



Утверждаю: И. О. директора МБУ «МЦТМО»

Иркутской области «ИРФС» А. В. Андригук

Основное (организованное) десятидневное меню обедов
для обучающихся Иркутского районного муниципального образования
(сезон осень-зима).

2 смена 7-12 лет.

обед (0.93)

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах «Москва» 2004
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольного возраста в организациях с круглосуточным режимом пребывания и иными режимами функционирования Новосибирск 2020.

Основное (организованное) воспитание meno завтраков для обучающихся учреждений
 Иркутского районного муниципального образования
 Возраст 7-12 лет (сезон весна лето)

День 1

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	ВЕС ПОРЦИИ 7-12лет	энергетическая ценность (ккал)	Б	Ж	У	(г/сут)	(г/сут)	(г/сут)	
ОБЕД										
Сб. Новосибирск 2020 54-3с-	Рассольник Ленинградский	1/200	113,24	1,96	4,92	15,28				
Сб. Новосиббирск 2020 54-8с-2020	капустя турбишан	1/150	122,60	3,60	5,00	15,80				
ПВ	пищель из говядины ПФ	1/90	208,30	5,35	15,30	12,35				
*Сб. Новосибирск 2020 № 54-9гн-2020	кофейный напиток с молоком	1/200	91,10	3,80	3,50	11,10				
*Сб. Новосибирск 2020 № 54-1з-2020	сыр в пармезе	1/30	109,08	7,02	9,00	0,00				
ПВ	хлеб пшеничный	1/45	105,21	3,56	0,45	21,74				
ПВ	хлеб ржаной	1/25	57,95	2,03	0,85	10,55				
ИТОГО ОБЕД				807,68	27,31	39,02	86,82			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				807,68	27,31	39,02	86,82			

День 2

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	вс порции 7-12лет	энергетическая ценность (ккал)	Б	Ж	У	(г/сут)	(г/сут)	(г/сут)	
ОБЕД										
**Сб. Новосибирск 2021 № 54-18с-2020	Свекольник	1/200	88,36	1,80	4,28	10,66				
ПВ	котлеты рыбные из белой рыбы	1/90	84,16	4,10	3,20	9,74				
*Сб. Новосибирск 2020-54-5г-2020	каша перловая рассыпчатая	1/200	273,47	5,87	7,87	44,80				
ПВ	сок фруктовый и ассортименте	1/180	77,94	0,90	0,18	18,18				
пв	бланш	1/20	113,40	1,80	0,60	25,20				
ПВ	хлеб пшеничный	1/45	105,21	3,56	0,45	21,74				
пв	хлеб ржаной	1/25	57,95	2,03	0,85	10,55				
ИТОГО ОБЕД				800,49	20,05	17,43	140,87			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				800,49	20,05	17,43	140,87			

День 3

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	вс порции 7-12лет	энергетическая ценность (ккал)	Б	Ж	У	(г/сут)	(г/сут)	(г/сут)	
ОБЕД										
*Сб. Новосиббирск 2020 № 54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	1/200	141,12	7,10	4,32	18,46				
*Сб. Новосибирск 2020 54-25м-2020	курица отварная	1/90	138,90	28,95	2,10	1,05				
**Сб. Москва 2004 № 525	опонит в молочном соусе	1/150	113,80	1,20	4,80	16,45				
**Сб. Москва 2004 №643	кнесь в курати	1/180	9,58	0,07	0,00	2,32				
ПВ	хлеб пшеничный	1/45	105,21	3,56	0,45	21,74				
ПВ	хлеб ржаной	1/25	57,95	2,03	0,85	10,55				
ИТОГО ОБЕД				566,56	42,90	12,52	70,57			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				566,56	42,90	12,52	70,57			

День 4

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	вес порции 7-12 лет	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ОБЕД						
*Сб. Новосибирск 2020 № 54-12с-2020	Суп рыбный с рыбными консервами	1/200	124,22	7,92	3,90	14,36
ПФ	котлеты из говядины ПФ	1/90	151,50	3,75	13,50	3,75
*Сб. Новосибирск 2020 №54-9г-2020	рагу из овощей	1/150	139,80	2,90	7,40	15,40
*Сб. Новосибирск 2020 № 54-7хн-2020	Компот из фруктов сухофруктов	1/180	83,88	0,54	0,00	20,43
пв	фрукт свежий мандарин	1/120	40,56	0,96	0,24	8,64
ПВ	хлеб пшеничный	1/45	105,21	3,56	0,45	21,74
пв	хлеб ржаной	1/25	57,95	2,03	0,85	10,55
ИТОГО ОБЕД			703,12	21,65	26,34	94,87
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			703,12	21,65	26,34	94,87

День 5

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	вес порции 7-12 лет	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ОБЕД						
**Сб. Москва № 124	Щи из свежей капусты с картофелем	1/200	137,80	2,20	12,20	4,80
*Сб. Новосибирск 2020 № 54-10-2020	омлет с натуральным горошком	1/180	184,68	11,52	12,84	5,76
ПВ	Снежок	1/200	155,40	5,60	5,00	22,00
*Сб. Новосибирск 2020 № 54-6гн-2020	Чай молочный с молоком и сахаром	1/180	53,00	1,50	1,40	8,60
ПВ	хлеб пшеничный	1/45	105,21	3,56	0,45	21,74
пв	хлеб ржаной	1/25	57,95	2,03	0,85	10,55
ИТОГО ОБЕД			694,04	26,40	32,74	73,45
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			694,04	26,40	32,74	73,45

День 6

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	вес порции 7-12 лет	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
*Сб. Новосибирск 2020 № 54-7с-2020	Суп картофельный с мясными изделиями	1/200	111,26	2,52	1,90	21,02
Сб. Новосибирск 2020 № 54-8с-2020	кашута тушеная	1/150	122,60	3,60	5,00	15,80
ПВ	тефтели из говядины ПФ	1/90	249,90	5,90	18,30	15,40
ПВ	сок фруктовый	1/180	77,94	0,90	0,18	18,18
ПВ	маршмелл	1/30	95,40	0,03	0,00	23,82
ПВ	хлеб пшеничный	1/40	93,52	3,16	0,40	19,52
пв	хлеб ржаной	1/20	46,36	1,62	0,68	8,44
ИТОГО ОБЕД			796,98	17,73	26,46	121,98
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			796,98	17,73	26,46	121,98

День 7

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	вес порции 7-12 лет	энергетическая ценность (ккал)	Б	(г/сут)	Ж	(г/сут)	У	(г/сут)
ОБЕД									
**Сб. Новосибирск 2021 № 54-10с-2020	Суп крестьянский с крутой перловой	1/200	115,54	5,12	5,78			10,76	
*Сб. Новосибирск 2022 № 54-1т-2020	запеканка из творога	1/170	576,95	27,43	18,36			25,50	
*Сб. Новосибирск № 54-8хч-2020	компот из ягод (смородина)	1/180	539,55	0,45	0,15			134,10	
ПВ	фрукт свежий груши	1/120	54,60	0,48	0,36			12,36	
ПВ	хлеб пшеничный	1/40	93,52	3,16	0,40			19,32	
ПВ	хлеб ржаной	1/20	46,36	1,62	0,68			8,41	
ИТОГО ОБЕД				1226,52	38,26	25,73		210,48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1226,52	38,26	25,73		210,48	

День 8

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (пыхов)	энергетическая ценность (ккал)	Б	(г/сут)	Ж	(г/сут)	У	(г/сут)
ОБЕД									
*Сб. Новосибирск 2020 № 54-2с-2020	Борщ с капустой с картошкой со сметаной	1/200	92,32	1,72	4,88			10,38	
*Сб. Новосибирск 2020 № 54-13м-2020	Запеканка картофельная с томатной начинкой витаминизированной "Витоника"	1/150	302,55	17,95	15,15			23,65	
ПВ	Кефир	1/180	142,56	0,00	0,00			35,64	
ПВ	хлеб пшеничный	1/200	98,60	5,60	5,00			7,80	
ПВ	хлеб ржаной	1/45	105,21	3,56	0,45			21,74	
ПВ	хлеб ржаной	1/25	57,95	2,03	0,85			10,55	
ИТОГО ОБЕД				799,19	30,83	26,33		109,73	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				799,19	30,83	26,33		109,73	

День 9

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (пыхов)	энергетическая ценность (ккал)	Б	(г/сут)	Ж	(г/сут)	У	(г/сут)
ОБЕД									
*Сб. Новосибирск 2020 № 54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	1/200	99,04	4,60	3,20			12,96	
**Сб. Москва 2004 № 52.5	омлет в молочном соусе	1/150	113,80	1,20	4,80			16,45	
ПВ	панишель из говядины ПП	1/90	222,90	5,35	16,90			12,55	
**Сб. Москва 2004 № 64.3	кисель из кураги	1/180	9,58	0,07	0,00			2,32	
ПВ	фрукт свежий малины	1/120	42,00	0,96	0,24			9,00	
ПВ	хлеб пшеничный	1/45	105,21	3,56	0,45			21,74	
ПВ	хлеб ржаной	1/25	57,95	2,03	0,85			10,55	
ИТОГО ОБЕД				650,48	17,76	26,44		85,37	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				650,48	17,76	26,44		85,37	

Дельта 10

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход)	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ОБЕД						
**Сб. Новосибирск 2021 № 54-17с-2020	Суп из овсяной	1/200	71,48	1,12	3,72	8,08
**Сб. Новосибирск 2020 № 54-2т-2020	Миксерный отварные с овощами	1/150	192,50	4,50	6,90	28,10
ПВ	котлеты рыбные (горбуша)	1/90	73,48	4,50	2,40	8,47
**Сб. Москва 2004 №693	якцо с молоком	1/180	19,21	0,83	0,77	2,23
ПВ	хлеб пшеничный	1/45	105,21	3,56	0,45	21,74
ПВ	хлеб ржаной	1/25	57,95	2,03	0,85	10,55
	ИТОГО ОБЕД		519,83	16,83	15,09	79,17
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		519,83	16,83	15,09	79,17
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:		7564,87	259,71	248,10	1073,28

распределение калорийности	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
итого за 10 дней норма (обед 30-35% рациона)	707,7-825,65	23,7-27,65	100,5-117,25
итого за 10 дней факт (обед 30-35% рациона)	756,49	24,81	107,33