							
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийно сть	Белки	Жиры	Углевод ы
Завтрак	гор.блюдо	сб. Москва 2004 №719*	Пельмени отварные с маслом сливочным	200	214,20	10,0 0	7,80	26,00
	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. 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			619,49	20,4 1	14,1 7
Обед	закуска	сб. Пермь 2001 №5*	Салат из капусты	100	139,76	1,64	10,0 8	10,62
	1 блюдо	сб. Москва 2004 №139*	Суп картофельн ый с макаронны ми изделиями	200	126,08	2,20	3,40	21,67
	2 блюдо	сб. Москва 2004 №450*	Котлета из говядины	100	62,74	10,0 0	1,86	1,50
	гарнир	сб. Пермь 2001 №297*	Каша перловая расыпчатая	150	364,20	9,15	16,2 0	45,45
	сладкое	сб. Москва 2004 №685*	Чай с сахаром	200	39,60	0,00	0,00	9,90
	хлеб бел.	ПВ	Хлеб пшеничный	60	154,84	6,34	2,76	26,16
	хлеб черн.	ПВ	Хлеб ржаной	40	93,49	3,45	1,33	16,93
			итого обед			981	33	36
		Итого 6 день			1600,20	53,1 9	49,8 0	234,81

2 день	Вторник							
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	сб. Москва 2004 №725*	Варенники отварные	200	293,60	14,20	8,40	40,30
	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	30	70,16	2,59	1,00	12,70
		сб. Москва 2004 №97*	Сыр порция	20	99,23	8,25	5,75	3,62
		ПВ	Груша	15	45,50	0,40	0,30	10,30
			Итого завтрак			653,79	29,74	19,15
Обед	закуска	сб. Новосибирск 2020 г. 54-16з-2020	Венегрет	100	114,83	1,25	8,87	7,50
	1 блюдо	сб. Москва 2004 №139*	Суп картофельный с бобовыми	250	157,61	2,75	4,25	27,09
	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	180	203,97	5,00	0,53	44,80
	сладкое		Напиток "Витошка"	200	75,00	0,00	0,00	19,40
	хлеб бел.	ПВ	Хлеб пшеничный	60	154,84	6,34	2,76	26,16
	хлеб черн.	ПВ	Хлеб ржаной	40	93,49	3,45	1,33	16,93
		итого обед			862	29	20	143
		Итого 7 день			1516,27	58,53	38,75	234,00

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	100	70,98	10,66	2,58	1,28
		сб. Москва 2004 №511*	Рис отварной	200	225,80	4,40	1,00	49,80
	гор.напиток	сб. Москва 2004 №686*	Чай с сахаром	200	3,52	0,88	0,00	0,00
	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*	Повидло	10	0,00	0,00	0,00	6,50
		ПВ	Мандарин	100	29,80	2,80	0,20	20,60
			Итого завтрак		482,37	23,47	5,65	107,31
Обед	закуска	сб. Пермь 2001 №5*	Салат из капусты с морковью	100	139,76	1,64	10,08	10,62
	1 блюдо	сб. Москва 2004 №138*	Суп картофельный с крупой	250	173,75	3,25	6,75	25,00
	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 с луком	180	121,08	4,50	3,36	18,21
	сладкое	сб. Москва 2004 №705*	Напиток из плодов шиповника	200	84,96	0,00	0,00	21,24
	хлеб бел.	ПВ	Хлеб пшеничный	60	154,84	6,34	2,76	26,16
	хлеб черн.	ПВ	Хлеб ржаной	40	93,49	3,45	1,33	16,93
		итого обед		838	26	24	129	
		Итого 8 день		1320,25	49,55	29,93	236,07	

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	250	138,50	3,50	6,50	16,50
	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	Банан	100	79,90	1,10	0,30	18,20
			Итого завтрак		498,24	18,16	15,00	72,65
Обед	закуска	сб. Москва 2004 №576*	Огурец соленый	100	22,22	0,16	1,66	1,66
	1 блюдо	сб. Москва 2004 №110*	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	146,15	2,10	5,75	21,50
	2 блюдо	сб. Москва 2004 №155*	Голубец ленивый	100	51,55	9,33	1,43	0,33
	гарнир	сб. Москва 2004 №297*	Каша пшеничная рассыпчатая	200	250,82	3,08	21,34	11,61
	сладкое	сб. Пермь 2001 №261*	Чай с молоком	200	16,90	0,90	0,90	1,30
	хлеб бел.	ПВ	Хлеб пшеничный	60	154,84	6,34	2,76	26,16
	хлеб черн.	ПВ	Хлеб ржаной	40	93,49	3,45	1,33	16,93
			итого обед		736	25	35	79
		Итого 9 день		1234,21	43,52	50,17	152,14	

10 день	Пятница							
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выхо д, г	Калорийнос ть	Белк и	Жир ы	Углевод ы
Завтра к	гор.блюдо	сб. Новосибир ск 2020 г. 54-4о-2020	Каша вязкая молочная ячневая	200	110,80	2,80	5,20	13,20
	гор.напит ок		Напиток "Витошка"	200	75,00	0,00	0,00	19,40
	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		485,70	16,1 8	13,2 2	76,15
Обед	закуска	сб. Пермь № 20	Салат из свеклы	100	117,97	1,00	5,33	16,50
	1 блюдо	сб. Москва 2004 №110*	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	146,15	2,10	5,75	21,50
	2 блюдо	сб. Москва 2004 №450*	Котлета из говядины	100	62,74	10,0 0	1,86	1,50
	гарнир	сб. Москва 2004 №512*	Рис припущенн ый	180	210,18	2,52	0,90	48,00
	сладкое		Напиток "Витошка"	180	75,00	0,00	0,00	19,40
	хлеб бел.	ПВ	Хлеб пшечный	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		749	21	16	131	
		Итого 10 день		1235,14	37,2 3	29,3 4	206,84	