

**Примерное шестичасовое меню двухразового питания (завтрак, обед)**  
**для учащихся общеобразовательных организаций Иркутского районного муниципального образования**  
**Для пищеблоков доготовочных организаций      Возраст с 11-18 лет      2021год**  
 Весна - лето

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя I, день 1</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Каша рисовая молочная	0,20	8,73	9,00	38,60	270,78	Сб. Пермь №98
	Курага	0,015	0,42	0,00	19,20	83,60	Промышленное производство
	Чай с сахаром	0,200	9,20	7,80	0,02	125,40	сб. Москва 2004г №97*
	Сыр (Российский и др.)	0,020	0,00	8,20	0,10	75,00	Промышленное производство
	Масло сливочное	0,010	3,04	0,36	19,88	90,40	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	0,060	0,23	0,40	12,83	76,00	Промышленное производство
		0,505	17,78	22,98	71,81	721,18	
<b>Обед</b>							
	Салат из маринованной капусты	0,060	22,00	1,40	0,20	44,00	сб. Москва 2004г №43
	Суп гороховый	0,250	6,30	2,93	16,13	168,25	сб. Москва 2004г №139*
	Биточки (мясо, птица)	0,100	18,75	15,95	1,15	244,13	Промышленное производство
	Каша гречневая рассыпчатая	0,180	4,46	17,84	27,00	209,75	Сб. Пермь №186
	Кисель	0,200	0,60	0,00	21,40	124,00	сб. Москва 2004г №648
	Хлеб пшеничный	0,060	3,04	0,36	19,88	90,40	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	0,040	0,23	0,40	12,83	76,00	Промышленное производство
		0,890	51,11	27,57	88,09	876,98	
Итого за завтрак:		0,415	21,62	25,76	90,63	721,18	
Итого за обед:		0,890	55,38	38,88	98,59	876,98	

\* Сборник для школ Москва -2004г.

\*\*Сборник для ДОУ Пермь-2001г.

Согласованно:



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1, день 2							
Завтрак							
	Макаронные изделия с тертым сыром	0,200	11,80	17,38	3,32	230,16	сб. Москва 2004г.№333*
	Кофейный напиток	0,200	1,32	0,68	19,71	88,69	сб. Москва 2004г.№692*
	Кукуруза консервированная	0,060	<b>3,00</b>	<b>3,83</b>	<b>2,90</b>	70,30	сб. Пермь 2001г.№198**
	Печенье сахарное	0,020	<b>1,40</b>	<b>5,30</b>	<b>12,60</b>	114,00	Промышленное производство
сб. Москва 2004г	Хлеб пшеничный	0,060	0,34	0,60	19,24	104,00	Промышленное производство
		<b>0,865</b>	<b>17,86</b>	<b>27,79</b>	<b>57,77</b>	<b>607,15</b>	
Обед							
	Соленый огурец	0,060	7,51	0,45	0,10	39,00	Промышленное производство
	Суп рыбный	0,250	13,21	4,11	6,70	116,20	сб. Пермь 2001г.№41
	Тефтели мясные	0,100	7,40	14,13	16,99	200,02	Промышленное производство
	Пюре картофельное	0,180	4,55	7,56	26,30	190,80	сб. Москва 2004г.№ 520
	Напиток из смородины	0,200	0,30	0,00	20,60	36,01	сб. Москва 2004г.№ 700
	Хлеб пшеничный	0,060	3,04	0,36	19,88	90,40	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	0,040	0,23	0,40	12,83	<b>76,00</b>	Промышленное производство
		<b>0,740</b>	<b>36,24</b>	<b>27,01</b>	<b>103,40</b>	<b>748,43</b>	
Итого за завтрак:		0,865	<b>17,86</b>	<b>27,79</b>	<b>57,77</b>	<b>607,15</b>	
Итого за обед:		0,740	<b>36,24</b>	<b>27,01</b>	<b>103,40</b>	<b>748,43</b>	
* Сборник для школ Москва -2004г.							
**Сборник для ДОУ Пермь-2001г.							

Согласовано:





Пищевые вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
Неделя 1, день 3							
Завтрак							
	Каша пшеница молочная	0,200	26,04	32,20	63,80	330,96	сб. Москва 2004г №311*
	Изюм	0,015	0,1	9,9	0,05	0,05	Промышленное производство
	Чай с сахаром	0,200	0,42	0,00	19,20	83,60	сб. Москва 2004г № 685 *
	Мармелад фруктовый	0,020	9,26	2,12	15,00	130,00	Промышленное производство
	Сыр (Российский и др.)	0,015	6,90	5,85	0,02	62,70	сб. Москва 2004г №97*
	Хлеб пшеничный	0,060	1,52	0,18	9,94	45,20	Промышленное производство
		<b>0,415</b>	<b>44,14</b>	<b>40,35</b>	<b>107,96</b>	<b>652,46</b>	
Обед							
	Винегрет	0,060	5,50	0,35	0,05	11,00	сб. Москва 2004г №71*
	Щи из свежей капусты	0,250	3,35	9,00	10,62	262,50	сб. Москва 2004г №124*
	Плов из птицы	0,250	10,15	14,13	8,25	193,68	сб. Москва 2004г № 492*
	Компот из свежих яблок	0,200	0,30	0,00	20,60	36,01	сб. Москва 2004г №631*
	Хлеб пшеничный	0,060	3,04	0,36	19,88	90,40	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	0,040	0,23	0,40	12,83	76,00	Промышленное производство
		<b>0,860</b>	<b>22,57</b>	<b>24,24</b>	<b>72,32</b>	<b>669,59</b>	
Итого за завтрак:							
		0,415	44,14	40,35	107,96	652,46	
Итого за обед:							
		0,860	22,57	24,24	72,32	669,59	

\* Сборник для школ Москва -2004г.

\*\*Сборник для ДОО 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	12,10	14,10	60,98	436,20	сб. Пермь 2001г.№120
	Какао с молоком	0,200	3,90	2,00	5,38	117,21	сб. Москва 2004г №693
	Колбаса в/к	0,015	4,28	4,80	0,21	165,90	сб. Москва 2004г №99*
	Хлеб пшеничный	0,060	3,04	0,36	19,88	90,40	Промышленное производство
		<b>0,475</b>	<b>20,28</b>	<b>20,97</b>	<b>66,57</b>	<b>809,71</b>	
Обед							
	Икра свекольная	0,060	8,40	14,20	27,60	87,60	сб. Москва 2004г№78
	Рассольник Ленинградский	0,250	5,03	11,30	32,30	149,60	сб. Пермь 2001г.№33
	Бифштекс мясной	0,100	7,00	10,74	1,00	110,00	Промышленное производство
	Макаронные изделия	0,180	7,34	0,86	33,84	199,60	сб. Москва 2004г№332*
	Компот из сухофруктов	0,200	3,04	0,36	19,88	132,17	сб. Москва 2004г.№639*
	Хлеб ржаной	0,040	0,23	0,40	12,83	45,20	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	0,060	0,17	0,30	9,62	57,00	Промышленное производство
		<b>0,890</b>	<b>31,64</b>	<b>37,86</b>	<b>162,85</b>	<b>845,37</b>	
Итого за завтрак:							
		0,475	20,28	20,97	66,57	809,71	
Итого за обед:							
		<b>0,890</b>	<b>31,64</b>	<b>37,86</b>	<b>162,85</b>	<b>845,37</b>	

\* 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 5							
Завтрак							
	Каша овсяная молочная	0,200	5,88	20,72	26,10	211,06	сб. Москва 2004г№311
	Курага	0,015	0,80	0,00	7,7	40	Промышленное производство
	Чай с сахаром	0,200	0,02	0,36	9,20	48,60	сб. Москва 2004г№685*
	Сыр (Российский и др.)	0,015	6,90	5,85	0,02	62,70	сб. Москва 2004г№97**
	Пряник Домашний	0,030	1,70	2,00	21,50	110,00	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	0,060	3,04	0,36	19,88	90,40	Промышленное производство
		<b>0,520</b>	<b>17,54</b>	<b>29,29</b>	<b>76,70</b>	<b>562,76</b>	
Обед							
	Салат из вареной моркови с зеленым горошком	0,060	1,90	5,12	6,27	78,23	Сб. Пермь №11
	Борщ со сметаной	0,250	4,76	8,25	14,53	268,93	сб. Москва 2004г№110
	Бедро куриное	0,100	14,38	7,35	0,98	131,92	сб. Москва 2004г№488
	Рис припущенный	0,180	2,81	7,43	12,20	146,80	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	0,040	0,23	0,40	12,83	76,00	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	0,060	3,04	0,36	19,88	90,40	Промышленное производство
		<b>0,740</b>	<b>28,32</b>	<b>28,91</b>	<b>88,29</b>	<b>918,28</b>	
Итого за завтрак:		0,520	17,54	29,29	76,70	562,76	
Итого за обед:		0,740	28,32	28,91	88,29	918,28	

\* 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	0,200	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.)	0,020	9,20	7,80	0,02	83,60	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	0,060	3,04	0,36	19,88	90,40	Промышленное производство
		<b>0,505</b>	<b>18,61</b>	<b>31,66</b>	<b>79,91</b>	<b>566,91</b>	
Обед							
	Салат из квашеной капусты	0,060	0,82	5,04	5,31	38,60	сб. Москва 2004г№45
	Суп рыбный	0,250	13,21	4,11	6,70	116,23	Сб. Пермь №41
	Плов из птицы	0,200	17,50	13,20	8,20	154,90	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	0,060	3,04	0,36	19,88	90,40	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	0,040	0,23	0,40	12,83	76,00	Промышленное производство
		<b>0,810</b>	<b>35,20</b>	<b>23,11</b>	<b>75,12</b>	<b>570,13</b>	
Итого за завтрак:		<b>0,505</b>	<b>18,61</b>	<b>31,66</b>	<b>79,91</b>	<b>566,91</b>	
Итого за обед:		0,810	35,20	23,11	75,12	570,13	
* 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 8							
Завтрак							
	Салат из белокачанной капусты	0,060	18,30	1,16	0,16	36,00	сб. Москва 2004г№43
	Бедро куриное	0,100	17,98	9,80	1,23	164,90	сб. Москва 2004г№488*
	Макаронные изделия отварные	0,200	8,16	0,96	37,60	221,82	сб. Москва 2004г№ 332*
	Какао с молоком	0,200	3,90	2,00	5,38	117,21	сб. Москва 2004г№693*
	Хлеб пшеничный	0,060	1,52	0,18	9,94	45,20	Промышленное производство
		<b>0,620</b>	<b>31,56</b>	<b>12,94</b>	<b>54,15</b>	<b>549,13</b>	
Обед							
	Икра морковная	0,060	0,66	5,04	3,84	63,04	сб. Москва 2004г№78*
	Рассольник Ленинградский	0,250	5,02	11,30	25,90	149,60	Сб. Пермь №33
	Тефтели мясные	0,100	7,40	16,99	12,49	200,02	Промышленное производство
	Каша гречневая рассыпчатая	0,180	4,55	7,56	26,30	190,80	Сб. Пермь №186
	Кисель	0,200	0,00	0,00	26,00	106,00	сб. Москва 2004г№648
	Хлеб ржаной	0,040	0,23	0,40	12,83	76,00	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	0,060	3,04	0,36	19,88	90,40	Промышленное производство
		<b>0,890</b>	<b>20,90</b>	<b>41,65</b>	<b>127,24</b>	<b>875,86</b>	
Итого за завтрак:							
		0,620	31,56	12,94	54,15	549,13	
Итого за обед:							
		<b>0,890</b>	<b>20,90</b>	<b>41,65</b>	<b>127,24</b>	<b>875,86</b>	

\* 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 2, день 9							
Завтрак							
	Каша дружба	0,200	8,21	9,05	36,40	321,48	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.)	0,020	9,20	7,80	0,02	83,60	сб. Москва 2004г №97
	Хлеб пшеничный	0,060	3,04	0,36	19,88	90,40	Промышленное производство
		<b>0,505</b>	<b>8,23</b>	<b>17,61</b>	<b>45,70</b>	<b>659,08</b>	
Обед							
	Икра свекольная	0,060	0,55	0,10	1,90	12,00	сб. Москва 2004г №78
	Борщ со сметаной	0,250	4,76	8,25	14,53	268,90	сб. Москва 2004г №110*
	Бифштекс мясной	0,100	7,40	16,99	12,49	200,02	Промышленное производство
	Капуста тушеная	0,180	5,65	6,97	29,05	188,15	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	0,040	0,23	0,40	12,83	76,00	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	0,060	3,04	0,36	19,88	90,40	Промышленное производство
		<b>0,890</b>	<b>21,70</b>	<b>35,92</b>	<b>98,45</b>	<b>795,48</b>	
Итого за завтрак:							
		0,505	8,23	17,61	45,70	659,08	
Итого за обед:							
		<b>0,890</b>	<b>21,70</b>	<b>35,92</b>	<b>98,45</b>	<b>795,48</b>	

\* Сборник для школ Москва -2004г.

\*\*\*Сборник для ДОУ Пермь-2001г.

Согласованно





	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	0,180	4,54	9,72	11,90	197,03	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 №705*
	Хлеб пшеничный	0,060	3,04	0,36	19,88	90,40	Промышленное производство
		<b>0,570</b>	<b>24,89</b>	<b>18,55</b>	<b>28,20</b>	<b>606,02</b>	
Обед							
	Икра морковная	0,060	0,55	0,10	1,90	24,00	сб. Москва 2004г №78
	Суп овощной	0,250	13,03	4,150	17,52	155,63	сб. Москва 2004г №135*
	Жаркое по-домашнему	0,250	26,45	42,81	30,81	646,60	Сб. Пермь №153
	Компот из сухофруктов	0,200	0,60	0,00	35,40	132,17	сб. Москва 2004г №639*
	Хлеб ржаной	0,040	0,23	0,40	12,93	76,00	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	0,060	3,04	0,36	19,88	90,40	Промышленное производство
		<b>0,860</b>	<b>43,90</b>	<b>47,82</b>	<b>118,34</b>	<b>1124,80</b>	
Итого за завтрак:		0,570	24,89	18,55	28,20	606,02	
Итого за обед:		<b>0,860</b>	<b>43,90</b>	<b>47,82</b>	<b>118,34</b>	<b>1124,80</b>	

\* Сборник для школ Москва -2004г.

\*\*Сборник для ДОУ Пермь-2001г.

Согласованно:



День: Пятница		Пищевые вещества					
Неделя: вторая							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
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	0,060	0,17	0,30	9,62	90,40	Промышленное производство
		0,590	9,98	23,46	147,35	620,40	
Обед							
	Овощи в нарезке-огурец (соленый)	0,060	11,00	0,70	0,10	22,00	сб. Москва 2004г №576*
	Суп картофельный с вермишелью	0,250	28,13	24,38	8,16	188,08	сб. Москва 2004г. №140
	Сельдь с овощами	0,100	14,38	7,35	0,98	131,92	сб. Москва 2004г №374
	Рис припущенный	0,180	2,82	7,43	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	0,040	0,23	0,40	12,83	76,00	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	0,060	3,04	0,36	19,88	90,40	Промышленное производство
		0,890	59,90	40,62	74,75	691,22	
	Итого за завтрак:	0,590	9,98	23,46	147,35	620,40	
	Итого за обед:	0,890	59,90	40,62	74,75	691,22	

\* Сборник для школ Москва -2004г.

\*\*\*Сборник для ДОУ Пермь-2001г.

Согласовано

