

Утверждаю: _____

**Основное (организованное) десятидневное меню завтраков для обучающихся
общеобразовательных организаций ИРМО в возрасте 7- 12 лет
(для пищеблоков работающих на полуфабрикатах)**

*Сборник типовых меню и рецептов блюд для организации питания детей школьного возраста в организациях с круглосуточным режимом пребывания и иными режимами функционирования Новосибирск 2020.

**Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания (издание пятое, перевданное) Уфа 2022 г.

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

День 1

прием пищи:ЗАВТРАК	масса порции	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
*Сб. Новосибирск 2020 № 541о-2020 (7-11 лет)	1/150	237,0	12,6	19,3	3,2
омлет с натуральным					
**Сб. Уфа 2023 № 298	1/180	50,1	2,8	2,3	4,7
Напиток кисломолочный в асортименте					
ПВ	1/20	63,6	0,0	0,0	15,9
изделие кондитерское в асортименте					
**Сб. Уфа 2022 № 304 (вариант 1)	1/200	96,4	2,9	2,8	14,9
Кофейный напиток на молоке					
ПВ	1/20	52,3	1,5	0,6	10,3
батон в/с					
ПВ	1/20	41,20	1,36	0,24	8,40
хлеб ржаной					
ИТОГО ЗАВТРАК		540,6	21,2	25,2	57,3
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		540,6	21,2	25,2	57,3

День 2

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
прием пищи: ЗАВТРАК						
**Сб. Уфа 2022 № 158	рагу из овощей	1/150	162,0	2,9	9,9	15,4
ПФ	котлеты из говядины	1/90	202,3	9,6	16,2	4,5
ПВ	Фрукт свежий (яблоко)	1/100	44,4	0,4	0,4	9,8
**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
ИТОГО ЗАВТРАК			597,8	19,0	30,4	62,0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			597,8	19,0	30,4	62,0

День 3

№ рецептуры	Наименование Блюда	Вес блюда	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
*Сб. Уфа 2022 № 144	картофель отварной с маслом	1/150	132,1	2,9	3,6	22,0
ПФ	котлета рыбная из белой рыбы	1/90	62,2	10,5	1,7	1,2
*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 чёрный 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
ИТОГО ЗАВТРАК			522,5	18,1	10,9	88,0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			522,5	18,1	10,9	88,0

День 4

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
прием пищи: ЗАВТРАК						
Сб. Уфа 2022 № 192	Каша овсянная "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	0,0	17,7
ПВ	Фрукт свежий (банан)	1/100	94,5	1,5	0,5	21,0
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
ИТОГО ЗАВТРАК			500,7	14,2	10,0	88,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			500,7	14,2	10,0	88,5

День 5

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
прием пищи: ЗАВТРАК						
**Сб. Уфа 2022 № 160	Солянка из сборных овощей	1/150	93,8	2,9	6,5	6,1
ПФ	шницель из говядины	1/90	142,0	10,8	9,9	2,4
*Сб. Новосибирск 2020 № 54-1з-2020	Сыр в нарезке	1/10	36,3	2,3	3,0	0,0
ПВ	Напиток витаминизированный горячий	1/200	152,0	0,0	0,0	38,0
ПВ	батон в/с	1/60	157,0	4,5	1,7	30,8
ПВ	хлеб ржаной	1/20	41,2	1,4	0,2	8,4
ИТОГО ЗАВТРАК			622,3	21,8	21,3	85,7
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			622,3	21,8	21,3	85,7

День 6

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
прием пищи: ЗАВТРАК						
**Сб. Уфа 2022 № 147	картофель тушённый	1/150	185,0	3,2	9,2	22,4
ПФ	Котлета куриная	1/90	124,4	9,3	6,3	7,7
ПВ	фрукт свежий (апельсин)	1/100	37,8	0,9	0,2	8,1
**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	41,2	1,4	0,2	8,4
ИТОГО ЗАВТРАК			536,2	19,5	19,6	70,4
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			536,2	19,5	19,6	70,4

День 7

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
прием пищи: ЗАВТРАК						
**Сб. Уфа 2022 № 8.3	рис с овощами	1/150	254,4	3,5	12,6	31,8
ПФ	Котлета рыбная из красной рыбы	1/90	94,6	11,1	5,0	1,4
**Сб. Уфа 2022 № 13	салат из свежих помидоров	1/100	67,8	0,9	5,0	4,8
**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
ИТОГО ЗАВТРАК			632,9	21,9	26,5	76,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			632,9	21,9	26,5	76,8
День 8						

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
*Сб. Новосибирск 2020 № 54-4г-2020	Пудинг из творога с яблоками	1/150	274,0	18,9	15,2	15,4
**Сб. Уфа 2022 № 298	Напиток кисломолочный в ассортименте	1/180	50,1	2,8	2,3	4,7
ПВ	Напиток витаминизированный горячий	1/200	152,0	0,0	0,0	38,0
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
ИТОГО ЗАВТРАК			569,7	24,6	18,3	76,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			569,7	24,6	18,3	76,8
День 9						

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
прием пищи: ЗАВТРАК						
*Сб. Новосибирск 2020 № 54-2г-2020 (7-11 лет)	макаронны отварные с овощами	1/150	192,5	4,5	6,9	28,1
ПФ	биточки из говядины	1/90	166,6	10,5	10,7	7,0
**Сб. Уфа 2022 № 15	салат из свежих помидоров и огурцов	1/100	60,0	0,8	4,7	3,7
*Сб. Новосибирск 2020 № 54-3гн-2020 (7-11 лет)	Чай чёрный байховый с лимоном и сахаром	1/200	28,0	0,3	0,0	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	0,2	8,4
ИТОГО ЗАВТРАК			566,8	19,8	23,4	69,3
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			566,8	19,8	23,4	69,3

День 10

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
прием пищи: ЗАВТРАК						
ПФ	вареники с картофелем и сметаной	1/200	300,0	6,0	6,9	53,5
*Сб. Новосибирск 2020 № 54-1з-2020	Сыр в нарезке	1/110	36,3	2,3	3,0	0,0
ПВ	фрукт свежий (груша)	1/100	44,7	0,4	0,3	10,1
**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
ИТОГО ЗАВТРАК			613,7	15,7	14,1	105,9
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			613,7	15,7	14,1	105,9
		Ккалл (ккал/су г)	энергетическая ценность ккал/сут	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
	распределение калорийности					
	итого за 10 дней норма (20-25 % рациона)		471,8-589,75	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75
	итого за 10 дней факт (20-25 % рациона)		583,1	19,15	19,74	78,1

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

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

Рацион 20-25% 7-12 лет завтрак

наименование продуктов	нормы, нетто 7-12 лет 2 разовое, (г) 20-25% рацион	факт, нетто (г)	отклонение от нормы +/- %
хлеб ржаной	16-20	20,00	норма
хлеб пшеничный	30-37,5	30,00	норма
мука пшеничная	3,02-3,75	3,70	норма
крупы-бобовые	9-11,5	8,92	-0,92
макароны	3,02-3,75	3,68	норма
картофель	37,4-46,75	41,97	норма
овощи	56-70	57,60	норма
фрукты в т. В напитках	37-46,25	44,15	норма
сухофрукты	3-3,83	3,00	норма
соки, напитки			
витаминизированные	40-50	40,00	норма
мясо	14-17,5	18,00	норма
птица	7,8-8,75	7,20	-7,69
рыба	11,6-14,5	13,20	норма
молоко	60-75	74,59	норма без учёта кружки молока
кисломолочные продукты	30-37,5	36,00	норма
творог	10-12,5	10,20	норма
сыр	2-2,5	2,29	норма
слизана	2-2,5	2,99	19,53
масло сливочное	6-7,5	5,98	-0,36
масло растительное	3-3,75	2,60	-13,25
яйцо	8-10	10,73	7,30
сахар	6-7,5	8,68	15,69
кондитерские изделия	2-2,5	2,00	норма
чай	0,2-0,25	0,20	норма
крахмал	0,6-0,75	0,00	-100%
соль	0,6-0,75	0,65	норма без учёта соли в изделиях промышленного производства
какао	0,17-0,25	0,48	92,00
кофе	0,4-0,5	0,94	87,20

8,3-10,4

5-6,3

Расход за 10 дней

№ п/п	Наименование продукта	Цена за 1 кг	день 1		день 2		день 3		день 4		день 5		день 6		день 7		день 8		день 9		Итого, коэф-во (грамм) брутто	Итого, коэф-во (грамм) нетто	Итого, цена, за брутто
			брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г			
1	картофель	48	0	0	86,4	51,825	2739,9	151,24	0	0	0	0	212,475	127,5	0	0	0	0	0	0	3039	331	145,86
2	сезонка	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	зелюста	48	0	0	46,475	37,125	0	0	0	0	107,625	86,1	0	0	0	0	0	0	0	0	154	123	7,3944
4	морковь	51	0	0	32,1	24,075	0	0	0	0	24,9	18,675	20,025	15	12,6	9,45	0	0	0	21,7	113	88	5,77958
5	лук	42	0	0	13,8	11,625	17,2	15	0	0	10,35	8,7	28,725	24,15	35,85	29,9	0	0	0	11,9	119	99	4,97805
6	петрушка	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7	томат	295	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	72	61	0	0	0	48,1667	120	101	35,4492
8	огурец	295	0	0	0	0	101	81	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	37,5	139	111	40,8575	
9	огурцы соевые	243	0	0	0	0	0	0	0	0	33,075	19,8	0	0	0	0	0	0	0	0	33	20	8,03723
10	горошек замороженный	267,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9,4	9	8	2,5145	
11	кукуруза	216,47	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
12	томатная паста	356	0	0	5,775	5,775	0	0	0	0	2,25	2,25	3,6	3,6	4,5	4,5	0	0	9	9	25	25	8,9445
13	изюм какае-токоца	204,16	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
14	исолоко	125	0	0	100	100	0	0	100	100	0	0	0	0	0	0	39	34,5	0	0	139	135	17,375
15	банан	155	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	100	100	15,5
16	груша	190	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	100	100	0	0	0	0	0	0	100	100	19
17	апельсин	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	100	100	15
18	мандарин	190	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
19	ананас	176	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
20	облепиха	395	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8	7	8	7	1,408
21	черная смородина	520	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
22	вишня	540	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
23	меланя	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
24	брусника	590	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
25	калоса	595	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
26	черника	350	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
27	курага	420	0	0	0	0	0	0	30	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
28	вином	210	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
29	шоколад	340	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
30	сухофрукты	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
31	молоко	75	157,7	157,7	100	100	0	0	198	1784	198	1784	0	0	0	0	0	0	0	0	746	746	55,9409
32	сметана	425	0	0	0	0	0	0	0	0	5,7	5,7	0	0	0	0	6	6	0	0	30	30	12,6998
33	пирог	360	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	102	102	0	0	102	102	36,72
34	йогурт	130	186,3	180	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	186,3	180	0	0	373	360	48,438
35	сметок	122	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
36	кешью	84	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
37	масло сливочное	925	11,5	11,5	2,625	2,625	3,6585	3,6585	0	0	0	0	12	12	15	15	6	6	0	0	60	60	55,2998
38	масло растительное	140	0	0	5,4	5,4	5	5	0	0	5,625	5,625	0	0	5	5	0	0	5	5	26	26	3,6435
39	сир	780	0	0	0	0	0	0	0	0	13,25	12,85	0	0	0	0	0	0	0	0	24	23	18,447
40	молоко ступенное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
41	мука	46	0	0	1,95	1,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2	0,0897
42	хлеб 1 с	101,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
43	батон	152,63	20	20	20	20	30	30	30	30	60	60	20	20	30	30	20	20	30	30	300	300	45,789
44	хлеб ржаной	96,6	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	200	200	19,32
45	булочка	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
46	консерва рыбная	371,42	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
47	пюре	195	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
48	дрожж	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	16,5	15	0	0	118	107	33,04
49	айс	280	101,5	92,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
50	пудинг	342	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
51	пудинг	306	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
52	госаи	342	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
53	соль	23	0,5	0,5	0,675	0,675	0,9122	0,9122	0,775676	0,775676	0,225	0,225	0,525	0,525	1,6	1,6	0,3	0,3	1	1	7	7	0,1493
54	сметан	116	10	10	10,45	10,45	7	7	15	31892	15	31892	0	0	11	11	6	6	8	8	87	87	10,0652
55	чай зеленый	680	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
56	чай зеленый	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
57	кофе	720	2,4	2,4	0	0	0	0	2,4	2,4	0	0	0	0	2,4	2,4	0	0	0	0	9	9	6,7392