

**Утверждаю**  
Директор МОУ ИРМО  
«Черемушкинская НШДС»  
Н.В. Рыгалева  
«01» февраля 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)
<b>ОБЕД</b>						
*Сб. Новосибирск 2020 №54-10с- 2020	Суп крестьянский с крупой перловой	1/200	115,54	5,12	5,78	10,76
**Сб. Новосибирск 2021 №54-8г- 2020	Капуста тушеная	1/150	122,60	3,60	5,00	15,80
ПВ	Шницель из говядины ПФ	1/100	234,66	5,94	17,00	13,72
*Сб. Новосибирск 2020 №54-9гн- 2020	Кофейный напиток с молоком	1/200	91,10	3,80	3,50	11,10
*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	1/40	93,52	3,16	0,40	19,32
<b>ИТОГО ОБЕД</b>		715	753,02	23,59	36,00	13,66

## День 2

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес порции 7-11 лет	Энергетическая ценность	Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)
<b>ОБЕД</b>						
**Сб. Новосибирск 2021 №54-18с- 2020	Свекольник	1/200	88,36	1,80	4,28	10,66
**Сб. Новосибирск 2021 №54-5г- 2020	Каша перловая рассыпчатая	1/150	205,10	4,40	5,90	33,60
ПВ	Котлета рыбная из красной рыбы	1/100	78,33	4,16	2,66	9,41
ПВ	Сок фруктовый в ассортименте	1/180	77,94	0,90	0,18	18,18
ПВ	Банан	1/100	94,50	1,50	0,50	21,00
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
<b>ИТОГО ОБЕД</b>		710	683,71	17,54	14,60	120,61

### День 3

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес порции 7-11 лет	Энергетическая ценность	Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)
<b>ОБЕД</b>						
*Сб. Новосибирск 2020 №54-8с- 2020	Суп картофельный с горохом	1/200	141,12	7,10	4,32	18,46
**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
<b>ИТОГО ОБЕД</b>		710	715,7	22,78	17,70	116,32

## День 4

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес порции 7-11 лет	Энергетическая ценность	Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)
<b>ОБЕД</b>						
*Сб. Новосибирск 2020 №54-12с- 2020	Суп рыбный с рыбными консервами	1/200	124,22	7,92	3,90	14,36
**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	Фрукт свежий мандарин	100	33,80	0,80	0,20	7,20
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
<b>ИТОГО ОБЕД</b>		790	747,13	28,05	30,58	90,15

## День 5

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес порции 7-11 лет	Энергетическая ценность	Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)
<b>ОБЕД</b>						
*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 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 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
<b>ИТОГО ОБЕД</b>		820	601,22	24,91	25,04	69,06

## День 6

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес порции 7-11 лет	Энергетическая ценность	Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)
<b>ОБЕД</b>						
*Сб. Новосибирск 2020 №54-7с- 2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/200	111,26	2,52	1,90	21,02
**Сб. Новосибирск 2021 №54-8г- 2020	Капуста тушеная	1/150	122,60	3,60	5,00	15,80
ПВ	Тефтели из говядины ПФ	1/100	277,66	6,5	20,33	17,11
ПВ	Сок фруктовый	1/180	77,94	0,90	0,18	18,18
ПВ	Мармелад	1/25	79,50	0,03	0,00	19,85
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
<b>ИТОГО ОБЕД</b>		715	808,84	18,33	28,49	119,72

### День 7

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес порции 7-11 лет	Энергетическая ценность	Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)
<b>ОБЕД</b>						
*Сб. Новосибирск 2020 №54-10с- 2020	Суп крестьянский с крупой перловой	1/200	115,54	5,12	5,78	10,76
**Сб. Новосибирск 2021 №54-1г- 2020	Запеканка из творога	1/150	332,60	24,20	16,20	22,50
*Сб. Новосибирск 2020 №54-8хн- 2020	Компот из ягод (смородина)	1/200	599,50	0,5	0,16	149,0
ПВ	Фрукт свежий груша	1/100	45,50	0,40	0,30	10,30
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
<b>ИТОГО ОБЕД</b>		710	1233,02	35,0	23,52	220,32



## День 8

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес порции 7-11 лет	Энергетическая ценность	Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)
<b>ОБЕД</b>						
*Сб. Новосибирск 2020 №54-2с- 2020	Борщ с капустой с картофелем со сметаной	1/200	92,32	1,72	4,88	10,38
ПВ	Котлеты из говядины ПФ	1/100	225,50	11,11	18,00	5,0
**Сб. Новосибирск 2021 №54-11г- 2020	Картофельное пюре	1/150	158,3	3,0	5,7	23,7
ПВ	Напиток витаминизированный «Витошка»	1/180	142,56	0,00	0,00	35,64
ПВ	Снежок	1/200	98,60	5,60	5,00	7,80
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
<b>ИТОГО ОБЕД</b>		790	857,16	26,21	34,66	110,28

### День 9

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес порции 7-11 лет	Энергетическая ценность	Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)
<b>ОБЕД</b>						
*Сб. Новосибирск 2020 №54-6с- 2020	Суп картофельный с клецками	1/200	99,04	4,60	3,20	12,96
**Сб. Новосибирск 2021 №54-6г- 2020	Рис отварной	1/150	283,50	3,60	5,20	38,1
ПВ	Шницель из говядины ПФ	1/100	247,66	5,9	18,77	13,72
*Сб. Новосибирск 2020 №54-5хн- 2020	Компот из кураги	1/200	102,2	1,8	0,1	23,5
ПВ	Фрукт свежий мандарин	1/100	35,00	0,80	0,20	7,50
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
<b>ИТОГО ОБЕД</b>		810	837,28	21,48	28,55	123,54

### День 10

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес порции 7-11 лет	Энергетическая ценность	Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)
<b>ОБЕД</b>						
*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 овощами	1/150	192,50	4,50	6,90	28,10
ПВ	Котлета рыбная (горбуша)	1/100	78,33	4,16	2,66	9,41
*Сб. Новосибирск 2020 №54-7гн- 2020	Какао с молоком	1/200	21,34	0,92	0,85	2,47
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
<b>ИТОГО ОБЕД</b>		710	503,53	15,78	15,21	75,82

