

Примерное диетическое меню двухразового питания (завтрак, обед)
для учащихся общеобразовательных организаций Иркутского районного муниципального образования
Для пищеблоков доготовочных организаций Возраст с 7-10 лет 2021год
Сезон весна-лето.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1, день 1							
Завтрак							
	Каша рисовая молочная	0,15	5,12	6,62	32,61	210,13	Сб. Пермь №98
	Курага	0,015	4,30	5,23	4,20	40,00	сб. Москва 2004г №685*
	Чай с сахаром	0,200	0,42	0,00	19,20	83,60	сб. Москва 2004г №97*
	Сыр (Российский и др.)	0,010	4,60	3,90	0,01	41,80	Промышленное производство
	Масло сливочное	0,010	0,00	8,20	0,10	75,00	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	0,030	1,52	0,18	9,94	45,20	Промышленное производство
		0,415	15,96	24,13	66,06	495,73	
Обед							
	Салат из маринованной капусты	0,060	11,00	0,70	0,10	22,00	сб. Москва 2004г №43
	Суп гороховый	0,200	5,07	2,35	12,90	134,60	сб. Москва 2004г №139*
	Биточки (мясо, птица)	0,080	15,00	12,76	1,15	195,30	Промышленное производство
	Каша гречневая рассыпчатая	0,150	3,78	8,10	10,00	164,20	Сб. Пермь №186
	Кисель	0,200	0,00	0,00	26,00	106,00	сб. Москва 2004г №639*
	Хлеб пшеничный	0,030	0,17	0,30	9,62	57,00	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	0,020	1,52	0,18	9,94	45,20	Промышленное производство
		0,740	37,08	31,16	77,68	752,90	
	Итого за завтрак:	0,415	15,96	24,13	66,06	495,73	
	Итого за обед:	0,740	37,08	31,16	77,68	495,73	

* Сборник для школ Москва -2004г.

**Сборник для ДОУ Пермь-2001г.

Согласовано:



Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1, день 2							
Завтрак							
	Макаронные изделия с тертым сыром	0,150	8,85	13,04	2,49	172,62	сб. Москва 2004г.№333*
	Кофейный напиток	0,200	1,32	0,68	19,71	88,69	сб. Москва 2004г.№692*
	Кукуруза консервированная	0,60	3,00	3,83	2,90	70,30	сб. Пермь 2001г.№198**
	Печенье сахарное	0,020	1,40	5,30	12,60	104,00	Промышленное производство
сб. Москва 2004г	Хлеб пшеничный	0,030	0,17	0,30	9,62	57,00	Промышленное производство
		0,865	15,94	20,46	27,29	492,61	
Обед							
	Соленый огурец	0,060	7,51	0,45	0,10	39,00	Промышленное производство
	Суп рыбный	0,200	10,57	3,29	5,36	92,99	сб. Пермь 2001г.№41
	Тефтели мясные	0,080	7,40	16,99	12,49	200,02	Промышленное производство
	Пюре картофельное	0,150	3,80	6,30	22,00	159,00	сб. Москва 2004г.№ 520
	Напиток из смородины	0,200	0,30	0,00	20,60	36,01	сб. Москва 2004г.№ 700
	Хлеб пшеничный	0,030	0,17	0,30	9,62	57,00	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	0,020	1,52	0,18	9,94	45,20	Промышленное производство
		0,740	32,28	19,88	72,78	629,22	
	Итого за завтрак:	0,865	15,94	20,46	27,29	492,61	
	Итого за обед:	0,740	32,28	19,88	72,78	629,22	
* Сборник для школ Москва -2004г.							
**Сборник для ДОУ Пермь-2001г.							

Согласованно:



		Пищевые вещества					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
Неделя 1, день 3							
Завтрак							
	Каша пшеница молочная	0,150	19,53	24,17	47,90	248,22	сб. Москва 2004г №311*
	Изюм	0,015	0,4	0,1	9,9	0,05	Промышленное производство
	Чай с сахаром	0,200	0,42	0,00	19,20	83,60	сб. Москва 2004г № 685 *
	Мармелад фруктовый	0,010	9,26	2,12	15,00	130,00	Промышленное производство
	Сыр (Российский и др.)	0,010	4,60	3,90	0,01	41,80	сб. Москва 2004г №97*
	Хлеб пшеничный	0,030	0,17	0,30	9,62	45,20	Промышленное производство
		0,415	38,98	32,67	87,85	548,87	
Обед							
	Винегрет	0,060	5,50	0,35	0,05	11,00	сб. Москва 2004г №71*
	Щи из свежей капусты	0,200	2,68	7,20	10,62	210,00	сб. Москва 2004г №124*
	Плов из пшеницы	0,200	12,69	11,30	6,60	154,95	сб. Москва 2004г № 492*
	Компот из свежих яблок	0,200	0,30	0,00	20,60	36,01	сб. Москва 2004г №631*
	Хлеб пшеничный	0,030	0,17	0,30	9,62	57,00	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	0,020	1,52	0,18	9,94	45,20	Промышленное производство
		0,710	33,07	27,69	92,14	514,16	
	Итого за завтрак:	0,415	38,98	32,67	87,85	548,87	
	Итого за обед:	0,710	33,07	27,69	92,14	514,16	
* Сборник для школ Москва -2004г.							
**Сборник для ДОУ Пермь-2001г.							

Согласовано



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1, день 4							
Завтрак							
	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	0,200	9,08	10,63	48,79	327,15	сб. Пермь 2001г.№120
	Какао с молоком	0,200	3,90	2,00	5,38	117,21	сб. Москва 2004г №693
	Колбаса в/к	0,010	2,85	3,20	0,14	110,60	сб. Москва 2004г №99*
	Хлеб пшеничный	0,030	1,52	0,18	9,94	45,20	Промышленное производство
		0,440	11,97	22,18	48,51	461,50	
Обед							
	Икра свекольная	0,060	4,20	7,10	13,80	43,80	сб. Москва 2004г №78
	Рассольник Ленинградский	0,200	4,02	9,04	25,90	119,68	сб. Пермь 2001г.№33
	Бифштекс мясной	0,080	7,00	10,74	1,00	110,00	Промышленное производство
	Макаронные изделия	0,150	6,12	0,72	28,20	166,37	сб. Москва 2004г №332*
	Компот из сухофруктов	0,200	0,60	0,00	35,40	132,17	сб. Москва 2004г.№639*
	Хлеб ржаной	0,020	1,52	0,18	9,94	45,20	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	0,030	0,17	0,30	9,62	57,00	Промышленное производство
		0,740	20,59	21,86	106,32	622,34	
	Итого за завтрак:	0,440	11,97	22,18	48,51	461,50	
	Итого за обед:	0,740	20,59	21,86	106,32	622,34	
* Сборник для школ Москва -2004г.							
**Сборник для ДОУ Пермь-2001г.							



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1, день 5							
Завтрак							
	Каша овсяная молочная	0,150	4,41	15,54	19,60	158,30	сб. Москва 2004г №311
	Курага	0,015	0,80	0,00	7,7	33,00	Промышленное производство
	Чай с сахаром	0,200	0,02	0,36	9,20	48,60	сб. Москва 2004г №685*
	Сыр (Российский и др.)	0,010	4,60	3,90	0,01	41,80	сб. Москва 2004г №97**
	Пряник Домашний	0,030	1,70	2,00	21,50	110,00	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	0,030	0,17	0,30	9,62	45,20	Промышленное производство
		0,435	9,03	16,61	58,71	436,9	
Обед							
	Салат из вареной моркови с зеленым горошком	0,060	1,90	5,12	6,27	78,23	Сб. Пермь №11
	Борщ со сметаной	0,200	3,81	6,60	11,62	215,15	сб. Москва 2004г №110
	Бедро куриное	0,080	14,38	7,35	0,98	131,92	сб. Москва 2004г №488
	Рис припущенный	0,150	2,35	6,20	10,17	122,35	сб. Москва 2004г №512*
	Компот из плодов сухих(шиповник)	0,200	1,20	0,00	21,60	126,00	сб. Москва 2004г №638*
	Хлеб ржаной	0,020	1,52	0,18	9,94	45,20	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	0,030	0,17	0,30	9,62	57,00	Промышленное производство
		0,740	26,14	27,73	63,79	775,65	
Итого за завтрак:		0,435	9,03	16,61	58,71	436,9	
Итого за обед:		0,740	26,14	27,73	63,79	775,65	

* Сборник для школ Москва -2004г.

**Сборник для ДОУ Пермь-2001г.



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2, день 7							
Завтрак							
	Каша манная молочная	0,150	5,05	14,62	40,20	229,22	Сб. Пермь №90
	Курага	0,015	0,4	0,1	9,9	40,00	Промышленное производство
	Сыр(Российский и др.)	0,010	4,60	3,90	0,01	41,80	сб. Москва 2004г№97*
	Кофейный напиток	0,200	1,32	0,68	19,71	88,69	сб. Москва 2004г№692*
	Масло сливочное	0,010	0,00	8,20	0,10	75,00	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	0,030	1,52	0,18	9,62	45,20	Промышленное производство
		0,415	11,14	27,70	69,64	519,91	
Обед							
	Салат из квашеной капусты	0,060	0,82	5,045,31	5,31	38,60	сб. Москва 2004г№45
	Суп рыбный	0,200	10,57	3,29	5,36	92,99	Сб. Пермь №41
	Плов из птицы	0,150	12,69	11,30	6,60	154,95	сб. Москва 2004г№492
	Компот из плодов сухих(шиповник)	0,200	0,4	0,00	22,20	94,00	сб. Москва 2004г№638*
	Хлеб пшеничный	0,030	0,17	0,30	9,62	57,00	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	0,020	1,52	0,18	9,94	45,20	Промышленное производство
		0,810	38,93	42,73	153,06	649,11	
Итого за завтрак:							
		0,415	11,14	27,70	69,64	519,91	
Итого за обед:							
		0,810	38,93	42,73	153,06	649,11	

* Сборник для школ Москва -2004г.

**Сборник для ДОУ

Пермь-2001г.

Согласованно:



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2, день 8							
Завтрак							
	Салат из белокачанной капусты	0,060	11,00	0,70	0,10	22,00	сб. Москва 2004г№43
	Бедро куриное	0,080	14,38	7,35	0,98	131,92	сб. Москва 2004г№488*
	Макаронные изделия отварные	0,150	6,12	0,72	28,20	166,37	сб. Москва 2004г№ 332*
	Какао с молоком	0,200	3,90	2,00	5,38	117,21	сб. Москва 2004г№693*
	Хлеб пшеничный	0,030	0,17	0,30	9,62	57,00	Промышленное производство
		0,520	15,10	3,51	57,39	494,5	
Обед							
	Икра морковная	0,060	0,66	5,04	3,84	63,04	сб. Москва 2004г№78*
	Рассольник Ленинградский	0,200	4,02	9,04	25,90	119,68	Сб. Пермь №33
	Тефтели мясные	0,080	7,40	16,99	12,49	200,02	Промышленное производство
	Каша гречневая рассыпчатая	0,150	3,80	6,30	22,00	159,00	Сб. Пермь №186
	Кисель	0,200	0,00	0,00	0,00	106,00	сб. Москва 2004г№648
	Хлеб ржаной	0,020	1,52	0,18	9,94	45,20	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	0,030	0,17	0,30	9,62	57,00	Промышленное производство
		0,740	30,05	22,36	62,11	749,94	
Итого за завтрак:							
		0,520	15,10	3,51	57,39	494,5	
Итого за обед:							
		0,740	30,05	22,36	62,11	749,94	

* Сборник для школ Москва -2004г.

**Сборник для ДОУ Пермь-2001г.



9							
Пищевые вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
Неделя 2, день 9							
Завтрак							
	Каша дружба	0,150	6,55	8,33	35,09	241,11	сб Пермь №84
	Изюм	0,015	0,1	9,9	0,05	40,00	Промышленное производство
	Чай с сахаром, лимоном	0,200	0,02	0,36	9,20	48,60	сб. Москва 2004г №685*
	Масло сливочное	0,010	0,00	8,20	0,10	75,00	Промышленное производство
	Сыр (Российский и др.)	0,010	4,60	3,90	0,01	41,80	сб. Москва 2004г №97
	Хлеб пшеничный	0,030	0,17	0,30	9,62	57,00	Промышленное производство
		0,415	6,51	18,64	80,83	503,51	
Обед							
	Икра свекольная	0,060	0,55	0,10	1,90	12,00	сб. Москва 2004г №78
	Борщ со сметаной	0,200	3,81	6,60	11,62	215,15	сб. Москва 2004г. №110*
	Бифштекс мясной	0,080	7,40	16,99	12,49	200,02	Промышленное производство
	Капуста тушеная	0,150	3,93	4,85	20,18	130,74	Сб. Пермь №200
	Компот из ягод (замороженных или свежих)	0,200	0,30	0,00	20,60	36,01	сб. Москва 2004г №700*
	Хлеб ржаной	0,020	1,52	0,18	9,94	45,20	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	0,030	0,17	0,30	9,62	57,00	Промышленное производство
		0,740	24,40	35,92	73,94	696,11	
Итого за завтрак:							
		0,415	6,51	18,64	80,83	503,51	
Итого за обед:							
		0,740	24,40	35,92	73,94	696,11	

* Сборник для школ Москва -2004г.

***Сборник для ДОУ Пермь-2001г.

Согласованно:



10	День: четверг						
	Неделя: вторая		Пищевые вещества				
Прием пищи	Наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
Неделя 2, день 10							
Завтрак							
	Сосиска отварная	0,070	7,00	4,94	1,00	196,26	сб. Москва 2004г №413*
	Каша гречневая рассыпчатая	0,150	3,78	8,10	10,00	164,20	Сб. Пермь №186
	Салат из моркови	0,060	11,00	0,70	0,10	22,00	Сб. Пермь №9*
	Цикорий растворимый с молоком	0,200	2,35	3,19	15,20	100,34	сб. Москва 2004г №692*
	Хлеб пшеничный	0,030	0,17	0,30	9,62	57,00	Промышленное производство
Обед		0,510	24,13	16,93	26,30	539,8	
	Икра морковная	0,060	0,55	0,10	1,90	24,00	сб. Москва 2004г №78
	Суп овощной	0,200	10,43	3,32	14,02	124,5	сб. Москва 2004г №135*
	Жаркое по-домашнему	0,200	21,16	34,25	24,65	517,35	Сб. Пермь №153
	Компот из сухофруктов	0,200	0,60	0,00	35,40	132,17	сб. Москва 2004г. №639*
	Хлеб ржаной	0,020	1,52	0,18	9,94	45,20	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	0,030	0,17	0,30	9,62	57,00	Промышленное производство
		0,710	34,43	38,15	95,53	900,22	
Итого за завтрак:		0,510	24,13	16,93	26,30	539,8	
Итого за обед:		0,710	34,43	38,15	95,53	900,22	

* Сборник для школ Москва -2004г.

**Сборник для ДОУ Пермь-2001г.

Согласовано



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2, день 11							
Завтрак							
	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	0,200	4,40	17,80	7,84	167,80	сб. Москва 2004г №302
	Чай с сахаром	0,200	0,42	0,00	19,20	83,60	сб. Москва 2004г №685*
	Фрукт свежий	0,100	0,40	0,00	44,13	129,00	Промышленное производство
	Колбаса в/к	0,010	0,00	53,60	0,00	45,60	Промышленное производство
	Печенье сахарное	0,020	1,40	5,30	12,60	104,00	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	0,030	0,17	0,30	9,62	57,00	Промышленное производство
		0,560	14,25	20,20	64,00	587,00	
Обед							
	Овощи в нарезке-огурец (соленый)	0,060	11,00	0,70	0,10	22,00	сб. Москва 2004г №576*
	Суп картофельный с вермишелью	0,200	2,50	19,50	65,30	150,47	сб. Москва 2004г. №140
	Сельдь с овощами	0,080	14,38	7,35	0,98	131,92	сб. Москва 2004г №374
	Рис припущенный	0,150	2,82	7,42	12,20	146,81	сб. Москва 2004г №512*
	Компот из ягод (замороженных или свежих)	0,200	0,30	0,00	20,60	36,01	сб. Москва 2004г №700*
	Хлеб ржаной	0,020	1,52	0,18	9,94	45,20	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	0,030	0,17	0,30	9,62	57,00	Промышленное производство
		0,590	34,39	22,73	93,73	442,6	
Итого за завтрак:							
		0,560	14,25	20,20	64,00	587,00	
Итого за обед:							
		0,590	34,39	22,73	93,73	442,6	

* Сборник для школ Москва -2004г.

***Сборник для ДОУ Пермь-2001г.

Согласовано

