

Основное (организованное) меню завтраки
для учащихся общеобразовательных организаций Иркутского районного муниципального образования
Для пищеблоков доготовочных организаций Возраст с 7 - 11 лет (1 - 4 класс)

1 День: понедельник
 Неделя: первая

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Ккал	Б	Ж	У
сб. Новосибирск 2020 54-1о-2020**	Омлет натуральный	1\180	75,41	5,14	5,01	2,44
ПВ	Хлеб ржаной	1\24	47,07	1,73	0,67	8,53
ПВ	Батон в/с	1\45	105,20	3,00	1,20	20,60
сб. Москва 2004г.№97*	Сыр порциями	1\10	39,70	3,30	2,30	1,45
сб. Москва 2004г. № 692*	Кофейный напиток	1\200	71,60	1,40	2,00	12,00
ПВ	Вафли	1\20	131,69	1,60	1,33	28,33
ПВ	Фрукты свежие (яблоко)	1\100	48,40	0,40	0,40	10,80
	Итого завтрак:		519,07	16,57	12,91	84,15

* Сборник для школ Москва -2004г.

** Сборник для школ Новосибирск-2020 г.

***Сборник для ДОУ Пермь-2001г.

	2	День: вторник				
		Неделя: первая				
№ рецепта, сборник		Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж
		Завтрак				У
сб. Москва 2004г №498*		Шницель из говядины ПФ	1\100	228,20	17,30	17,00
сб. Пермь 2001г.№198***		Каша гречневая рассыпчатая с луком	1\200	100,10	4,00	3,30
сб. Пермь 2001г. №692***		Чай с молоком	1\200	40,28	0,07	0,80
ПВ		Фрукты свежие (банан)	1\100	79,90	1,10	0,30
ПВ		хлеб ржаной	1\24	47,07	1,73	0,67
ПВ		Батон в/с	1\45	105,20	3,00	1,20
		Итого завтрак:		600,75	27,20	23,27
						70,63

* Сборник для школ Москва -2004г.

** Сборник для школ Новосибирск-2020 г.

**Сборник для ДОУ Пермь-2001г.

	3	День: среда					
		Неделя: первая					
№ рецепта, сборник		Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У
		Завтрак					
Сб. Новосибирск 2020 54-16к-2020**		Каша "Дружба"	1\200\5	205,80	4,10	6,20	33,40
ПВ		Батон в/с	1\45	105,20	3,00	1,20	20,60
ПВ		Хлеб ржаной	1\24	47,07	1,73	0,67	8,53
Сб. Новосибирск 2020 54-19з-2020**		Масло сливочное (порциями)	1\15	113,25	0,15	12,45	0,15
сб. Москва 2004г №693*		Какао с молоком	1\200	40,10	1,30	2,50	3,10
		Кондитерское изделие	1\30	188,80	1,65	1,50	30,37
ПВ		Фрукты свежие (груша)	1\100	45,50	0,40	0,30	10,30
		Итого завтрак:		745,72	12,33	24,82	106,45

* Сборник для школ Москва -2004г.

** Сборник для школ Новосибирск-2020 г.

**Сборник для ДОУ Пермь-2001г.

	4	День: четверг					
		Неделя: первая					
№ рецепта, сборник		Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж	У
		Завтрак					
сб. Москва 2004г.№ 719*		Пельмени отварные с маслом сливочным	1\180,5	194,40	9,00	7,20	23,40
ПВ		Батон в/с	1\45	105,20	3,00	1,20	20,60
ПВ		Хлеб ржаной	1\24	47,07	1,73	0,67	8,53
сб. Москва 2004г.№97*		Сыр порциями	1\10	39,70	3,30	2,30	1,45
сб. Москва 2004г.№ 692*		Кофейный напиток	1\200	71,60	1,40	2,00	12,00
ПВ		Мармелад	1\20	103,60	0,00	0,00	25,90
ПВ		Фрукты свежие (апельсин)	1\100	38,12	0,98	0,20	8,10
		Итого завтрак:		599,69	19,41	13,57	99,98
* Сборник для школ Москва -2004г.							
** Сборник для школ Новосибирск-2020 г.							
**Сборник для ДООУ Пермь-2001г.							

	5	День: пятница				
		Неделя: первая				
№ рецепта, сборник		Наименование блюда	Выход	Ккал	Б	Ж
		Завтрак				
Сб. Новосибирск 2020 54-6т-2020**		Сырники	1\150\5	107,70	6,30	4,50
сб. Москва 2004г.№686*		Чай с сахаром,с лимоном	1\180	78,48	1,80	1,80
Сб. Новосибирск 2020 54-6з-2020**		Яйцо варёное	1\40	56,57	4,78	4,05
ПВ		Батон в/с	1\45	105,20	3,00	1,20
ПВ		Хлеб ржаной	1\24	47,07	1,73	0,67
		Фрукты свежие (яблоко)	1\100	48,40	0,40	0,40
		Итого завтрак:		443,42	18,01	12,62

* Сборник для школ Москва -2004г.

** Сборник для школ Новосибирск-2020 г.

**Сборник для ДОУ Пермь-2001г.

	6	День: понедельник				
		Неделя: вторая				
№ рецепта, сборник		Наименование блюда	выход	Ккал	Б	Ж
		Завтрак				У
сб. Москва 2004г.№333*		Макароны запечённые с сыром	1\200	163,32	2,60	5,88
ПВ		батон в/с	1\45	105,20	3,00	1,20
ПВ		Хлеб ржаной	1\24	47,07	1,73	0,67
сб. Москва 2004г.№ 692*		Напиток: Цикорий растворимый с молоком	1\200	28,34	0,58	0,58
		икра кабачковая	1\30	27,00		2,10
ПВ		Фрукты свежие (банан)	1\100	79,90	1,10	0,30
		Итого завтрак:		450,83	9,01	10,73
						79,63
* Сборник для школ Москва -2004г.						
** Сборник для школ Новосибирск-2020 г.						
**Сборник для ДОУ Пермь-2001г.						

7	День: вторник					
	Неделя: вторая					
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	выход	Ккал	Б	Ж	У
	Завтрак					
сб. Москва 2004г№ 725 *	Вареники с овощным фаршем отварные с маслом сливочным	1\200\3	206,00	14,20	8,40	18,40
ПВ	хлеб ржаной	1\24	47,07	1,73	0,67	8,53
ПВ	батон в/с	1\45	105,20	3,00	1,20	20,60
сб. Москва 2004г№ 693 *	Какао с молоком	1\200	40,10	1,30	2,50	3,10
ПВ	Фрукты свежие (груша)	1\100	45,50	0,40	0,30	10,30
сб. Москва 2004г№97*	Сыр порциями	1\20	79,40	6,60	4,60	2,90
	Итого завтрак:		523,27	27,23	17,67	63,83
* Сборник для школ Москва -2004г.						
** Сборник для школ Новосибирск-2020 г.						
***Сборник для ДОУ Пермь-2001г.						

	8	День: среда				
		Неделя: вторая				
№ рецепта, сборник		Наименование блюда	выход	Ккал	Б	Ж
		Завтрак				
Сб. Новосибирск 2020 54-40-2020**		Омлет с сыром	1\150\5	141,50	9,30	10,30
Сб. Новосибирск 2020 54-193-2020**		масло сливочное (порциями)	1\10	75,500	0,10	8,30
сб. Москва 2004г. № 692*		Кофейный напиток	1\200	71,60	1,40	2,00
ПВ		батон в/с	1\45	105,20	3,00	1,20
ПВ		Хлеб ржаной	1\24	47,07	1,73	0,67
ПВ		Фрукты свежие (апельсин)	1\100	38,12	0,98	0,20
		Итого завтрак:		478,99	16,51	22,67
						52,23

* Сборник для школ Москва -2004г.

** Сборник для школ Новосибирск-2020 г.

***Сборник для ДОУ Пермь-2001г.

	9 День: четверг					
	Неделя: вторая					
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	выход	Ккал	Б	Ж	У
	Завтрак					
Сб. Новосибирск 2020 54-21м-2020**	Курица отварная	1\90	64,01	9,60	2,33	1,16
сб. Москва 2004г.№511*	Рис отварной	1\150	169,35	3,30	0,75	37,35
сб. Москва 2004г.№686*	Чай с сахаром,с лимоном	1\180	78,48	1,80	1,80	13,77
ПВ	Фрукты свежие (мандарин)	1\100	29,80	2,80	0,20	4,20
ПВ	батон в/с	1\45	105,20	3,00	1,20	20,60
ПВ	Хлеб ржаной	1\24	47,07	1,73	0,67	8,53
	Итого завтрак:		493,91	22,23	6,95	85,61

* Сборник для школ Москва -2004г.

** Сборник для школ Новосибирск-2020 г.

***Сборник для ДОУ Пермь-2001г.

10	День: Пятница					
	Неделя: вторая					
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	выход	Ккал	Б	Ж	У
	Завтрак					
	Запеканка рисовая с творогом со сгущённой	1\150,20	215,68	5,60	10,32	25,10
ПВ	Батон в/с	1\45	105,20	3,00	1,20	20,60
Сб. Новосибирск 2020 54-19з-2020**	масло сливочное (порциями)	1\10	75,50	0,10	8,30	0,10
ПВ	Хлеб ржаной	1\24	47,07	1,73	0,67	8,53
ПВ	Фрукты свежие (яблоко)	1\100	48,40	0,40	0,40	10,80
сб. Москва 2004г №693*	Какао с молоком	1\200	40,10	1,30	2,50	3,10
	Итого завтрак:		531,95	12,13	23,39	68,23

* Сборник для школ Москва -2004г.

** Сборник для школ Новосибирск-2020 г.

***Сборник для ДОУ Пермь-2001г.

	Средние показатели завтраки		547,29	19,25	17,48	78,90
			Ккал	Б	Ж	У
	Средние показатели завтраки норма		471,8-589,75	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75
	20-25% от рациона факт		549,92	19,25	17,48	78,90

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Москва 2004*

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных и изделий для дошкольных общеобразовательных учреждений Пермь 2001 **

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



8,1 6,48 21,06

2,8889 6,5333 27,778
