

УТВЕРЖДЕНО

Директором МОУ ИРМО
«Черемушкинская НШДС»

Рыгалевой Н.В.

«02» сентября 2024 г.

**Основное (организованное) десятидневное меню обедов
для обучающихся (ОВЗ) МОУ ИРМО «Черемушкинская НШДС»
1 смена 7-11 лет**

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

2024 г.

День 1

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес порции 7-11 лет	Энергетическая ценность	Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)
ОБЕД						
*Сб. Новосибирск 2020 №54- 10с-2020	Суп крестьянский с крупой перловой	1/150	86,66	3,84	5,20	8,07
**Сб. Новосибирск 2021 №54- 8г-2020	Капуста тушеная	1/150	122,60	3,60	5,00	15,80
ПВ	Котлета из говядины ПФ	1/100	234,66	5,94	17,00	13,72
*Сб. Новосибирск 2020 №54- 9гн-2020	Чай черный с молоком и сахаром	1/180	47,70	1,35	1,26	7,74
*Сб. Новосибирск 2020 №54- 9гн-2020	Сыр в нарезке	1/15	54,54	3,51	4,50	0,00
ПВ	Хлеб ржаной	1/20	46,36	1,62	0,68	8,44
ПВ	Хлеб пшеничный	1/20	46,76	1,58	0,2	9,66
ИТОГО ОБЕД		635	639,28	21,44	33,84	63,43

День 2

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес порции 7-11 лет	Энергетическая ценность	Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)
ОБЕД						
**Сб. Новосибирск 2021 №54- 18с-2020	Свекольник	1/150	16,27	1,35	3,21	7,99
**Сб. Новосибирск 2021 №54- 5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	1/150	205,10	4,40	5,90	33,60
ПВ	Котлета рыбная из белой рыбы	1/100	212,24	13,81	9,31	16,30
ПВ	Сок фруктовый в ассортименте	1/180	77,94	0,90	0,18	18,18
ПВ	Хлеб ржаной	1/20	46,36	1,62	0,68	8,44
ПВ	Хлеб пшеничный	1/40	93,52	3,16	0,40	19,32
ИТОГО ОБЕД		640	701,43	25,24	19,69	103,83

День 3

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес порции 7-11 лет	Энергетическая ценность	Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)
ОБЕД						
*Сб. Новосибирск 2020 №54- 8с-2020	Суп картофельный с горохом	1/150	105,84	5,32	3,24	13,84
**Сб. Новосибирск 2020 №54- 6г-2020	Рис отварной	1/150	213,50	3,60	5,20	38,10
ПВ	Котлета куриная	1/100	119,00	5,50	7,00	8,50
*Сб. Новосибирск 2020 №54- 5хн-2020	Компот из кураги	1/200	102,20	1,80	0,1	23,50
ПВ	Хлеб ржаной	1/20	46,36	1,62	0,68	8,44
ПВ	Хлеб пшеничный	1/40	93,52	3,16	0,40	19,32
ИТОГО ОБЕД		660	680,42	21,00	16,62	111,70

День 4

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес порции 7-11 лет	Энергетическая ценность	Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)
ОБЕД						
*Сб. Новосибирск 2020 №54- 12с-2020	Суп из овощей	1/200	71,48	1,42	3,72	8,08
**Сб. Новосибирск 2021 №54- 9г-2020	Рагу из овощей	1/150	139,80	2,90	7,40	15,40
ПВ	Котлета из говядины ПФ	1/100	225,55	11,11	18,00	5
*Сб. Новосибирск 2020 №54- 7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	1/180	83,88	0,54	0,00	20,43
ПВ	Хлеб ржаной	1/20	46,36	1,62	0,68	8,44
ПВ	Хлеб пшеничный	1/40	93,52	3,16	0,40	19,32
ИТОГО ОБЕД		690	660,59	20,75	30,20	76,67

День 5

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес порции 7-11 лет	Энергетическая ценность	Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)
ОБЕД						
*Сб. Новосибирск 2020 №54- 1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	1/200	73,56	1,66	4,86	5,80
**Сб. Новосибирск 2021 №54- 1О-2020	Омлет натуральный	1/200	205,20	12,8	14,26	6,4
*Сб. Новосибирск 2020 №54- 6гн-2020	Чай черный с молоком и сахаром	1/180	47,70	1,35	1,26	7,74
ПВ	Хлеб ржаной	1/20	46,36	1,62	0,68	8,44
ПВ	Хлеб пшеничный	1/40	93,52	3,16	0,40	19,32
ИТОГО ОБЕД		640	466,34	20,59	21,46	47,70

День 6

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес порции 7-11 лет	Энергетическая ценность	Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)
ОБЕД						
*Сб. Новосибирск 2020 №54- 7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/150	83,44	1,89	1,42	15,76
**Сб. Новосибирск 2021 №54- 8г-2020	Капуста тушеная	1/150	122,60	3,60	5,00	15,80
ПВ	Котлета из белой рыбы	1/100	212,24	13,81	9,32	16,30
ПВ	Сок фруктовый	1/180	77,94	0,90	0,18	18,18
ПВ	Хлеб ржаной	1/20	46,36	1,62	0,68	8,44
ПВ	Хлеб пшеничный	1/20	46,76	1,58	0,20	9,66
ИТОГО ОБЕД		620	589,34	23,40	16,80	84,14

День 7

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес порции 7-11 лет	Энергетическая ценность	Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)
ОБЕД						
*Сб. Новосибирск 2020 №54- 10с-2020	Суп крестьянский с крупой перловой	1/150	86,65	3,84	4,33	8,047
**Сб. Новосибирск 2021 №54- 9г-2020	Рагу из овощей	1/150	139,80	2,90	7,40	15,40
ПВ	Котлета из говядины	1/100	234,66	5,94	17,00	13,72
*Сб. Новосибирск 2020 №54- 8хн-2020	Компот из ягод (смородина)	1/180	31,86	0,27	0,09	7,56
ПВ	Хлеб ржаной	1/20	46,36	1,62	0,68	8,44
ПВ	Хлеб пшеничный	1/20	46,76	1,58	0,2	9,66
ИТОГО ОБЕД		620	586,09	16,15	29,7	62,85

День 8

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес порции 7-11 лет	Энергетическая ценность	Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)
ОБЕД						
*Сб. Новосибирск 2020 №54- 2с-2020	Борщ с капустой с картофелем со сметаной	1/150	69,4	4,29	3,66	7,78
ПВ	Котлеты из курицы	1/100	119	5,50	7,00	8,50
**Сб. Новосибирск 2021 №54- 11г-2020	Картофельное пюре	1/150	158,3	3,0	5,7	23,7
ПВ	Сок фруктовый	1/180	77,94	0,90	0,18	18,18
ПВ	Хлеб ржаной	1/20	46,36	1,62	0,68	8,44
ПВ	Хлеб пшеничный	1/20	46,76	1,58	0,20	9,66
ИТОГО ОБЕД		620	517,60	13,89	17,42	76,26

День 9

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес порции 7-11 лет	Энергетическая ценность	Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)
ОБЕД						
*Сб. Новосибирск 2020 №54- 6с-2020	Суп картофельный с клецками	1/150	74,28	3,45	2,4	9,72
**Сб. Новосибирск 2021 №54- 6г-2020	Рис отварной	1/150	283,50	3,60	5,20	38,1
ПВ	Котлета из белой рыбы	1/100	212,24	13,81	9,32	16,30
*Сб. Новосибирск 2020 №54- 5хн-2020	Компот из кураги	1/180	91,98	1,62	0,09	21,15
ПВ	Хлеб ржаной	1/20	46,36	1,62	0,68	8,44
ПВ	Хлеб пшеничный	1/40	93,52	3,16	0,40	19,32
ИТОГО ОБЕД		640	801,88	27,26	18,09	113,03

День 10

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес порции 7-11 лет	Энергетическая ценность	Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)
ОБЕД						
*Сб. Новосибирск 2020 №54- 17с-2020	Суп из овощей	1/200	71,48	1,42	3,72	8,08
**Сб. Новосибирск 2021 №54- 2г-2020	Макароны отварные с сыром	1/150	216,50	7,70	7,10	30,60
ПВ	Мармелад	1/25	79,50	0,03	0,00	19,85
ПВ	Сок фруктовый	1/200	86,60	1	0,20	20,20
ПВ	Хлеб ржаной	1/20	46,36	1,62	0,68	8,44
ПВ	Хлеб пшеничный	1/40	93,52	3,16	0,40	19,32
ИТОГО ОБЕД		635	593,96	14,93	12,10	106,49

