



Утверждаю:

И.о. директора МОУ ИРМО Сайгутская НОШ

 Н.И. Залгутская

## Основное (организованное) десятидневное меню завтраков для обучающихся

### МОУ ИРМО Сайгутская НОШ

(сезон осень-зима)

1 смена 7-12 лет

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

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) меню завтраков для общеобразовательных учреждений  
Иркутского районного муниципального образования  
возраст 7-12 лет (осень-зима)

Завтрак						
№ рецепта, сборника	Наименование блюда	выход блюда возраст с 7-10 лет	Калорийность порции	Б	Ж	У
Прием пищи						
сб.Новосибирск 2020 № 54-1-0-2020	Омлет натуральный	1/150	237,01	12,61	19,33	3,15
сб.Новосибирск 2020 № 54-2з-2020	Огурец 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
ПП	Хлеб ржаной	1/20	46,36	1,62	0,68	8,44
ПП	Хлеб пшеничный	1/40	93,52	3,16	0,40	19,32
ПП	Фрукт свежий груша	1/100	45,50	0,40	0,30	10,30
ПП		<b>ИТОГО за день:</b>	<b>509,00</b>	<b>18,62</b>	<b>20,71</b>	<b>62,03</b>

день 2

№ рецепта, сборника	Наименование блюда	выход блюда возраст с 7-10 лет	Калорийность порции	Б	Ж	У
<b>Прием пищи</b>						
<b>Завтрак</b>						
сб.Новосибирск 2020 № 54-1г-2020	Макароны отварные с овощами	1/150	207,70	5,00	5,30	35,00
ПП	Голубцы ленивые ПФ	1/80	143,52	6,50	10,00	6,88
ПП	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	4,75	0,04	0,00	1,15
ПП	Хлеб пшеничный	1/40	93,52	3,16	0,40	19,32
ПП	Хлеб ржаной	1/20	46,36	1,62	0,68	8,44
	<b>ИТОГО за день:</b>		<b>515,18</b>	<b>16,99</b>	<b>16,38</b>	<b>74,96</b>

день 3

№ рецепта, сборника	Наименование блюда	выход блюда возраст с 7-10 лет	Калорийность порции	Б	Ж	У
<b>Прием пищи</b>						
<b>Завтрак</b>						
сб.Новосибирск 2020 № 54-1г-2020	Запеканка из творога	1/150	277,17	20,17	13,50	18,75
ПП	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
ПП	Хлеб пшеничный	1/40	93,52	3,16	0,40	19,32
ПП	Хлеб ржаной	1/20	46,36	1,62	0,68	8,44
ПП	Фрукт свежий яблоко	1/100	44,40	0,40	0,40	9,80
	<b>ИТОГО за день:</b>		<b>512,98</b>	<b>26,26</b>	<b>15,75</b>	<b>66,54</b>

день 4						
№ рецепта, сборника	Наименование блюда	выход блюда возраст с 7-10 лет	Калорийность порции	Б	Ж	У
<b>Завтрак</b>						
Прием пищи						
сб.Новосибирск 2020 № 54-10к-2020	Каша вязкая молочная овсянная 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
ПП	зефир	1/25	80,83	0,20	0,03	19,95
ПП	Хлеб пшеничный	1/40	93,52	3,16	0,40	19,32
ПП	Хлеб ржаной	1/20	46,36	1,62	0,68	8,44
ПП	Йогурт питьевой	1/180	94,32	5,76	4,32	8,10
		<b>ИТОГО за день:</b>	<b>551,59</b>	<b>17,08</b>	<b>14,43</b>	<b>88,36</b>

день 5						
№ рецепта, сборника	Наименование блюда	выход блюда возраст с 7-10 лет	Калорийность порции	Б	Ж	У
<b>Завтрак</b>						
Прием пищи						
ПП	Вареники с картофелем ПФ отварные со сметаной	1/180	339,20	4,00	18,00	40,30
ПП	курага	1/30	68,25	1,56	0,09	15,30
	Напиток витаминизированный "Витошка" горячий в ассортименте	1/180	71,28	0,00	0,00	17,82
ПП	Хлеб пшеничный	1/40	93,52	3,16	0,40	19,32
ПП	Хлеб ржаной	1/20	46,36	1,62	0,68	8,44
ПП	Фрукт свежий апельсин	1/100	52,40	3,20	2,40	4,50
		<b>ИТОГО за день:</b>	<b>671,01</b>	<b>13,54</b>	<b>21,57</b>	<b>105,68</b>



день 6

№ рецепта, сборника	Наименование блюда	выход блюда возраст с 7-10 лет	Калорийность порции	Б	Ж	У
<b>Прием пищи</b>						
<b>Завтрак</b>						
сб. Новосибирск 2020 №54-4г-2020	Гречневая каша рассыпчатая	1/120	210,00	6,56	5,20	34,24
ПП	Котлеты рыбные пф красная рыба	1/120	94,00	5,00	3,20	11,30
сб. Новосибирск 2020 №54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	1/100	28,00	1,33	0,00	5,67
сб. Новосибирск 2020 №54-Згн-2020	Чай черный с лимоном и с сахаром	1/180	25,20	0,27	0,00	6,03
ПП	Хлеб пшеничный	1/40	93,52	3,16	0,40	19,32
ПП	Хлеб ржаной	1/20	46,36	1,62	0,68	8,44
		<b>ИТОГО за день:</b>	<b>497,08</b>	<b>17,94</b>	<b>9,48</b>	<b>85,00</b>

день 7

№ рецепта, сборника	Наименование блюда	выход блюда возраст с 7-10 лет	Калорийность порции	Б	Ж	У
<b>Прием пищи</b>						
<b>Завтрак</b>						
сб. Москва 2004 №216	Картофель тушеный	1/160	101,92	2,24	2,08	18,56
ПП	Котлета куриная пф	1/100	119,00	5,50	7,00	8,50
сб. Новосибирск 2020 №54-3з-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
ПП	Хлеб пшеничный	1/40	93,52	3,16	0,40	19,32
ПП	Хлеб ржаной	1/20	46,36	1,62	0,68	8,44
		<b>ИТОГО за день:</b>	<b>403,89</b>	<b>13,37</b>	<b>10,16</b>	<b>64,75</b>

день 8

№ рецепта, сборника	Наименование блюда	выход блюда возраст с 7-10 лет	Калорийность порции	Б	Ж	У
Прием пищи						
Завтрак						
ПП	пельмени отварные ПФ со сметаной	1/150	254,20	5,00	10,20	35,60
сб. Новосибирск 2020 №54-2з 2020	Огурец в нарезке	1/100	15,33	0,83	0,00	3,00
сб. Новосибирск 2020 №54- бгн-2020	Чай черный с молоком и с сахаром	1/180	47,70	1,35	1,26	7,74
ПП	Хлеб пшеничный	1/35	81,83	2,77	0,35	16,91
ПП	Хлеб ржаной	1/20	46,36	1,62	0,68	8,44
ПП	Свежий фрукт банан	1/100	94,50	1,50	0,50	21,00
		<b>ИТОГО за день:</b>	<b>539,92</b>	<b>13,07</b>	<b>12,99</b>	<b>92,69</b>

День 9

№ рецепта, сборника	Наименование блюда	выход блюда возраст с 7-10 лет	Калорийность порции	Б	Ж	У
Прием пищи <b>Завтрак</b>						
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-2021	Сыр в нарезке	1/20	72,72	4,68	6,00	0,00
ПП	Изделие хлебобулочное в ассортименте	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
ПП	Хлеб пшеничный	1/30	70,14	2,37	0,30	14,49
ПП	Хлеб ржаной	1/20	46,36	1,62	0,68	8,44
		<b>ИТОГО:</b>	<b>518,44</b>	<b>20,03</b>	<b>15,34</b>	<b>75,07</b>

день 10

№ рецепта, сборника	Наименование блюда	выход блюда возраст с 7-10 лет	Калорийность порции	Б	Ж	У
<b>Прием пищи</b>						
<b>Завтрак</b>						
сб. Новосибирск 2020 №54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	1/180	227,76	5,28	6,48	37,08
ПП	Котлета из говядины ПФ	1/90	203,80	10,00	16,20	4,50
ПП	Напиток витаминизированный "Витошка" горячий в ассортименте	1/180	71,28	0,00	0,00	17,82
ПП	Хлеб пшеничный	1/30	70,14	2,37	0,30	14,49
ПП	Хлеб ржаной	1/20	46,36	1,62	0,68	8,44
ПП	Фрукт свежий апельсин	1/100	37,80	1,00	0,20	8,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>ИТОГО:</b>	<b>657,14</b>	<b>20,27</b>	<b>23,86</b>	<b>90,33</b>
<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:</b>				<b>177,17</b>	<b>160,67</b>	<b>805,41</b>

итого за 10 дней норма (завтрак 20-25% рациона)	ккал (ккал/сут)		Ж (г/сут)		У (г/сут)	
	ккал	ж	ж	у	ж	у
итого за 10 дней факт	471,5-589,75	15,4-19,25	15/8-19,75	67,0-83,75	16,07	80,54
	537,62	17,72				