

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ ИРМО
«Черемушкинская НШДС»
_____ Н.В. Рыгалева
«09» января 2025 г.

**Основное (организованное) десятидневное меню обедов
для обучающихся с ОВЗ
МОУ ИРМО «Черемушкинская НШДС»
1 смена 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.

День 1

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес порции 7-12 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	73,4	1,6	4,3	7,0
**Сб. Новосибирск 2020 №54- 6г-2020	Рис отварной	1/150	213,5	3,6	5,2	38,1
ПФ	Голубцы ленивые	1/100	183,2	7	10	16,3
*Сб. Новосибирск 2020 №54- 2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	1/180	23,7	0,2	0	5,7
ПВ	Хлеб пшеничный 1с	1/50	116,9	4,0	0,5	24,2
ПВ	Хлеб ржаной	1/30	61,8	2	0,4	12,6
ИТОГО ОБЕД		710	672,5	18,4	20,4	103,9

День 2

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес порции 7-12 лет	Энергетическая ценность	Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)
ОБЕД						
**Сб. Новосибирск 2021 №54- 7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/200	114,6	4,4	3,6	16,2
**Сб. Новосибирск 2020 №54- 1т-2020	Запеканка из творога	1/180	332,5	24,2	16,2	22,6
**Сб. Новосибирск 2020 №54- 6гн-2020	Чай черный байховый	1/200	53,0	1,5	1,4	8,6
ПВ	Хлеб пшеничный 1с	1/60	140,3	4,7	0,6	29,0
ПВ	Хлеб ржаной	1/40	82,4	2,7	0,5	16,8
ИТОГО ОБЕД		680	722,8	37,6	22,3	93,1

День 3

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес порции 7-12 лет	Энергетическая ценность	Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)
ОБЕД						
*Сб. Новосибирск 2020 №54- 11с-2020	Суп крестьянский рисовый	1/200	98,9	1,8	4,9	11,9
**Сб. Новосибирск 2020 №54- 8г-2020	Капуста тушеная	1/150	111,9	3,4	4,8	13,8
ПВ	Котлета куриная	1/100	138,2	10,3	7,00	8,50
*Сб. Новосибирск 2020 №54- 7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	1/180	83,9	0,5	0,0	20,4
ПВ	Хлеб ржаной	1/25	51,5	1,7	0,3	10,5
ПВ	Хлеб пшеничный 1с	1/60	140,3	4,7	0,6	29,0
ИТОГО ОБЕД		715	624,7	22,4	17,6	94,1

День 4

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес порции 7-12 лет	Энергетическая ценность	Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)
ОБЕД						
*Сб. Новосибирск 2020 №54- 2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/200	92,9	1,7	4,9	10,4
**Сб. Новосибирск 2021 №54- 1г-2020	Макароны отварные	1/150	207,7	5,0	5,3	35,0
ПФ	Тефтели	1/100	166,3	10,5	10,7	7
*Сб. Новосибирск 2020 №54- 3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	1/200	28,0	0,3	0,0	6,7
ПВ	Хлеб ржаной	1/20	41,2	1,4	0,2	8,4
ПВ	Хлеб пшеничный 1с	1/60	140,3	4,7	0,6	29,0
ИТОГО ОБЕД		730	676,4	23,6	21,8	96,5

День 5

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес порции 7-12 лет	Энергетическая ценность	Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)
ОБЕД						
*Сб. Новосибирск 2020 №54- 8с-2020	Суп картофельный с горохом	1/200	141,1	7,1	4,3	18,5
**Сб. Новосибирск 2021 №54- 1О-2020	Омлет натуральный	1/150	237,1	12,6	19,3	3,2
*Сб. Новосибирск 2020 №54- 12хн-2020	Кисель из ягод (облепиха)	1/200	50,9	0,2	0,1	12,3
ПВ	Хлеб ржаной	1/40	82,4	2,7	0,5	16,8
ПВ	Хлеб пшеничный 1с	1/60	140,3	4,7	0,6	29,0
ИТОГО ОБЕД		650	651,8	27,3	24,8	79,8

День 6

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес порции 7-12 лет	Энергетическая ценность	Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)
ОБЕД						
**Сб. Новосибирск 2021 №54- Зс-2020	Рассольник Ленинградский (с перловой крупой)	1/200	93,9	1,9	4,0	12,6
**Сб. Новосибирск 2021 №54- 9г-2020	Рагу из овощей	1/150	139,7	2,9	7,4	15,4
ПФ	Котлета из говядины	1/100	224,8	10,7	18	5,0
**Сб. Новосибирск 2021 №54- 2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	1/180	23,7	0,2	0	5,7
ПВ	Хлеб ржаной	1/20	41,2	1,4	0,2	8,4
ПВ	Хлеб пшеничный 1с	1/60	140,3	4,7	0,6	29,0
ИТОГО ОБЕД		710	663,6	21,8	30,2	76,1

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес порции 7-12 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	73,6	1,7	4,9	5,8
ПФ	Пельмени отварные с маслом	1/180	347,4	12,4	14,0	42,8
*Сб. Новосибирск 2020 №54- 6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	1/200	53,0	1,5	1,4	8,6
ПВ	Хлеб ржаной	1/40	82,4	2,7	0,5	16,8
ПВ	Хлеб пшеничный 1с	1/60	140,3	4,7	0,6	29,0
ИТОГО ОБЕД		680	696,7	23	21,4	103

День 7

День 8

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес порции 7-12 лет	Энергетическая ценность	Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)
ОБЕД						
*Сб. Уфа № 64	Суп картофельный с клецками	1/200	99,0	4,6	3,2	13,0
**Сб. Новосибирск 2021 №54- 6г-2020	Рис отварной	1/150	213,5	3,6	5,2	38,1
ПФ	Голубцы ленивые	1/100	183,2	7,0	10	16,3
**Сб. Новосибирск 2021 №54- 2г-2020	Чай черный с сахаром	1/200	26,4	0,2	0,0	6,4
ПВ	Хлеб ржаной	1/20	41,2	1,4	0,2	8,4
ПВ	Хлеб пшеничный 1с	1/60	140,3	4,7	0,6	29,0
ИТОГО ОБЕД		730	703,6	21,5	19,2	111,2

День 9

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес порции 7-12 лет	Энергетическая ценность	Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)
ОБЕД						
*Сб. Новосибирск 2020 №54- 18с-2020	Свекольник	1/200	88,4	1,8	4,3	10,7
**Сб. Новосибирск 2021 №54- 10г-2020	Картофель в молоке	1/150	135,4	3,0	3,7	22,6
ПФ	Котлета куриная	1/100	138,2	10,3	7,0	8,5
*Сб. Новосибирск 2020 №54- 7хн-2020	Компот из смеси - сухофруктов	1/200	93,2	0,6	0,0	22,7
ПВ	Хлеб ржаной	1/25	51,5	1,7	0,3	10,5
ПВ	Хлеб пшеничный 1с	1/60	140,3	4,7	0,6	29,0
ИТОГО ОБЕД		735	647,0	22,1	15,9	104,0

День 10

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес порции 7-12 лет	Энергетическая ценность	Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)
ОБЕД						
*Сб. Новосибирск 2020 №54- 17с-2020	Суп из овощей	1/200	71,5	1,4	3,7	8,1
**Сб. Новосибирск 2021 №54- 4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	262,50	8,2	6,5	42,8
ПФ	Котлета рыбная из белой рыбы	1/100	212,2	13,8	9,3	16,3
**Сб. Новосибирск 2021 №54- 12хн-2020	Кисель из облепихи	1/200	50,9	0,2	0,1	12,3
ПВ	Хлеб ржаной	1/20	41,2	1,4	0,2	8,4
ПВ	Хлеб пшеничный 1с	1/60	140,3	4,7	0,6	29,0
ИТОГО ОБЕД		730	778,6	29,7	20,4	116,9

