

Утверждаю: Директор МОУ ИРМО «Галкинская НОШ» С.И.Рудомаха

Основное (организованное) десятидневное меню.

Завтраков и обедов.

Для обучающихся

Иркутского районного муниципального образования.

Сезон осень-зима.

Для обучающихся в возрасте 7-12 лет (1-4 класс, ОВЗ обучающиеся в 1 смену).

2023 год.

Школа

Галкинская НОШ

День

1

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	новосибирск 54-1о-2020	омлет натуральный	150	237,01	12,61	19,33	3,15
	пв	напиток витаминизированный "Витошка"	180	71,28	0	0	17,82
	пв	хлеб пшеничный	40	92,52	3,16	0,4	19,32
	новосибирск 54-1з-2020	сыр в нарезке	20	72,72	4,68	6	0
	пв	хлеб ржаной	20	46,36	1,62	0,68	8,44
	новосибирск 54-2з-2020	огурец в нарезке	100	15,33	0,83	0	3
	пв	фрукты свежие-груша	100	45,5	0,4	0,3	10,3
		итого:	610	580,72	23,3	26,71	62,03
	новосибирск 54-3с-2020	рассольник Ленинградский	200	147,56	1,96	4,92	17,37
	пв	шницель из говядины пф	90	208,5	5,35	15,3	12,35
	новосибирск 54-8г-2020	капуста тушённая	150	143,75	4,2	5,3	17,4
	новосибирск 54-9гн-2020	кофейный напиток с молоком	200	91,1	3,8	3,5	11,1
	пв	хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32
	пв	хлеб ржаной	20	46,36	1,62	0,68	8,44
		итого:	700	730,79	20,09	30,1	85,98
		итого в день:		1311,51	43,39	56,81	148,01

Школа

Галкинская НОШ

День

2

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	пв	голубцы ленивые пф	90	143,52	6,5	10	6,88
	новосибирск №54-2гн-20	чай чёрный с сахаром	180	4,75	0,04	0	1,15
	пв	хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32
	пв	хлеб ржаной	20	46,36	1,62	0,68	8,44
	новосибирск 54-1г-2020	макароны отварные с овощами и консервированным горошком	150	178,4	4,3	5,3	27,36
	пв	фрукты свежие-банан	100	94,5	1,5	0,5	21
	новосибирск №54-3з-20	помидор свежий в нарезке	100	19,33	0,67	0	4,17
		итого:	680	580,38	17,79	16,88	88,32
	новосибирск 54-18с-2022	суп свекольник со сметаной	210	114,36	2,1	5,68	17,32
	пв	котлеты рыбные из белой рыбы	100	88,72	4,3	3,7	10,03
	новосибирск 54-5г-2020	каша перловая рассыпчатая	150	216,7	4,4	5,9	42,8
	пв	сок фруктовый	180	77,94	0,9	0,18	18,18
	пв	хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32
	пв	хлеб ржаной	20	46,36	1,62	0,68	8,44
		итого:	700	637,6	16,48	16,54	116,09
		итого в день:		1217,98	34,27	33,42	204,41

Школа

Галкинская НОШ

День

3

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	новосибирск 54-1т-2020	запеканка из творога	150	277,17	20,17	13,5	16,75
	москва №693	какао с молоком	180	19,21	0,83	0,77	2,23
	пв	хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32
	пв	хлеб ржаной	20	46,36	1,62	0,68	8,44
	пв	повидло фруктовое	20	32,32	0,08	0	8
	пв	фрукты свежие-яблоко	100	44,4	0,4	0,4	9,8
		итого:	510	512,98	26,26	15,75	64,54
	новосибирск 54-8с-2020	суп картофельный с горохом	230	163,25	8,3	5,14	24,65
	новосибирск 54-25м-2020	курица отварная	90	170,05	28,95	7,1	1,98
	москва №525	овощи в молочном соусе с зеленым горошком	170	154,29	4,3	6,7	19,65
	москва №643	кисель из кураги	180	9,58	0,07	0	2,32
	пв	хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32
	пв	хлеб ржаной	20	46,36	1,62	0,68	8,44
		итого:	730	637,05	46,4	20,02	76,36
		итого в день:		1150,03	72,66	35,77	140,9

Школа

Галкинская НОШ

День

4

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	новосибирск 54-10к-2020	каша овсянная молочная с изюмом	150	229	6,07	9	29,63
	новосибирск 54-14гн-2020	чай с грушей и апельсином	180	7,56	0,27	0	1,62
	пв	хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32
	пв	хлеб ржаной	20	46,36	1,62	0,68	8,44
	пв	йогурт питьевой	120	94,32	5,76	4,32	8,1
	пв	зефир	25	80,83	0,2	0,03	14,05
	пв	фрукты свежие-мандарин	100	33,8	0,8	0,2	7,2
		итого:	635	585,39	17,88	14,63	88,36
	новосибирск 54-12с-2020	суп рыбный с рыбными консервами	250	187,36	8,14	5,2	18,25
	пв	котлеты из говядины п/ф	90	173,62	4,5	14,8	6,35
	новосибирск 54-9г-2020	рагу из овощей	150	163,58	3,8	9,2	24,05
	новосибирск 54-7хн-2020	компот из смеси сухофруктов	180	83,88	0,54	0	20,43
	пв	хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32
	пв	хлеб ржаной	20	46,36	1,62	0,68	8,44
		итого:	730	748,32	21,76	30,28	96,84
		итого в день:		1333,71	39,64	44,91	185,2

Школа

Галкинская НОШ

День

5

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	пв	вареники с картофелем и отварные со сметаной	180	301,4	4	18	38,3
	пв	напиток витаминизированный "Витошка"	180	71,28	0	0	17,82
	пв	хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32
	пв	хлеб ржаной	20	46,36	1,62	0,68	8,44
	пв	курага	30	68,25	1,56	0,09	15,3
	пв	снежок	120	155,4	5,6	5	16
		итого:	570	736,21	15,94	24,17	115,18
	москва 124	щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	204,65	3,7	16,4	14,38
	новосибирск 54-1о-2020	омлет с натуральным горошком	120	123,59	7,2	6,03	9,54
	пв	фрукт свежий-яблоко	100	44,4	0,4	0,4	9,8
	новосибирск 54-6гн-2020	чай черный с молоком и сахаром	180	47,7	1,35	1,26	7,74
	пв	хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32
	пв	хлеб ржаной	20	46,36	1,62	0,68	8,44
		итого:	710	560,22	17,43	25,17	69,22
		итого в день:		1296,43	33,37	49,34	184,4

Школа

Галкинская НОШ

День

6

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	новосибирск 54-4г-20	каша гречневая рассыпчатая	150	218,6	7,8	6,5	40,8
	новосибирск 54-3гн-2020	чай черный с лимоном и сахаром	180	25,2	0,27	0	6,03
	пф	котлеты рыбные пф(горбуша)	90	94	5	3,2	11,3
	пв	хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32
	пв	хлеб ржаной	20	46,36	1,62	0,68	8,44
	новосибирск 54-4з-20	перец в нарезке	100	28	1,33	0	5,67
	пв	мармелад	25	79,5	0,03	0	19,85
		итого:	605	585,18	19,21	10,78	111,41
	новосибирск 54-7с-2020	суп картофельный с макаронными изделиями	250	149,25	2,52	1,9	25,07
	новосибирск 54-8г-2020	капуста тушёная	150	143,75	4,2	5,3	17,4
	пв	тефтели из говядины пф	90	249,9	5,9	18,3	15,4
	пф	сок фруктовый	180	77,94	0,9	0,18	18,18
	пв	хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32
	пв	хлеб ржаной	20	46,36	1,62	0,68	8,44
		итого:	730	760,72	18,3	26,76	103,81
	итого в день:		1345,9	37,51	37,54	215,22	

Школа

Галкинская НОШ

День

7

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	москва №216	картофель тушеный	160	101,92	2,24	2,08	18,56
	новосибирск 54-2гн-2020	чай черный с сахаром	180	23,76	0,18	0	5,76
	пв	хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32
	пв	хлеб ржаной	20	46,36	1,62	0,68	8,44
	новосибирск 54-3з-2020	помидор в нарезке	100	19,33	0,67	0	4,17
	пв	котлета куриная	100	119	5,5	7	8,5
		итого:	600	403,89	13,37	10,16	64,75
	новосибирск 54-10с-2020	суп крестьянский с крупой перловой	250	115,54	5,12	5,78	10,76
	новосибирск 54-1т-2020	запеканка из творога	120	336,4	24,2	16,2	38,6
	пф	фрукт свежий груша	100	45,5	0,4	0,3	10,3
	пв	напиток витаминизированный "Витошка"	180	142,56	0	0	35,64
	пв	хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32
	пв	хлеб ржаной	20	46,36	1,62	0,68	8,44
		итого:	710	779,88	34,5	23,36	123,06
		итого в день:		1183,77	47,87	33,52	187,81

Школа

Галкинская НОШ

День

8

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	новосибирск 54-18к-2020	суп молочный с рисом	150	107,37	3,56	4,11	14,04
	новосибирск 54-9гн-2020	кофейный напиток с молоком	180	91,1	3,8	3,5	11,1
	пв	хлеб пшеничный	30	70,14	2,37	0,3	14,49
	пв	хлеб ржаной	20	46,36	1,62	0,68	8,44
	пв	изделие хлебобулочное(баранка)	50	130,75	4	0,75	27
	новосибирск 54-1з-2020	сыр в нарезке	20	72,72	4,68	6	0
	пв	фрукты свежие-мандарин	100	35	0,8	0,2	7,5
		итого:	550	553,44	20,83	15,54	82,57
	новосибирск 54-6с-2020	суп картофельный с клёцками	200	145,39	7,22	5,4	18,06
	пв	шницель из говядины пф	90	222,9	5,35	16,9	12,35
	москва №525	овощи в молочном соусе с зеленым горошком	170	154,29	4,3	6,7	19,65
	москва №643	кисель из кураги	180	9,58	0,07	0	2,32
	пв	хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32
	пв	хлеб ржаной	20	46,36	1,62	0,68	8,44
		итого:	700	672,04	21,72	30,08	80,14
		итого в день:		1225,48	42,55	45,62	162,71

Школа

Галкинская НОШ

День

9

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	новосибирск 54-4з-2020	пельмени отварные пф со сметаной	150	254,2	5	10,2	35,6	
	новосибирск 54-6гн-2020	чай с молоком и сахаром	180	47,7	1,35	1,26	7,74	
	пв	хлеб пшеничный	35	81,83	2,77	0,35	16,91	
	пв	хлеб ржаной	20	46,36	1,62	0,68	8,44	
	пв	кефир	120	98,6	5,6	5	7,8	
	новосирск 54-2з-2020	огурец в нарезке	100	15,33	0,83	0	3	
		итого:		605	544,02	17,17	17,49	79,49
	новосибирск 54-2с-2020	борщ с капустой с картофелем со сметаной	220	158,3	2,4	12,5	14,06	
	новосибирск 54-13м-2020	запеканка картофельная с говядиной	240	400,75	17,93	16,64	23,63	
	новосибирск 54-8хн-2020	компот из ягод малины	180	539,55	0,45	0,15	134,1	
	пв	хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32	
	пв	хлеб ржаной	20	46,36	1,62	0,68	8,44	
		итого:		700	1238,48	25,56	30,37	199,55
		итого в день:			1782,5	42,73	47,86	279,04

Школа

Галкинская НОШ

День

10

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	новосибирск 54-10г-2020	картофель отварной в молоке	180	227,76	5,28	6,48	27,08
	пв	напиток витаминизированный "Витошка"	180	71,28	0	0	17,82
	пв	хлеб пшеничный	30	70,14	2,37	0,3	14,49
	пв	хлеб ржаной	20	46,36	1,62	0,68	8,44
	пв	катлетв из говядины	100	179	4,1	14,8	4,5
	пв	фрукты свежие-апельсин	100	37,8	1	0,2	8
		итого:	610	632,34	14,37	22,46	80,33
	новосибирск 54-17с-2020	суп из овощей	200	62,38	2,45	5,23	10,03
	пв	котлета рыбная(минтай)	100	84,16	4,1	3,2	9,74
	новосибирск 54-2г-2020	макароны отварные с овощами и зелёным горошком	160	254,7	6,2	8,4	32,01
	москва №693	какао с молоком	180	19,21	0,83	0,77	2,23
	пв	хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32
	пв	хлеб ржаной	20	46,36	1,62	0,68	8,44
		итого:	700	560,33	18,36	18,68	81,77
		итого в день:		1192,67	32,73	41,14	162,1
	распределение калорийности				Б(г/сут)	Ж(г/сут)	У(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(завтрак 20-25% рациона)			571,45	18,61	17,46	83,69
	итого за 10 дней норма(обед 30-35% рациона)			707,7-825,65	23,1-26,95	23,7-27,65	100,5-117,25
	итого за 10 дней факт (обед 30-35% рациона)			732,54	24,06	25,14	103,28
	итого за 10 дней норма (50-60% рациона)			1179,5-1415,4	38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201
	итого за 10 дней факт (50-60% рациона)			1304	42,67	42,6	186,97

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах «Москва»2004г.

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