

**Утверждено:**  
Директором МОУ ИРМО  
«Черемушкинская НШДС»  
Рыгалевой Н.В.  
«01» сентября 2023 г. \_

**Основное (организованное) десятидневное меню завтраков  
для обучающихся МОУ ИРМО «Черемушкинская НШДС»  
(сезон осень-зима)  
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.

**2023 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 №54-2з- 2020	Огурец в нарезке	1/100	15,33	0,83	0,00	3,00
ПВ	Напиток витаминизированный «Витошка» горячий в ассортименте	1/180	71,28	0,00	0,00	17,28
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>			509,00	18,62	20,71	62,03
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			509,00	18,62	20,71	62,03

## 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	1/150	207,70	5,00	5,30	35,00
ПВ	Голубцы ленивые	1/100	178,90	8,00	12,50	8,60
*Сб. Новосибирск 2020 №54-3з- 2020	Помидор в нарезке	1/100	19,33	0,67	0,00	4,17
**Сб. Новосибирск 2020 №54-2гн- 2020	Чай черный с сахаром	1/180	4,85	0,04	0,00	1,15
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	1/100	94,50	1,50	0,50	21,00
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>			621,88	19,18	19,04	93,46
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			621,88	19,18	19,04	93,46

### 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 №54-1т- 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	1/180	19.21	0.83	0.77	2.23
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>			512.97	26.25	15.75	66.54
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			512.97	26.25	15.75	66.54

### 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 2020 №54-10к- 2020	Каша вязкая овсяная с изюмом	1/150	229,00	6,07	9,00	30,93
**Сб. Новосибирск 2021 №54-14гн- 2020	Чай с грушей и апельсином	1/180	7.56	0,27	0,00	1,62
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	1/180	94.32	5.76	4,32	8.10
ПВ	Фрукт свежий мандарин	1/100	37,80	1,00	0,20	8,00
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>			589.39	18,08	14.63	96.36
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			589.39	18,08	14.63	96.36

**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	1/180	339,20	4,00	18,00	40,30
ПВ	Курага	1/30	68,25	1,56	0,09	15,30
ПВ	Напиток витаминизированный «Витошка» горячий в ассортименте	1/180	71,98	0,00	0,00	17,82
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	1/100	52,40	3,20	2,40	4,50
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>			671,01	13,54	21,57	105,68
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			671,01	13,54	21,57	105,68

**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	1/150	262,50	8,20	6,50	42,80
ПФ	Котлеты рыбные ПФ (горбуша)	1/120	94,00	5,00	3,20	11,30
**Сб. Новосибирск 2021 №54-4з- 2020	Перец болгарский в нарезке	1/100	28,00	1,33	0,00	5,67
**Сб. Новосибирск 2021 №54-3гн- 2020	Чай черный с лимоном и сахаром	1/180	25,20	0,27	0,00	6,03
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>			595,08	19,98	10,68	106,86
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			595,08	19,98	10,68	106,86

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	1/150	158,30	3,00	5,70	23,70
ПВ	Котлеты куриная ПФ	1/100	119,00	5,50	7,00	8,50
**Сб. Новосибирск 2021 №54-3з- 2020	Помидор в нарезке	1/100	19,33	0,67	0,00	4,17
**Сб. Новосибирск 2021 №54-2гн- 2020	Чай черный с сахаром	1/180	23,76	0,18	0,00	5,76
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>			504,67	14,53	14,18	76,69
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			504,67	14,53	14,18	79,69

**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	1/150	254,20	5,00	10,20	35,60
*Сб. Новосибирск 2021 №54-2з- 2020	Огурец в нарезке	1/100	15,33	0,83	0,00	3,00
**Сб. Новосибирск 2020 №54-6гн- 2020	Чай с молоком и с сахаром	1/180	47,70	1,35	1,26	7,74
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	1/100	94,50	1,50	0,50	21,00
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>			539,92	13,07	12,99	92,69
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			539,92	13,07	12,99	92,69

### 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	1/150	107,37	3,56	4,11	14,04
*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	1/180	94,32	5,76	4,32	8,10
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>			657,16	26,19	15,74	92,97
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			657,16	26,19	15,74	92,97

**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	1/180	227,76	5,28	6,48	37,08
ПВ	Котлеты из говядины ПФ	1/100	225,55	11,11	18,00	5,00
ПВ	Напиток витаминизированный «Витошка» горячий в ассортименте	1/180	71,28	0,00	0,00	17,82
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	1/100	37,80	1,00	0,20	8,00
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>			678,84	21,38	25,66	90,83
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			678,84	21,38	25,66	90,83

	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**