

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МОУ ИРМО  
«Черемушкинская НШДС»

\_\_\_\_\_ Рыгалева Н.В.

«09» января 2025 г.

**Основное (организованное) десятидневное меню завтраков  
для обучающихся МОУ ИРМО «Черемушкинская НШДС»  
в возрасте 7-12 лет**

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

Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания (издание пятое, переизданное) Уфа 2022 г.

2025 г.

Основное (организованное) десятидневное меню завтраков для общеобразовательных организаций  
Иркутского районного муниципального образования в возрасте с 7 до 12 лет (для пищеблоков работающих на ПФ)

**День 1**

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес порции 7-12 лет	Энергетическая ценность	Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)
<b>ЗАВТРАК</b>						
*Сб. Новосибирск 2020 №541о-2020	Омлет натуральный	1/150	237,01	12,61	19,3	3,2
**Сб. Уфа 2023 № 298	Напиток кисломолочный в ассортименте	1/200	55,6	3,1	2,5	5,2
ПВ	Изделие кондитерское - мармелад	1/20	63,6	0	0	15,9
**Сб. Уфа 2022 № 304 (вариант 1)	Кофейный напиток на молоке	1/200	96,4	2,9	2,8	14,9
ПВ	Батон в/с	1/20	52,3	1,5	0,6	10,3
ПВ	Хлеб ржаной	1/20	41,20	1,36	0,24	8,40
ПВ	Фрукт свежий мандарин	1/100	37,80	0,60	0,20	8,0
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>		<b>710</b>	<b>583,9</b>	<b>22,06</b>	<b>25,64</b>	<b>65,90</b>

## День 2

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес порции 7-12 лет	Энергетическая ценность	Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)
<b>ЗАВТРАК</b>						
*Сб. Новосибирск 2020 № 54- 9г-2020	Рагу из овощей	1/200	216,0	3,86	13,2	20,53
ПФ	Котлеты из говядины	1/100	224,77	10,66	18	5
ПВ	Фрукт свежий - яблоко	1/150	66,6	0,6	0,6	14,7
**Сб. Уфа 2023 № 306 (вариант 1)	Какао с молоком	1/200	95,5	3,3	3,1	13,6
ПВ	Батон в/с	1/20	52,3	1,5	0,6	10,3
ПВ	Хлеб ржаной	1/20	41,2	1,4	0,2	8,4
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>		<b>690,00</b>	<b>696,37</b>	<b>21,32</b>	<b>35,7</b>	<b>72,53</b>

**День 3**

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес порции 7-12 лет	Энергетическая ценность	Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)
<b>ЗАВТРАК</b>						
**Сб. Новосибирск 2020 №54- 4г-2020 (7-11 лет)	Каша гречневая рассыпчатая	1/200	350	10,93	8,66	57,06
ПФ	Котлета рыбная из белой рыбы	1/100	69,11	11,66	1,88	1,33
*Сб. Уфа 2022 №14	Салат из свежих огурцов	1/100	55,7	0,8	4,5	3,0
**Сб. Новосибирск 2020 №54- 2гн-2020 (7-11 лет)	Чай черный байховый с сахаром	1/200	152,8	0,2	0,0	38,0
ПВ	Батон в/с	1/30	78,5	2,3	0,9	15,4
ПВ	Хлеб ржаной	1/20	41,2	1,4	0,2	8,4
ПВ	Фрукт свежий - мандарин	1/114	43	1,14	0,22	9,12
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>		<b>764</b>	<b>790</b>	<b>28,43</b>	<b>16,36</b>	<b>132,31</b>

**День 4**

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес порции 7-12 лет	Энергетическая ценность	Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)
<b>ЗАВТРАК</b>						
*Сб. Новосибирск 2020 № 59- 10к-2020	Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая	1/200/5	116,4	5,5	5,5	11,1
ПФ	Сухофрукты (курага, изюм, чернослив)	1/30	73,7	0,7	0	17,7
ПВ	Фрукт свежий - банан	1/180	170,1	2,7	0,9	37,8
**Сб. Уфа 2022 № 304 (вариант 1)	Кофейный напиток на молоке	1/200	96,4	2,9	2,8	14,9
ПВ	Батон в/с	1/30	78,5	2,3	0,9	15,4
ПВ	Хлеб ржаной	1/20	41,2	1,4	0,2	8,4
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>		<b>660,00</b>	<b>576,3</b>	<b>15,5</b>	<b>10,3</b>	<b>105,3</b>

**День 5**

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес порции 7-12 лет	Энергетическая ценность	Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)
<b>ЗАВТРАК</b>						
**Сб. Новосибирск 2020 № 54-11г-2020 (7- 11 лет)	Картофельное пюре	1/200	211,0	4,0	7,60	31,60
ПФ	Котлета куриная	1/100	138,2	10,3	7,0	8,5
ПВ	Фрукт свежий - апельсин	1/208	75,6	1,8	0,4	16,2
**Сб. Уфа 2022 № 306 (вариант 1)	Какао с молоком	1/200	95,5	3,3	3,1	13,6
ПВ	Батон в/с	1/20	52,3	1,5	0,6	10,3
ПВ	Хлеб ржаной	1/20	41,20	1,4	0,2	8,4
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>		<b>740,00</b>	<b>613,8</b>	<b>22,3</b>	<b>18,9</b>	<b>88,6</b>

**День 6**

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес порции 7-12 лет	Энергетическая ценность	Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)
<b>ЗАВТРАК</b>						
*Сб. Уфа 2022 № 160	Солянка из сборных овощей	1/200	125,0	3,8	8,6	8,1
ПФ	Шницель из говядины	1/100	157,7	12,0	11,0	2,6
**Сб. Новосибирск 2021 №54- 1з-2020	Сыр в нарезке	1/10	36,3	2,3	3,0	0
ПВ	Сок	1/200	176,20	1,00	0,20	12,60
ПВ	Батон в/с	1/60	157,0	4,5	1,7	30,8
ПВ	Хлеб ржаной	1/20	41,20	1,4	0,2	8,4
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>		<b>590</b>	<b>693,4</b>	<b>25,0</b>	<b>24,7</b>	<b>62,5</b>



## День 7

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес порции 7-12 лет	Энергетическая ценность	Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)
<b>ЗАВТРАК</b>						
*Сб. Новосибирск 2020 №54- 6г-2020	Рис отварной Пудинг из творога с яблоками	1/200	254,0	18,9	13,0	35,8
**Сб. Уфа 2022 №298	Напиток кисломолочный в Котлета рыбная из красной рыбы ассортименте	1/200	165,6	12,3	3,5	5,2
**Сб. Уфа 2022 №13	Салат из свежих помидор	1/200	176,20	10,0	0,20	12,40
**Сб. Уфа 2022 №304	Кофейный напиток на молоке	1/200	96,4	2,9	0,8	16,3
ПВ	Хлеб ржаной	1/20	78,2	2,2	0,2	18,4
ПВ	Хлеб ржаной	1/20	41,3	2,4	0,2	8,4
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>		<b>590,00</b>	<b>599,3</b>	<b>25,9</b>	<b>18,7</b>	<b>51,4</b>
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>		<b>650,00</b>	<b>643,4</b>	<b>23,3</b>	<b>27,0</b>	<b>76,9</b>

## День 8

**День 9**

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес порции 7-12 лет	Энергетическая ценность	Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)
<b>ЗАВТРАК</b>						
*Сб. Новосибирск 2020 №54- 2г-2020	Макароны отварные с овощами	1/200	256,6	6	9,2	37,4
ПФ	Биточки из говядины	1/100	185,10	11,6	11,8	7,7
**Сб. Уфа 2022 № 15	Салат из свежих помидоров и огурцов	1/100	60,0	0,8	4,7	3,7
Сб. Новосибирск 2020 № 54- Згн-2020 (7-11 лет)	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	1/200	28,0	0,3	0	6,7
ПВ	Батон в/с	1/30	78,5	2,3	0,9	15,4
ПВ	Хлеб ржаной	1/20	41,2	1,4	0,20	8,4
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>		<b>650,00</b>	<b>595,4</b>	<b>22,4</b>	<b>26,8</b>	<b>79,3</b>

**День 10**

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес порции 7-12 лет	Энергетическая	Белки	Жиры	Углеводы
			ценность	(г/сут)	(г/сут)	(г/сут)
			(ккал/сут)	(г/сут)	(г/сут)	(г/сут)
<b>ЗАВТРАК</b>						
ПФ	Вареники с картофелем и сметаной	1/200	300	6	6,9	53,5
Итого за 10 дней норма (завтрак 20-25 % рациона)			471,8-589,75	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75
* Сб. Новосибирск 2020 № 54 -1з-202	Сыр в нарезке	1/10	36,3	2,3	3,0	0
Итого за 10 дней факт			583,1	19,15	19,74	78,1
ПВ	Фрукт свежий- груша	1/160	72,8	0,6	0,4	16,4
** Сб. Уфа 2023 № 304 (вариант 1)	Кофейный напиток на молоке	1/180	86,8	2,6	2,5	13,4
ПВ	Батон в/с	1/40	104,7	3,0	1,2	20,6
ПВ	Хлеб ржаной	1/20	41,2	1,4	0,2	8,4
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>		<b>610,00</b>	<b>641,8</b>	<b>15,90</b>	<b>14,2</b>	<b>112,3</b>

**\*Сборник типовых меню и рецептур блюд для организации питания детей школьного возраста в организациях с круглосуточным режимом пребывания и иными режимами функционирования Новосибирск -2020 год**

**\*\*Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания (издание пятое, переизданное) Уфа 2023 г.**