

**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, 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 №54-10- 2020	Омлет натуральный	1/150	237,01	12,61	19,33	3,15
**Сб. Новосибирск 2021 №54-12з- 2020	Икра морковная	1/100	68,40	1,30	4,30	6,20
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 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, 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 №54-2г- 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. Новосибирск 2020 №54-8з- 2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	1/100	137,00	1,6	10,00	10,16
**Сб. Новосибирск 2020 №54-2гн- 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, 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 №54-1г- 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. Новосибирск 2020 №54-7гн- 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, сборник	Наименование блюда	Вес порции 7-11 лет	Энергетическая ценность	Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)
<b>ЗАВТРАК</b>						
*Сб. Новосибирск	Каша вязкая пшенная с изюмом	1/210	318,60	8,60	11,50	45,20

2020 №54-7к-2020						
**Сб. Новосибирск 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, сборник	Наименование блюда	Вес порции 7-11 лет	Энергетическая ценность	Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (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, 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 №54-4г- 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. Новосибирск 2021 №54-18з- 2020	Салат из свеклы с черносливом	1/100	106,33	1,5	5,33	13,00
**Сб. Новосибирск 2021 №54-3гн- 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, 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 №54-11г- 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. Новосибирск 2021 №54-8з- 2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	1/100	137,00	1,60	10,00	10,16
**Сб. Новосибирск 2021 №54-2гн- 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, сборник	Наименование блюда	Вес порции 7-11 лет	Энергетическая ценность	Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)
<b>ЗАВТРАК</b>						
ПВ	Пельмени отварные ПФ со сметаной	1/160	271,14	5,33	10,88	37,97
*Сб. Новосибирск 2021 №54-2з- 2020	Икра морковная	1/100	68,40	1,30	4,30	6,20
**Сб. 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 (баранка, булочка)	1/50	130,75	4,00	0,75	27,00
**Сб. Новосибирск 2021 №54-9гн- 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, сборник	Наименование блюда	Вес порции 7-11 лет	Энергетическая ценность	Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)
<b>ЗАВТРАК</b>						
*Сб. Новосибирск 2021 №54-10г- 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 «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 (ккал/сут)	Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (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**