

Утверждаю

Директор школы _____ Тыртышная О.П

От 03.10.2022 г.

**Основное (организованное) двенадцатидневное меню
трехразового питания**
(завтрак, обед, полдник)
для учащихся общеобразовательных организаций
Иркутского районного муниципального образования в возрасте с 7-11 лет
(сезон осень – зима)

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 для детей школьного возраста в организациях с круглосуточным пребыванием и иными режимами функционирования «Новосибирск» 2020 г.

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

**Основное (организованное) меню трехразового питания (завтрак, обед, полдник)
для учащихся образовательных организаций Иркутского районного муниципального
образования**
Для пищеблоков доготовочных организаций Возраст с 7 – 11 лет Осенне-зимний период

1 День: понедельник

Неделя: первая

№рецепта, сборник	Наименование блюда	Выход с 7-11 лет	Ккал	Б	Ж	У
Завтрак						
сб.Новосибирск 2020 54-1о-2020**	Сырники со сгущенным молоком	1/150/10	237,01	12,61	19,33	3,15
ПВ	Хлеб ржаной	1/20	47,07	1,73	0,67	8,53
ПВ	Батон в/с	1/40	105,20	3,00	1,20	20,60
сб.Москва 2004г.№97*	Сыр порциями	1/20	79,40	6,60	4,60	2,90
сб.Москва 2004г.№686	Чай с сахаром, с лимоном	1/180	78,48	1,80	1,80	13,77
ПВ	Фрукты свежие (яблоко)	1/100	44,40	0,40	0,40	9,80
	Итого завтрак:		591,56	26,14	28,00	58,75
Обед						
сб.Пермь 2001г.№21	Салат из свеклы с солеными огурцами	1/60	11,12	0,74	0,40	1,14
сб.Москва 2004г.№124*	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	1/200/10	71,36	1,60	3,44	8,50
сб.Москва 2004г.№489	Рагу из мяса курицы	1/90/100	106,07	5,20	4,63	10,90
сб.Пермь 2001г.№233***	Компот из сухофруктов	1/180	120,68	0,00	1,80	26,12
ПВ	Вафли	1/30	249,00	15,25	2,00	42,50
ПВ	Хлеб ржаной	1/30	70,60	2,60	1,00	12,80
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	129,10	5,30	2,30	21,80
	Итого обед:		757,93	30,69	15,57	123,76
Полдник						
сб.Москва 2004г.№697*	Молоко кипяченое	1/200	84,52	7,38	3,80	5,20
ПВ	Булочка в ассортименте	1/100	330,00	5,20	12,00	50,30
	Итого полдник:		414,52	12,58	15,80	55,50
	ИТОГО 1 ДЕНЬ		1764,01	69,41	59,37	238,01

2	День: вторник					
	Неделя: первая					
№рецепта, сборник	Наименование блюда	Выход с 7- 11 лет	Ккал	Б	Ж	У
	Завтрак					
сб.Москва2004г №498*	Котлеты рубленые из птицы ПФ	1\100	59,28	8,22	1,80	2,55
сб. Пермь2001г№19 8***	Каша гречневая рассыпчатая с луком	1\150	75,50	3,00	2,50	10,25
сб.Пермь2001г №692***	Чай с молоком	1\180	36,25	0,06	0,72	7,38
ПВ	Фрукты свежие (банан)	1\100	94,50	1,50	0,50	21,00
ПВ	Хлеб ржаной	1\30	47,07	1,73	0,647	8,53
ПВ	Батон в\с	1\40	105,20	3,00	1,20	20,60
	Итого завтрак:		421,40	17,51	7,39	71,,21
	Обед					
сб.Москва2004г №78*	Салат овощной	1\60	36,84	0,66	2,28	3,42
сб.Москва2004г №139*	Суп картофельный с бобовыми с мясом курицы	1\200\15	111,04	1,86	1,88	21,67
сб.Москва2004г №450*	Шницель из говядины ПФ	1\100	228,20	17,30	17,00	1,50
сб.Москва2004г №332*	Макароны отварные с маслом	1\150\5	153,20	3,80	0,40	33,60
сб.Москва2004г №631*или636*	Компот из свежих плодов	1\180	53,96	0,00	0,00	13,49
ПВ	Пряник глазированный	1\40	188,80	2,20	2,00	40,50
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\50	129,10	5,30	2,30	21,80
ПВ	Хлеб ржаной	1\30	70,60	2,60	1,00	12,80
	Итого обед:		971,74	33,72	26,86	148,78
	Полдник					
ПВ	Сок фруктовый	1\200	93,80	1,00	0,20	22,00
сб.Москва2004г №358*	Сырники из творога с маслом сливочным	1\150\5	369,65	147,50	15,25	40,60
	Итого полдник:		463,45	18,50	15,45	62,60
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1856,59	69,73	49,70	282,59

5	День: пятница					
	Неделя: первая					
№рецепта, сборник	Наименование блюда	Выход с 7-11 лет	Ккал	Б	Ж	У
	Завтрак					
сб.Пермь№120	Запеканка рисовая с творогом с маслом слив	1\150\5	205,40	7,30	3,80	35,50
сб.Москва2004г №686*	Чай с сахаром, с лимоном	1\180	78,48	1,80	1,80	13,77
ПВ	Батон в\с	1\40	105,20	3,00	1,20	20,60
ПВ	Хлеб ржаной	1\20	47,07	1,73	0,67	8,53
ПВ	Фрукты свежие (банан)	1\100	94,50	1,50	0,50	21,00
	Итого завтрак:		587,22	20,11	12,02	99,65
	Обед					
сб.Пермь№20**	Салат из свеклы с соленым огурцом	1\60	70,80	0,60	3,20	9,90
сб.Москва2004г №137*	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1\200\25	104,24	6,88	1,84	15,04
сб.Москва2004г №450*	Шницель из говядины п\ф	1\100	228,20	17,30	17,00	1,50
сб.Москва2004г №519*	Картофель в молоке	1\150	192,84	3,90	11,48	18,48
сб.Москва2004г №705*	Напиток из плодов шиповника	1\180	84,96	0,00	0,00	21,24
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\150	129,10	5,30	2,30	21,80
ПВ	Хлеб ржаной	1\30	70,60	2,60	1,00	12,80
	Итого обед:		880,74	36,58	36,82	100,76
	Полдник					
сб.Москва2004г №697*	Молоко кипяченое	1\200	84,52	7,38	3,80	5,20
ПВ	Булочка в ассортименте	1\100	330,00	5,20	12,00	50,30
	Итого полдник:		414,52	12,58	15,80	55,50
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1882,48	69,27	64,64	255,91

6	День: понедельник					
	Неделя: вторая					
№рецепта, сборник	Наименование блюда	Выход с 7-11 лет	Ккал	Б	Ж	У
	Завтрак					
сб.Москва2004г№333*	Макароны запеченные с сыром	1\150	179,67	5,40	9,23	18,75
ПВ	Батон в\с	1\40	105,20	3,00	1,20	20,60
ПВ	Хлеб ржаной	1\20	47,07	1,73	0,67	8,53
сб.Новосибирск2020 54-3з-2020**	Помидор в нарезке	1\30	4,90	0,20	0,10	0,80
сб.Москва2004г№692*	Напиток: цикорий растворимый с молоком	1\180	25,48	0,52	0,52	4,68
ПВ	Фрукты свежие (груша)	1\100	45,50	0,40	0,30	10,30
	Итого завтрак:		407,82	11,25	12,02	63,66
	Обед					
сб.Москва 2004 №220*	Салат из свежих помидоров с перцем	1\60	109,60	1,00	10,00	3,90
сб.Москва2004г№110*	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1\200\5	103,12	1,68	4,24	14,56
сб.Москва2004г№492*	Плов из мяса курицы	1\90\150	326,21	7,60	11,09	49,00
сб.Москва2004г№639*	Компот из смеси сухофруктов	1\180	106,56	0,54	0,00	26,10
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\50	129,10	5,30	2,30	21,80
ПВ	Хлеб ржаной	1\30	70,60	2,60	1,01	12,80
	Итого обед:		845,19	18,72	28,64	128,16
	Полдник					
ПВ	Сок фруктовый	1\200	92,80	1,00	0,20	22,00
сб.Пермь2001г№267***	Блинчики с повидлом	1\75\25	210,20	7,09	8,98	42,76
	Итого полдник:		303,00	8,09	9,18	64,76
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1556,01	38,06	49,84	256,58

7	День: вторник					
	Неделя: вторая					
№рецепта, сборник	Наименование блюда	Выход с 7-11 лет	Ккал	Б	Ж	У
	Завтрак					
сб.Новосибирск2020 54-7г-2020**	Сырники со сгущенным молоком	1\150\10	156,50	9,80	6,90	13,80
ПВ	Хлеб ржаной	1\20	47,07	1,73	0,67	8,53
ПВ	Батон в\с	1\40	105,20	3,00	1,20	20,60
сб.Москва2004г.№693 *	Какао с молоком	1\180	36,09	1,17	2,25	2,79
ПВ	Фрукты свежие (мандарин)	1\100	37,80	0,90	0,20	8,10
	Итого завтрак:		462,06	23,20	15,82	56,72
	Обед					
сб.Новосибирск2020 54-16з-2020**	Винегрет с растительным маслом	1\60	68,88	0,75	5,32	4,50
сб.Москва2004г.№124 *	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	1\200\10	71,36	1,60	3,44	8,50
сб.Москва2004г.№461 *	Биточки говяжьи п\ф	1\100	311,90	25,90	20,70	5,50
сб.Москва2004г.№520 *	Картофельное пюре	1\150	251,69	2,60	18,01	19,80
сб.Москва2004г.№638 *	Компот из плодов или ягод сушеных	1\180	70,56	0,54	0,00	17,10
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\50	129,10	5,30	2,30	21,80
ПВ	Хлеб ржаной	1\30	70,60	2,60	1,00	12,80
	Итого обед:		974,09	39,29	50,77	90,00
	Полдник					
сб.Москва2004г.№707 *	Какао с молоком	1\200	37,00	3,00	1,00	4,00
ПВ	Фрукты свежие (яблоко)	1\100	44,40	0,40	0,40	9,80
	Итого полдник:		81,40	3,40	1,40	13,80
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1517,55	65,89	67,99	160,52

8	День: среда					
	Неделя: вторая					
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Выход с 7-11 лет	Ккал	Б	Ж	У
	Завтрак					
сб.Москва2004г№725*	Каша молочная овсянная с маслом сливочном	1\150\5	207,62	6,75	16,30	8,48
сб.Новосибирск2020 54-19з-2020**	Масло сливочное порциями	1\10	75,500	0,10	8,30	0,10
сб.Пермь2001г№254**	Напиток кофейный с молоком	1\180	29,52	1,26	1,80	2,07
ПВ	Батон в\с	1\40	105,20	3,00	1,20	20,60
ПВ	Хлеб ржаной	1\20	47,07	1,73	0,67	8,53
ПВ	Фрукты свежие (банан)	1\100	94,50	1,50	0,50	21,00
	Итого завтрак:		559,41	14,34	28,77	60,78
	Обед					
сб.Новосибирск 2020 54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	1\60	82,40	1,00	6,00	6,10
сб.Москва2004г№132*	Рассольник «Ленинградский» со сметаной, мясом курицы	1\200\25\10	287,40	2,00	15,40	35,20
сб.Пермь2001г№150**	Голубцы ленивые п\ф	1\100	172,90	6,50	12,50	8,60
сб.Москва2004г№518*	Картофель отварной	1\150	223,00	5,20	14,20	18,60
ПВ	Сок фруктовый	1\180	84,42	0,90	0,18	19,80
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\50	129,10	5,30	2,30	21,80
ПВ	Хлеб ржаной	1\30	70,60	2,60	1,00	12,80
	Итого обед:		1049,82	23,50	51,58	122,90
	Полдник					
сб.Пермь2001г№261***	Чай с молоком	1\200	40,28	0,07	0,80	8,20
ПВ	Булочка в ассортименте	1\100	330,00	5,20	12,00	50,30
	Итого полдник:		370,28	5,27	12,80	58,50
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		929,69	19,61	41,57	119,28

9	День: четверг					
	Неделя: вторая					
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Выход с 7-11 лет	Ккал	Б	Ж	У
	Завтрак					
сб.Москва2004г№498*	Котлеты рубленные из птицы п\ф	1\100	59,28	8,22	1,80	2,55
сб.Москва2004г№512*	Рис припущенный	1\150	175,15	2,10	0,75	40,00
сб.Москва2004г№686*	Чай с сахаром, с лимоном	1\180	78,48	1,80	1,80	13,77
ПВ	Повидло фруктовое	1\10	0,00	0,00	0,00	6,50
ПВ	Фрукты свежие (груша)	1\100	45,50	0,40	0,30	10,30
ПВ	Батон в\с	1\40	105,20	3,00	1,20	20,60
ПВ	Хлеб ржаной	1\20	47,07	1,73	0,67	8,53
	Итого завтрак:		510,68	17,25	6,52	102,25
	Обед					
сб.Новосибирск 2020 54-2з-2020**	Огурец в нарезке	1\60	7,20	0,00	0,00	1,80
сб.Москва2004г№138*	Суп картофельный с крупой с мясом курицы	1\200\25	160,56	6,56	5,36	21,52
сб.Москва2004г№451*	Котлета из говядины п\ф	1\100	213,80	13,70	13,80	8,70
сб.Москва2004г№534*	Капуста тушеная	1\150	62,30	1,20	2,30	9,20
сб.Москва2004г№705*	Напиток из плодов шиповника	1\180	84,96	0,00	0,00	21,24
ПВ	Хлеб ржаной	1\30	70,60	2,60	1,00	12,80
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\50	129,10	5,30	2,30	21,80
	Итого обед:		728,52	29,36	24,76	97,06
	Полдник					
ПВ	Сок фруктовый	1\200	6,60	1,00	0,20	22,00
сб.Москва2004г№358*	Сырники из творога с маслом сливочным	1\150\5	369,65	17,50	15,25	40,60
	Итого полдник:		376,25	18,50	15,45	62,60
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1615,45	65,11	46,73	261,91

10	День: пятница					
	Неделя: вторая					
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У
	Завтрак					
сб.Москва2004г№3 11*	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	1\150\5	166,80	6,15	11,40	9,90
сб.Москва2004г№6 92*	Напиток цикорий растворимый с молоком	1\180	25,48	0,52	0,52	4,68
сб.Москва2004г№9 7*	Сыр порциями	1\20	79,40	6,60	4,60	2,90
ПВ	Хлеб ржаной	1\20	47,07	1,73	0,67	8,53
ПВ	Батон в\с	1\40	105,200	3,00	1,20	20,60
ПВ	Фрукты свежие (киви)	1\100	37,80	0,90	0,20	8,10
	Итого завтрак:		461,75	18,90	18,86	54,71
	Обед					
сб.Москва2004г№5 76*	Огурец соленый	1\60	6,22	0,40	0,06	1,02
сб.Москва2004г№1 39*	Суп картофельный с бобовыми с мясом курицы	1\200\25	111,04	1,86	1,88	21,67
сб.Москва2004г№3 88	Котлеты или биточки рыбные п\ф	1\100	144,70	18,50	6,70	2,60
сб.Москва2004г№5 20*	Картофельное пюре	1\150	252,05	2,60	18,05	19,80
сб.Москва2004г№7 00*	Напиток из св.замороженной ягоды	1\180	55,68	0,00	0,00	13,92
ПВ	Хлеб ржаной	1\30	70,60	2,60	1,00	12,80
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\50	129,10	5,30	2,30	21,80
	Итого обед:		769,39	31,26	29,99	93,61
	Полдник					
сб.Москва2004г№6 97*	Молоко кипяченое	1\200	884,52	7,38	3,80	5,20
сб.Пермь2001г№26 7	Блинчики с повидлом	1\75\25	210,20	7,09	8,98	42,76
	Итого полдник:		294,72	14,47	12,78	47,96
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1525,86	64,63	61,36	196,28

11	День: понедельник					
	Неделя: третья					
№рецепта, сборник	Наименование блюда	Выход с 7-11 лет	Ккал	Б	Ж	У
	Завтрак					
сб.Москва2004г№3*498	Котлеты рубленные из птицы п\ф	1\100	59,28	8,22	1,80	2,55
сб.Москва2004г№332*	Макароны отварные с маслом	1\150\5	153,20	3,80	0,40	33,60
ПВ	Батон в\с	1\40	105,20	3,0	1,20	20,60
сб.Новосибирск202054-19з-2020**	Масло сливочное (порциями)	1\10	75,50	0,10	8,30	0,10
ПВ	Хлеб ржаной	1\20	47,07	1,73	0,67	8,53
ПВ	Фрукты свежие (яблоко)	1\100	44,40	0,40	0,40	9,80
сб.Москва2004г№693	Какао с молоком	1\180	36,09	1,17	2,25	2,79
	Итого завтрак:		520,74	18,42	15,02	77,97
	Обед					
сб.Новосибирск 202054-3з-2020**	Помидор в нарезке	1\60	11,60	0,40	0,00	2,50
сб.Москва2004г№124*	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	1\200\10	71,36	1,60	3,44	8,50
сб.Москва2004г№389*	Котлеты или биточки рыбные п\ф	1\100	122,20	12,30	6,20	4,30
сб.Москва2004г№511	Рис отварной	1\150	144,10	1,60	0,50	33,30
сб.Москва2004г№639*	компот из сухофруктов	1\180	106,56	0,54	0,00	26,10
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\50	129,10	5,30	2,30	21,80
ПВ	Хлеб ржаной	1\30	70,60	2,60	1,00	12,80
	Итого обед:		655,52	24,34	13,44	109,30
	Полдник					
сб.Москва2004г№707*	Сок фруктовый	1\200	37,00	3,00	1,00	4,00
ПВ	Булочка в ассортименте	1\100	330,00	5,20	12,00	50,30
	Итого полдник:		367,00	8,20	13,00	54,30
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1543,26	50,96	41,46	241,57