

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МОУ ИРМО  
«Черемушкинская НШДС»

\_\_\_\_\_ Рыгалева Н.В.

«09» января 2024 г. \_

**Основное (организованное) десятидневное меню завтраков  
для обучающихся МОУ ИРМО «Черемушкинская НШДС»  
(сезон зима - весна)  
1 смена 7-11 лет**

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для детей школьного возраста в организациях с круглосуточным режимом пребывания и иными режимами функционирования Новосибирск – 2020.

**2024 г.**

Основное (организованное) десятидневное меню завтраков для общеобразовательных учреждений

Иркутского районного муниципального образования

Возраст 7-11 лет

**День 1**

| № рецепта,<br>сборник                         | Наименование блюда   | Вес порции<br>7-11 лет | Энергетическая<br>ценность | Белки<br>(г/сут) | Жиры<br>(г/сут) | Углеводы<br>(г/сут) |
|---|--|------------------------|----------------------------|------------------|-----------------|---------------------|
| <b>ЗАВТРАК</b>                                |  |                        |                            |                  |                 |                     |
| *Сб.<br>Новосибирск<br>2020 №54-10-<br>2020   | Омлет натуральный  | 1/150                  | 237,01                     | 12,61            | 19,33           | 3,15                |
| **Сб.<br>Новосибирск<br>2021 №54-12з-<br>2020 | Икра морковная   | 1/100                  | 68,40                      | 1,30             | 4,30            | 6,20                |
| ПВ  | Напиток витаминизированный<br>«Витошка» горячий в ассортименте | 1/200                  | 79,20                      | 0,00             | 0,00            | 19,20               |
| ПВ  | Хлеб пшеничный   | 1/40                   | 93,52                      | 3,16             | 0,40            | 19,32               |
| ПВ  | Хлеб ржаной  | 1/20                   | 46,36                      | 1,62             | 0,68            | 8,44                |
| ПВ  | Фрукт свежий груша   | 1/180                  | 81,90                      | 0,72             | 0,54            | 18,54               |
| <b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>                          |  | <b>690,00</b>          | <b>606,39</b>              | <b>19,41</b>     | <b>25,25</b>    | <b>74,85</b>        |

## День 2

| № рецепта,<br>сборник                       | Наименование блюда          | Вес порции<br>7-11 лет | Энергетическая<br>ценность | Белки<br>(г/сут) | Жиры<br>(г/сут) | Углеводы<br>(г/сут) |
|---|-----------------------------|------------------------|----------------------------|------------------|-----------------|---------------------|
| <b>ЗАВТРАК</b>                              |                             |                        |                            |                  |                 |                     |
| *Сб.<br>Новосибирск<br>2020 №54-2г-<br>2020 | Макароны отварные с овощами | 1/200                  | 256,20                     | 6,00             | 9,1             | 37,50               |
| ПВ  | Голубцы ленивые             | 1/100                  | 178,90                     | 8,00             | 12,50           | 8,60                |

|   |   |               |               |              |              |               |
|---|---|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|
| *Сб.<br>Новосибирск<br>2020 №54-8з-<br>2020   | Салат из белокочанной капусты с<br>морковью | 1/100         | 137,00        | 1,6          | 10,00        | 10,16         |
| **Сб.<br>Новосибирск<br>2020 №54-2гн-<br>2020 | Чай черный с сахаром                        | 1/200         | 5,39          | 0,04         | 0,00         | 1,66          |
| ПВ  | Хлеб пшеничный                              | 1/40          | 93,52         | 3,16         | 0,40         | 19,32         |
| ПВ  | Хлеб ржаной                                 | 1/10          | 23,18         | 0,81         | 0,34         | 4,22          |
| ПВ  | Фрукт свежий банан                          | 1/150         | 141,75        | 2,25         | 0,75         | 31,50         |
| <b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>                          |   | <b>810,00</b> | <b>835,94</b> | <b>21,86</b> | <b>33,09</b> | <b>112,96</b> |

### День 3

| № рецепта,<br>сборник                       | Наименование блюда   | Вес порции<br>7-11 лет | Энергетическая<br>ценность | Белки<br>(г/сут) | Жиры<br>(г/сут) | Углеводы<br>(г/сут) |
|---|----------------------|------------------------|----------------------------|------------------|-----------------|---------------------|
| <b>ЗАВТРАК</b>                              |                      |                        |                            |                  |                 |                     |
| *Сб.<br>Новосибирск<br>2020 №54-1г-<br>2020 | Запеканка из творога | 1/150                  | 277,17                     | 20,17            | 13,50           | 18,75               |
| ПВ  | Повидло фруктовое    | 1/20                   | 32,32                      | 0,08             | 0,00            | 8,00                |

|   |                     |               |               |              |              |              |
|---|---------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| **Сб.<br>Новосибирск<br>2020 №54-7гн-<br>2020 | Какао с молоком     | 1/200         | 21,34         | 0,92         | 0,85         | 2,47         |
| ПВ  | Хлеб пшеничный      | 1/40          | 93,52         | 3,16         | 0,40         | 19,32        |
| ПВ  | Хлеб ржаной         | 1/20          | 46,36         | 1,62         | 0,68         | 8,44         |
| ПВ  | Фрукт свежий яблоко | 1/100         | 44,40         | 0,40         | 0,40         | 9,80         |
| <b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>                          |                     | <b>530,00</b> | <b>515,11</b> | <b>26,34</b> | <b>15,83</b> | <b>66,78</b> |

### День 4

| № рецепта,<br>сборник | Наименование блюда           | Вес порции<br>7-11 лет | Энергетическая<br>ценность | Белки<br>(г/сут) | Жиры<br>(г/сут) | Углеводы<br>(г/сут) |
|-----------------------|------------------------------|------------------------|----------------------------|------------------|-----------------|---------------------|
| <b>ЗАВТРАК</b>        |                              |                        |                            |                  |                 |                     |
| *Сб.<br>Новосибирск   | Каша вязкая пшенная с изюмом | 1/210                  | 318,60                     | 8,60             | 11,50           | 45,20               |

|   |                       |               |               |              |              |               |
|---|-----------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|
| 2020 №54-7к-2020                          |                       |               |               |              |              |               |
| **Сб.<br>Новосибирск<br>2020 №54-2гн-2020 | Чай черный с сахаром  | 1/200         | 5,39          | 0,04         | 0,00         | 1,66          |
| ПВ  | Зефир                 | 1/25          | 80,83         | 0,20         | 0,03         | 19,95         |
| ПВ  | Хлеб пшеничный        | 1/40          | 93,52         | 3,16         | 0,40         | 19,32         |
| ПВ  | Хлеб ржаной           | 1/20          | 46,36         | 1,62         | 0,68         | 8,44          |
| ПВ  | Напиток кисломолочный | 1/200         | 104,80        | 6,40         | 4,80         | 9,00          |
| ПВ  | Фрукт свежий мандарин | 1/180         | 68,04         | 1,80         | 0,36         | 14,40         |
| <b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>                      |                       | <b>875,00</b> | <b>717,54</b> | <b>21,82</b> | <b>17,77</b> | <b>117,97</b> |

## День 5

| № рецепта,<br>сборник | Наименование блюда  | Вес порции<br>7-11 лет | Энергетическая<br>ценность | Белки<br>(г/сут) | Жиры<br>(г/сут) | Углеводы<br>(г/сут) |
|-----------------------|---|------------------------|----------------------------|------------------|-----------------|---------------------|
| <b>ЗАВТРАК</b>        |   |                        |                            |                  |                 |                     |
| ПВ                    | Вареники с картофелем ПФ отварные со сметаной               | 1/200                  | 376,88                     | 4,44             | 20,00           | 44,77               |
| ПВ                    | Курага  | 1/30                   | 68,25                      | 1,56             | 0,09            | 15,30               |
| ПВ                    | Напиток витаминизированный «Витошка» горячий в ассортименте | 1/200                  | 79,20                      | 0,00             | 0,00            | 19,20               |

|                      |                       |               |               |              |              |               |
|----------------------|-----------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|
| ПВ                   | Хлеб пшеничный        | 1/40          | 93,52         | 3,16         | 0,40         | 19,32         |
| ПВ                   | Хлеб ржаной           | 1/20          | 46,36         | 1,62         | 0,68         | 8,44          |
| ПВ                   | Фрукт свежий апельсин | 1/180         | 94,32         | 5,76         | 4,32         | 8,10          |
| <b>ИТОГО ЗАВТРАК</b> |                       | <b>670,00</b> | <b>758,53</b> | <b>16,54</b> | <b>25,49</b> | <b>115,13</b> |

## День 6

| № рецепта,<br>сборник                         | Наименование блюда             | Вес порции<br>7-11 лет | Энергетическая<br>ценность | Белки<br>(г/сут) | Жиры<br>(г/сут) | Углеводы<br>(г/сут) |
|---|--------------------------------|------------------------|----------------------------|------------------|-----------------|---------------------|
| <b>ЗАВТРАК</b>                                |                                |                        |                            |                  |                 |                     |
| *Сб.<br>Новосибирск<br>2020 №54-4г-<br>2020   | Каша гречневая рассыпчатая     | 1/200                  | 350,00                     | 10,93            | 8,66            | 57,06               |
| ПФ  | Котлеты рыбные ПФ (горбуша)    | 1/100                  | 78,33                      | 4,16             | 2,66            | 9,41                |
| **Сб.<br>Новосибирск<br>2021 №54-18з-<br>2020 | Салат из свеклы с черносливом  | 1/100                  | 106,33                     | 1,5              | 5,33            | 13,00               |
| **Сб.<br>Новосибирск<br>2021 №54-3гн-<br>2020 | Чай черный с лимоном и сахаром | 1/200                  | 28,00                      | 0,30             | 0,00            | 6,70                |
| ПВ  | Хлеб пшеничный                 | 1/40                   | 93,52                      | 3,16             | 0,40            | 19,32               |
| ПВ  | Хлеб ржаной                    | 1/20                   | 46,36                      | 1,62             | 0,68            | 8,44                |
| ПВ  | Фрукт свежий груша             | 1/100                  | 45,50                      | 0,40             | 0,30            | 10,30               |

|                      |               |               |              |              |               |
|----------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>ИТОГО ЗАВТРАК</b> | <b>760,00</b> | <b>748,04</b> | <b>22,07</b> | <b>18,03</b> | <b>124,23</b> |
|----------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|

**День 7**

| № рецепта,<br>сборник                         | Наименование блюда                          | Вес порции<br>7-11 лет | Энергетическая<br>ценность | Белки<br>(г/сут) | Жиры<br>(г/сут) | Углеводы<br>(г/сут) |
|---|---|------------------------|----------------------------|------------------|-----------------|---------------------|
| <b>ЗАВТРАК</b>                                |   |                        |                            |                  |                 |                     |
| *Сб.<br>Новосибирск<br>2020 №54-11г-<br>2020  | Картофельное пюре                           | 1/200                  | 211,06                     | 4,00             | 7,60            | 31,60               |
| ПВ  | Котлеты куриная ПФ                          | 1/100                  | 119,00                     | 5,50             | 7,00            | 8,50                |
| **Сб.<br>Новосибирск<br>2021 №54-8з-<br>2020  | Салат из белокочанной капусты с<br>морковью | 1/100                  | 137,00                     | 1,60             | 10,00           | 10,16               |
| **Сб.<br>Новосибирск<br>2021 №54-2гн-<br>2020 | Чай черный с сахаром                        | 1/200                  | 5,39                       | 0,04             | 0,00            | 1,66                |
| ПВ  | Хлеб пшеничный                              | 1/40                   | 93,52                      | 3,16             | 0,40            | 19,32               |
| ПВ  | Хлеб ржаной                                 | 1/20                   | 46,36                      | 1,62             | 0,68            | 8,44                |
| ПВ  | Фрукт свежий яблоко                         | 1/180                  | 79,92                      | 0,72             | 0,72            | 17,64               |
| <b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>                          |   | <b>840,00</b>          | <b>692,25</b>              | <b>16,64</b>     | <b>26,40</b>    | <b>97,32</b>        |

### День 8

| № рецепта,<br>сборник                       | Наименование блюда               | Вес порции<br>7-11 лет | Энергетическая<br>ценность | Белки<br>(г/сут) | Жиры<br>(г/сут) | Углеводы<br>(г/сут) |
|---|----------------------------------|------------------------|----------------------------|------------------|-----------------|---------------------|
| <b>ЗАВТРАК</b>                              |                                  |                        |                            |                  |                 |                     |
| ПВ  | Пельмени отварные ПФ со сметаной | 1/160                  | 271,14                     | 5,33             | 10,88           | 37,97               |
| *Сб.<br>Новосибирск<br>2021 №54-2з-<br>2020 | Икра морковная                   | 1/100                  | 68,40                      | 1,30             | 4,30            | 6,20                |
| **Сб.<br>Новосибирск                        | Чай с молоком и с сахаром        | 1/200                  | 53,00                      | 1,50             | 1,40            | 8,60                |

|                      |                    |               |               |              |              |               |
|----------------------|--------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|
| 2020 №54-6гн-2020    |                    |               |               |              |              |               |
| ПВ                   | Хлеб пшеничный     | 1/35          | 81,83         | 2,77         | 0,35         | 16,91         |
| ПВ                   | Хлеб ржаной        | 1/20          | 46,36         | 1,62         | 0,68         | 8,44          |
| ПВ                   | Фрукт свежий банан | 1/180         | 170,10        | 2,70         | 0,90         | 37,80         |
| <b>ИТОГО ЗАВТРАК</b> |                    | <b>695,00</b> | <b>690,83</b> | <b>15,22</b> | <b>18,51</b> | <b>115,92</b> |

### День 9

| № рецепта, сборник                 | Наименование блюда   | Вес порции 7-11 лет | Энергетическая ценность | Белки (г/сут) | Жиры (г/сут) | Углеводы (г/сут) |
|------------------------------------|----------------------|---------------------|-------------------------|---------------|--------------|------------------|
| <b>ЗАВТРАК</b>                     |                      |                     |                         |               |              |                  |
| *Сб. Новосибирск 2020 №54-18к-2020 | Суп молочный с рисом | 1/200               | 143,18                  | 4,74          | 5,48         | 18,72            |
| *Сб. Новосибирск 2021 №54-1з-2020  | Сыр в нарезке        | 1/20                | 72,72                   | 4,68          | 6,00         | 0,00             |

|   |  |               |               |              |              |              |
|---|--|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| ПВ  | Изделие хлебобулочное в ассортименте<br>(баранка, булочка) | 1/50          | 130,75        | 4,00         | 0,75         | 27,00        |
| **Сб.<br>Новосибирск<br>2021 №54-9гн-<br>2020 | Кофейный напиток с молоком                                 | 1/200         | 91,10         | 3,80         | 3,50         | 11,10        |
| ПВ  | Хлеб пшеничный   | 1/30          | 70,14         | 2,37         | 0,30         | 14,49        |
| ПВ  | Хлеб ржаной  | 1/30          | 46,36         | 1,62         | 0,68         | 8,44         |
| ПВ  | Фрукт свежий яблоко  | 1/100         | 44,40         | 0,40         | 0,40         | 9,80         |
| ПВ  | Напиток кисломолочный                                      | 1/200         | 104,80        | 6,40         | 4,80         | 9,00         |
| <b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>                          |  | <b>830,00</b> | <b>703,45</b> | <b>28,01</b> | <b>21,91</b> | <b>98,55</b> |

### День 10

| № рецепта,<br>сборник                        | Наименование блюда   | Вес порции<br>7-11 лет | Энергетическая<br>ценность | Белки<br>(г/сут) | Жиры<br>(г/сут) | Углеводы<br>(г/сут) |
|--|--|------------------------|----------------------------|------------------|-----------------|---------------------|
| <b>ЗАВТРАК</b>                               |  |                        |                            |                  |                 |                     |
| *Сб.<br>Новосибирск<br>2021 №54-10г-<br>2020 | Картофель отварной в молоке                                    | 1/200                  | 253,06                     | 5,86             | 7,20            | 41,20               |
| ПВ   | Котлеты из говядины ПФ   | 1/100                  | 225,55                     | 11,11            | 18,00           | 5,00                |
| ПВ   | Напиток витаминизированный<br>«Витошка» горячий в ассортименте | 1/200                  | 79,20                      | 0,00             | 0,00            | 19,20               |
| ПВ   | Хлеб пшеничный   | 1/30                   | 70,14                      | 2,37             | 0,30            | 14,49               |
| ПВ   | Хлеб ржаной  | 1/20                   | 46,36                      | 1,62             | 0,68            | 8,44                |

|                      |                       |               |               |              |              |               |
|----------------------|-----------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|
| ПВ                   | Фрукт свежий апельсин | 1/180         | 68,04         | 2,00         | 0,40         | 16,00         |
| <b>ИТОГО ЗАВТРАК</b> |                       | <b>730,00</b> | <b>742,35</b> | <b>22,96</b> | <b>26,56</b> | <b>104,33</b> |

|  | Ккал<br>(ккал/сут) | Белки<br>(г/сут) | Жиры<br>(г/сут) | Углеводы<br>(г/сут) |
|--|--------------------|------------------|-----------------|---------------------|
| Итого за 10 дней норма (завтрак 20-25 % рациона) | 471,8-589,75       | 15,4-19,25       | 15,8-19,75      | 67-83,75            |
| Итого за 10 дней факт                            | 587,99             | 19,08            | 17,09           | 88,71               |

**\*Сборник типовых меню и рецептур блюд для организации питания детей школьного возраста в организациях с круглосуточными режимами функционирования Новосибирск -2020 год**