

УТВЕРЖДЕНО

Директором МОУ ИРМО
«Черемушкинская НШДС»

Рыгалевой Н.В.

«02» сентября 2024 г.

**Основное (организованное) десятидневное меню завтраков
для обучающихся МОУ ИРМО «Черемушкинская НШДС»
(сезон осень - зима)
1 смена 7-11 лет**

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для детей школьного возраста в организациях с круглосуточным режимом пребывания и иными режимами функционирования Новосибирск – 2020.

2024 г.

Основное (организованное) десятидневное меню завтраков для общеобразовательных учреждений

Иркутского районного муниципального образования

Возраст 7-11 лет

День 1

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес порции 7-11 лет	Энергетическая ценность	Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)
ЗАВТРАК						
*Сб. Новосибирск 2020 №54- 1о-2020	Омлет натуральный	1/150	237,01	12,61	19,33	3,15
**Сб. Новосибирск 2021 №54- 24з-2020	Икра кабачковая	1/60	46,80	0,79	2,79	4,39
ПВ	Сок фруктовый	1/200	176,20	1,00	0,20	12,60
ПВ	Батон	1/40	105,20	3,00	1,20	20,60
ПВ	Хлеб ржаной	1/20	46,36	1,62	0,68	8,44
ПВ	Фрукт свежий груша	1/100	45,50	0,40	0,30	10,30
ИТОГО ЗАВТРАК		570,00	657,07	19,42	24,50	59,48

День 2

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес порции 7-11 лет	Энергетическая ценность	Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)
ЗАВТРАК						
*Сб. Новосибирск 2020 №54- 2г-2020	Макароны отварные	1/200	256,20	6,00	9,1	37,50
ПВ	Голубцы ленивые	1/100	178,90	8,00	12,50	8,60
*Сб. Новосибирск 2020 №54- 20з-2020	Зеленый горошек	1/60	22,20	1,80	0,19	3,60
**Сб. Новосибирск 2020 №54- 2гн-2020	Чай черный с сахаром	1/180	4,85	0,04	0,00	1,49
ПВ	Батон	1/40	105,20	3,00	1,20	20,60
ПВ	Хлеб ржаной	1/10	23,18	0,81	0,34	4,22
ПВ	Фрукт свежий банан	1/180	170,10	2,70	0,90	37,80
ИТОГО ЗАВТРАК		770,00	760,63	22,35	24,23	113,27

День 3

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес порции 7-11 лет	Энергетическая ценность	Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)
ЗАВТРАК						
*Сб. Новосибирск 2020 №54- 1т-2020	Запеканка из творога	1/150	277,17	20,17	13,50	18,75
ПВ	Повидло фруктовое	1/20	32,32	0,08	0,00	8,00
**Сб. Новосибирск 2020 №54- 7гн-2020	Какао с молоком	1/200	21,34	0,92	0,85	2,47
ПВ	Батон	1/40	105,20	3,00	1,20	20,60
ПВ	Хлеб ржаной	1/20	46,36	1,62	0,68	8,44
ПВ	Фрукт свежий яблоко	1/115	51,06	0,46	0,46	11,27
ИТОГО ЗАВТРАК		545,00	533,45	26,25	16,69	69,53

День 4

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес порции 7-11 лет	Энергетическая ценность	Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)
ЗАВТРАК						
*Сб. Новосибирск 2020 №54- 16к-2020	Каша «Дружба» с изюмом	1/210	206,40	5,07	6,90	31,05
**Сб. Новосибирск 2020 №54- 2гн-2020	Чай черный с сахаром	1/180	4,85	0,04	0,00	1,66
ПВ	Зефир	1/25	80,83	0,20	0,03	19,95
ПВ	Батон	1/40	105,20	3,00	1,20	20,60
ПВ	Хлеб ржаной	1/20	46,36	1,62	0,68	8,44
ПВ	Напиток кисломолочный	1/200	104,80	6,40	4,80	9,00
ПВ	Фрукт свежий мандарин	1/150	60,04	1,60	0,32	12,80
ИТОГО ЗАВТРАК		835,00	608,92	17,93	13,93	103,50

День 5

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес порции 7-11 лет	Энергетическая ценность	Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)
ЗАВТРАК						
ПВ	Вареники с картофелем ПФ отварные со сметаной	1/200	376,88	4,44	20,00	44,77
ПВ	Курага	1/30	68,25	1,56	0,09	15,30
ПВ	Сок фруктовый	1/200	176,20	1,00	0,20	12,60
ПВ	Батон	1/40	105,20	3,00	1,20	20,60
ПВ	Хлеб ржаной	1/20	46,36	1,62	0,68	8,44
ПВ	Фрукт свежий апельсин	1/100	52,40	3,20	2,40	4,50
ИТОГО ЗАВТРАК		590,00	777,39	14,82	24,57	106,21

День 6

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес порции 7-11 лет	Энергетическая ценность	Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)
ЗАВТРАК						
*Сб. Новосибирск 2020 №54- 4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	1/200	350,00	10,93	8,66	57,06
ПФ	Котлеты рыбные ПФ (горбуша)	1/100	78,33	4,16	2,66	9,41
**Сб. Новосибирск 2021 №54- 18з-2020	Салат из свеклы с черносливом	1/60	63,79	0,9	3,19	7,8
**Сб. Новосибирск 2021 №54- 3гн-2020	Чай черный с лимоном и сахаром	1/200	28,00	0,30	0,00	6,70
ПВ	Батон	1/40	105,20	3,00	1,20	20,60
ПВ	Хлеб ржаной	1/20	46,36	1,62	0,68	8,44
ПВ	Фрукт свежий груша	1/160	72,80	0,64	0,48	16,48
ИТОГО ЗАВТРАК		780,00	744,48	19,22	15,04	114,26

День 7

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес порции 7-11 лет	Энергетическая ценность	Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес порции 7-11 лет	Энергетическая ценность	Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)
ПВ	Пельмени отварные ПФ со сметаной	1/200	271,14	5,33	10,88	37,97
*Сб. Новосибирск 2020 №54- 24в-2020	Картофельное пюре Икра кабачковая	1/200	246,86	0,09	2,69	34,89
**Сб. Новосибирск 2020 №54- 24в-2020	Котлеты куриная ПФ	1/100	119,00	5,50	7,00	8,50
Сб. Новосибирск 2020 №54- 24в-2020	Чай с молоком и с сахаром	1/200	53,00	1,50	1,40	8,60
ПВ	Кукуруза консервированная	1/99	92,09	2,82	0,09	16,02
**Сб. Новосибирск ПВ 2021 №54- 2гн-2020	Хлеб ржаной	1/20	46,36	1,62	0,68	8,44
ПВ	Чай черный с сахаром	1/200	5,39	0,04	0,00	1,66
ПВ	Фрукт свежий банан	1/180	170,10	2,70	0,90	37,80
ПВ	Батон	1/40	105,20	3,00	1,20	20,60
ПВ	Повидло фруктовое	1/20	32,32	0,88	0,60	8,00
ПВ	Хлеб ржаной	1/20	46,36	1,62	0,68	8,44
	ИТОГО ЗАВТРАК	675,00	711,77	14,64	17,70	123,22
ПВ	Фрукт свежий яблоко	1/180	79,92	0,72	0,72	17,64
	ИТОГО ЗАВТРАК	800,00	598,32	16,08	17,39	94,63

День 8

День 9

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес порции 7-11 лет	Энергетическая ценность	Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)
ЗАВТРАК						
*Сб. Новосибирск 2020 №54- 18к-2020	Суп молочный с рисом	1/200	143,18	4,74	5,48	18,72
*Сб. Новосибирск 2021 №54- 1з-2020	Сыр в нарезке	1/20	72,72	4,68	6,00	0,00
**Сб. Новосибирск 2021 №54- 9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	1/200	91,10	3,80	3,50	11,10
ПВ	Батон	1/40	105,20	3,00	1,20	20,60
ПВ	Хлеб ржаной	1/30	46,36	1,62	0,68	8,44
ПВ	Фрукт свежий мандарин	1/100	37,80	0,60	0,20	8,00
ПВ	Напиток кисломолочный	1/200	104,80	6,40	4,80	9,00
ИТОГО ЗАВТРАК		790,00	601,16	21,84	21,86	75,86

День 10

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес порции 7-11 лет	Энергетическая	Белки	Жиры	Углеводы
			ценность	(г/сут)	(г/сут)	(г/сут)
			(ккал/сут)	(г/сут)	(г/сут)	(г/сут)
ЗАВТРАК						
*Сб. Новосибирск Итого за 10 дней норма (завтрак 20-25 % рациона)			471,8-589,75	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75
10г-2020	Картофель отварной в молоке	1/200	253,06	5,86	7,20	41,20
Итого за 10 дней факт			587,99	19,08	17,09	88,71
ПВ	Котлеты из говядины ПФ	1/100	225,55	11,11	18,00	5,00
ПВ	Сок фруктовый	1/200	176,20	1,00	0,20	12,60
ПВ	Батон	1/30	78,90	2,25	0,90	15,45
ПВ	Хлеб ржаной	1/20	46,36	1,62	0,68	8,44
ПВ	Фрукт свежий апельсин	1/150	56,70	1,66	0,33	13,33
ИТОГО ЗАВТРАК		700,00	836,77	23,50	27,31	96,02

***Сборник типовых меню и рецептур блюд для организации питания детей школьного возраста в организациях с круглосуточными режимами функционирования Новосибирск -2020 год**

