



Утверждаю:
Директор МОУ ИРМО
«Бургазская НОШ»
Витязева Е.В.
9 января 2023 г.

Основное (организованное)

десятидневное меню

МОУ ИРМО «БУРГАЗСКАЯ НОШ»

для пищеблоков работающих на полуфабрикатах.

Для обучающихся в возрасте 7-11 лет (1-4 класс, ОВЗ в 1 смену).

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений
Пермь - 2001 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при
общеобразовательных школах

под редакцией В.Т. Лапшиной «Москва» 2007 г.

Сборник типовых меню и рецептур блюд для организации питания детей школьного возраста в
организациях с круглосуточным режимом пребывания и иными режимами функционирования
Новосибирск 2020.

Основное (организованное) меню завтраки, обеда
для учащихся МОУ ИРМО «Бургазская НОШ»

Возраст с 7-11 лет.(1-4 класс, ОВЗ)

1 День:ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя: первая

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	выход 7-11 лет	Ккал	Б	Ж	У
Сб. Москва 2004,г 54-23	Огурец свежий	1\30	3,3	0,2	0,0	0,9
Сб. Москва 2004,г №335	Картофельное пюре	1\200	179,34	4,44	5,12	28,7
сб. Москва 2004г №512*	Компот из сухофруктов	1\200	110	10	0,6	35,2
ПП	Биточки	1\90	155,05	3,28	5,3	9,2
ПП	Батон	1\30	76,8	2,2	1,1	15
ПП	Сгущённое молоко	1\10	32,93	0,72	0,85	5,6
ПП	Банан	1\100	96	1,5	0,5	21
ПП	Хлеб пшеничный	1\30	80,4	1,8	0,8	15,67
	Итого завтрак:	690	733,82	24,14	14,27	131,27
	Обед					
Сб. Москва 2004,г №015	Огурец свежий	1\10	1,1	0,06	0,0	0,3
Сб. Москва 2004, № 54-1с-2020	Щи	1\200	71,62	4,26	4,38	4,02
ПП	Шницель	1\90	195,75	6,0	9,75	21,0
Сб. Москва 2004,г №335	Картофельное пюре	1\150	134,5	3,33	3,84	21,5
сб. Москва 2004г №512*	Компот из сухофруктов	1\200	110,0	10,0	0,6	35,2
ПП	Хлеб пшеничный	1\50	107,2	3,07	1,07	20,9
	Итого обед:	700	620,17	26,72	19,64	102,92
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1390	1353,99	50,86	33,91	234,19

** Сборник для школ Новосибирск-2020 г.

♦♦'Сборник для ДОУ Пермь-2001г. _____

* Сборник для школ Москва -2004г.

	2 День: ВТОРНИК					
	Неделя: первая					
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	выход	Ккал	Б	Ж	У
Сб. Москва 2004,г №014	Помидор свежий	1\30	12,9	0,3	0,06	1,14
ПП	Вареники с картошкой	1\200	151,0	4,9	3,3	25,3
Сб. Москва 2004,г №507	Витаминизированный напиток «Витошка»	1\200	75,0	0,0	0,0	19,0
ПП	Баранка	1\30	93,3	3,12	0,4	19,3
ПП	Яблоко свежее	1\100	47,00	0,4	0,4	0,8
ПП	Хлеб пшеничный	1\60	160,8	3,6	1,6	31,34
	Итого завтрак:	590	540	12,32	5,46	105,88
	Обед					
Сб. Москва 2004,г №014	Помидоры свежие	1\30	12,9	0,3	0,06	1,14
Сб. Москва 2004, 54-2с-2020	Борщ	1\200	124,84	7,44	5,82	9,54
ПП	Биточки	1\90	155,05	3,28	5,3	9,2
Сб. Москва 2004, № 54-6г-2020	Рис отварной	1\150	168,45	3,57	5,89	1,76
Сб. Москва 2004, № 54-6хн-2020	Компот из вишни	1\200	92,44	3,2	0,2	22,46
ПП	Хлеб пшеничный	1\50	107,2	3,07	1,07	20,9
	Итого обед:	720	660,88	20,86	18,34	65,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1310	1200,88	33,18	23,8	170,99

* Сборник для школ Москва -2004г.

** Сборник для школ Новосибирск-2020 г.

◆◆Сборник для ДОУ Пермь-2001г.

	3 День: СРЕДА					
	Неделя: первая					
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	ВЫХОД	Ккал	Б	Ж	У
Сб. Москва 2004,г №015	Огурец свежий	1\30	3,3	0,2	0,0	0,9
ПП	Минтай жареный	1\90	83,5	15,4	1,0	3,0
Сб. Москва 2004, №54-1г-2020	Макароны отварные	1\200	209,9	7,14	0,74	25,6
Сб. Москва 2004,г №54-9хн-2020	Компот из облепихи	1\200	92,0	1,04	6,0	8,0
Сб. Москва 2004,г № 1002	Батон с маслом сливочным	1\30\10	130,2	2,9	5,2	18,5
ПП	Апельсин	1\100	43,0	0,9	0,2	8,1
ПП	Печенье овсяное	1\20	87,4	1,1	2,9	14,2
ПП	Хлеб пшеничный	1\30	80,4	1,8	0,8	15,67
	Итого завтрак:	710	729,7	30,48	16,84	93,97
	Обед					
Сб. Москва 2004,г №015	Огурец свежий	1\30	3,3	0,2	0,0	0,9
Сб. Москва 2004,г №	Суп с рисом	1\200	106,0	7,0	4,8	8,6
ПП	Печень	1\90\10	197,0	11,43	15,75	2,51
Сб. Москва 2004, №54-1г-2020	Рожки отварные	1\150	202,5	5,5	4,4	35,3
Сб. Москва 2004, №54-3хн-2020	Компот из чернослива	1\200	117,8	0,8	0,2	27,2
ПП	Хлеб пшеничный	1\50	107,2	3,07	1,07	20,9
	Итого обед:	730	733,8	28,0	26,22	95,41
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1440	1463,5	58,48	43,06	189,38

* Сборник для школ Москва -2004г.

** Сборник для школ Новосибирск-2020 г.

◆Сборник для ДОУ Пермь-2001г.

	4 День: ЧЕТВЕРГ					
	Неделя: первая					
Сб. Москва 2004,г №014	Помидор свежий	1\30	12,9	0,3	0,06	1,14
ПП	Пельмени	1\200	420,0	20,8	16,4	27,2
Сб. Москва 2004,г №507	Витаминизированный напиток «Витошка»	1\200	75,0	0,0	0,0	19,0
ПП	Мандарин	1\100	43,0	0,9	0,2	8,1
ПП	Хлеб пшеничный	1\60	160,8	3,6	1,6	31,34
	Итого завтрак:	590	711,7	25,6	18,26	86,78
	Обед					
Сб. Москва 2004,г №014	Помидор свежий	1\30	12,9	0,3	0,06	1,14
Сб. Москва 2004, № 54-8с-2020	Суп гороховый	1\200	173,47	9,38	5,87	12,3
пп	Котлета	1\90	215,0	8,0	10,0	25,0
Сб. Москва 2004, № 54-4г-2020	Гречка отварная	1\150	245,1	4,41	6,96	46,32
сб. Москва 2004г№639	Компот из свежих яблок	1\200	27,8	0,0	0,0	11,8
ПП	Хлеб пшеничный	1\50	107,2	3,07	1,07	20,9
	Итого обед:	720	781,47	25,16	23,96	117,46
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1320	1493,17	50,76	42,22	204,22

* Сборник для школ Москва -2004г.

**Сборник для ДОУ Пермь-2001г.

** Сборник для школ Новосибирск-2020 г.

5День: ПЯТНИЦА						
Неделя: первая						
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	выход	Ккал	Б	Ж	У
Сб. Москва 2004, № 54-21к-2020	Каша рисовая молочная	1\200	184,5	2,03	0,27	20,74
Сб. Москва 2004, № 2	Батон с сыром	1\30\10	131,6	2,34	5,6	6,9
ПП	вафля	1\20	42,18	1,1	1,3	57,0
Сб. Москва 2004, № 54-11хн-2020	Компот из брусники	1\200	60,8	0,2	0,2	14,2
ПП	Груша	1\100	66,34	0,6	0,6	14,64
ПП	Хлеб пшеничный	1\30	80,4	1,8	0,8	15,67
	Итого завтрак:	590	565,82	8,07	8,77	129,15
	Обед					
Сб. Москва 2004,г №015	Огурец свежий	1\30	3,3	0,2	0,0	0,9
Сб. Москва 2004, 54-7с-2020	Суп с макаронными изделиями	1\200	68,12	0,94	2,05	6,12
ПП	Тефтели	1\90	261,0	8,0	13,0	28,0
Сб. Москва 2004, № 54-8г-2020	Капуста тушеная	1\150	115,1	3,21	6,2	11,1
сб. Москва 2004г №512*	Компот из сухофруктов	1\200	110,0	10,0	0,6	35,2
ПП	Хлеб пшеничный	1\50	107,2	3,07	1,07	20,9
	Итого обед:	720	700,72	25,42	22,92	102,22
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1310	1266,54	33,49	31,69	231,37

* Сборник дня школ Москва -2004г.

Сборник для ДОУ Пермь 2001 г

** Сборник для школ Новосибирск-2020 г.

6 День: ПОНЕДЕЛЬНИК						
Неделя: Вторая						
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	выход	К кал	Б	Ж	У
Сб. Москва 2004,г №014	Помидор свежий	1\30	12,9	0,3	0,06	1,14
ПП	Тертели	1\90	261,0	8,0	13,0	28,0
Сб. Москва 2004, № 54-6г-2020	Рис отварной	1\200	224,6	4,76	7,85	2,35
ПП	Печенье сливочное	1\30	126	2,4	3,9	20,1
сб. Москва 2004г №512*	Компот из сухофруктов	1\200	110,0	10,0	0,6	35,2
ПП	Банан	1\100	96	1,5	0,5	21
ПП	Хлеб пшеничный	1\60	160,8	3,6	1,6	31,34
	Итого завтрак:	700	991,3	30,56	27,51	139,18
	Обед					
Сб. Москва 2004,г №014	Помидор свежий	1\30	12,9	0,3	0,06	1,14
Сб. Москва 2004, № 54-1с-2020	Щи	1\200	71,62	4,26	4,38	4,02
ПП	Печень	1\90\10	197,0	11,43	15,75	2,51
Сб. Москва 2004, №54-1г-2020	Рожки отварные	1\150	202,5	5,5	4,4	35,3
Сб. Москва 2004, № 54-6хн-2020	Компот из яблок	1\200	27,8	0	0	11,8
ПП	Хлеб пшеничный	1\50	107,2	3,07	1,07	20,9
	Итого обед:	730	735,12	24,56	25,66	75,67
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1430	1726,42	55,12	53,17	214,85

* Сборник для школ Москва -2004г.

** Сборник для школ Новосибирск-2020 г. *Сборник для ДОУ Пермь-2001г.

	7 День: ВТОРНИК					
	Неделя: вторая					
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	выход	Ккал	Б	Ж	У
Сб. Москва 2004, г №015	Огурец свежий	1\30	3,3	0,2	0,0	0,9
ПП	Котлета	1\90	215,0	8,0	10,0	25,0
Сб. Москва 2004, № 54-8г-2020	Капуста тушеная	1\200	115,1	3,21	6,2	11,1
ПП	Батон	1\30	76,8	2,2	1,1	15,0
ПП	Стушенное молоко	1\10	32,93	0,72	0,85	5,6
Сб. Москва 2004, г №507	Витаминизированный напиток «Витошка»	1\200	75,0	0,0	0,0	19,0
ПП	Баранка	1\20	93,3	3,12	0,4	19,3
ПП	Яблоко	1\100	47,00	0,4	0,4	0,8
ПП	Хлеб пшеничный	1\30	80,4	1,8	0,8	15,67
	Итого завтрак:	710	738,83	19,65	19,75	112,37
	Обед					
Сб. Москва 2004, г №014	Помидор свежий	1\30	12,9	0,3	0,06	1,14
Сб. Москва 2004, 54-2с-2020	Борщ	1\200	124,84	7,44	5,82	9,54
ПП	Шницель	1\90	195,75	6,0	9,75	21,0
Сб. Москва 2004, № 54-6г-2020	Рис отварной	1\150	203,5	3,6	4,82	36,44
Сб. Москва 2004, № 54-3хн-2020	Компот из чернослива	1\200	117,8	0,8	0,2	27,2
ПП	Хлеб пшеничный	1\50	107,2	3,07	1,07	20,9
	Итого обед:	720	761,99	21,21	21,72	116,22
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1430	1500,82	40,86	41,47	228,59

* Сборник для школ Москва -2004г.

** Сборник для школ Новосибирск-2020 г.

◆◆Сборник для ДОУ Пермь-2001г.

8 День: СРЕДА						
Неделя: вторая						
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	выход	К кал	Б	Ж	У
Сб. Москва 2004,г №014	Помидор свежий	1\30	12,9	0,3	0,06	1,14
ПП	Бедро куриное	1\90	210,0	17,0	16,0	0,1
Сб. Москва 2004, № 54-4г-2020	Гречка отварная	1\200	245,1	4,41	6,96	46,32
ПП	Печенье овсяное	1\40	87,4	1,1	2,9	14,2
Сб. Москва 2004, № 54-11хн-2020	Компот из брусники	1\200	60,8	0,2	0,2	14,2
ПП	Апельсин	1\100	43,0	0,9	0,2	8,1
ПП	Хлеб пшеничный	1\60	160,8	3,6	1,6	31,34
	Итого завтрак:	700	820	27,51	27,92	115,4
	Обед					
Сб. Москва 2004,г №015	Огурец свежий	1\20	3,3	0,2	0,0	0,9
Сб. Москва 2004,г № 54-11с-2020	Суп с рисом	1\200	106,0	7,0	4,8	8,6
ПП	Тефтели	1\90	261,0	8,0	13,0	28,0
Сб. Москва 2004,г №335	Картофельное пюре	1\150	179,34	4,44	5,12	28,7
сб. Москва 2004г №512*	Компот из сухофруктов	1\200	110,0	10,0	0,6	35,2
ПП	Хлеб пшеничный	1\50	107,2	3,07	1,07	20,9
	Итого обед:	720	587,5	28,27	19,47	93,6
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1420	1407,5	55,78	47,39	209

* Сборник для школ Москва -2004г.

** Сборник для школ Новосибирск-2020 г. ¹

9 День: ЧЕТВЕРГ						
Неделя: вторая						
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	выход	К кал	Б	Ж	У
Сб. Москва 2004, №54-20к-2020	Каша молочная гречневая	1\200	203,0	28,0	28,8	86,8
Сб. Москва 2004, г № 34	Батон со сливочным маслом	1\30\10	154,0	2,3	9,1	15,5
Сб. Москва 2004, г №507	Витаминизированный напиток «Витошка»	1\200	75,0	0,0	0,0	19,0
ПП	Пряник	1\20	100,0	1,62	4,08	13,96
ПП	Мандарин	1\100	43,0	0,90	0,20	8,10
ПП	Хлеб пшеничный	1\30	80,4	1,8	0,8	15,67
Итого завтрак:		590	655,4	34,62	42,98	159,03
Обед						
Сб. Москва 2004, г №014	Помидор свежий	1\30	12,2	0,3	0,06	1,14
Сб. Москва 2004, № 54-8с-2020	Суп гороховый	1\200	173,47	9,38	5,87	12,3
ПП	Котлета	1\90	215,0	8,0	10,0	25,0
Сб. Москва 2004, № 54-4г-2020	Гречка отварная	1\150	233,7	8,22	6,34	35,93
сб. Москва 2004г №512*	Компот из сухофруктов	1\200	110,0	10,0	0,6	35,2
ПП	Хлеб пшеничный	1\50	107,2	3,07	1,07	20,9
Итого обед:		720	851,57	38,97	23,94	130,47
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1310	1506,4	73,59	66,92	289,5

* Сборник для школ Москва -2004г.

** Сборник для школ Новосибирск-2020 г.

***Сборник для ДОУ Пермь-2001г.

		10 День: ПЯТНИЦА				
		Неделя: вторая				
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	выход	Ккал	Б	Ж	У
Сб. Москва 2004,г №014	Помидор свежий	1\30	12,9	0,3	0,06	1,14
ПП	Минтай жареный	1\90	83,5	15,4	1,0	3,0
Сб. Москва 2004,г №335	Картофельное пюре	1\200	179,34	4,44	5,12	28,7
Сб. Москва 2004,г № 54-9хн-2020	Компот из облепихи	1\200	92,00	1,04	6,0	8,0
ПП	вафля	1\20	42,18	1,1	1,3	57,0
ПП	Груша	1\100	66,34	0,6	0,6	14,64
ПП	Хлеб пшеничный	1\60	160,8	3,6	1,6	31,34
	Итого завтрак:	700	637,06	26,48	15,68	143,82
	Обед					
Сб. Москва 2004,г №015	Огурец свежий	1\30	9,3	0,2	0,0	0,9
Сб. Москва 2004, 54-7с-2020	Суп с макаронными изделиями	1\200	68,12	0,94	2,05	6,12
ПП	Биточки	1\90	155,05	3,28	5,3	9,2
Сб. Москва 2004, № 54-8г-2020	Капуста тушеная	1\150	113,5	3,59	4,54	14,6
Сб. Москва 2004, № 54-3хн-2020	Компот из чернослива	1\200	117,8	0,8	0,2	27,2
ПП	Хлеб пшеничный	1\50	107,2	3,07	1,07	20,9
	Итого обед:	720	570,97	11,88	13,16	78,92
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1420	1208,03	38,36	28,84	222,74

* Сборник для школ Москва -2004г.

** Сборник для школ Новосибирск-2020 г. _____

10 День: ПЯТНИЦА						
Неделя: вторая						
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	выход	Ккал	Б	Ж	У
Сб. Москва 2004,г №014	Помидор свежий	1\30	12,9	0,3	0,06	1,14
ПП	Минтай жареный	1\90	83,5	15,4	1,0	3,0
Сб. Москва 2004,г №335	Картофельное пюре	1\200	179,34	4,44	5,12	28,7
Сб. Москва 2004,г № 54-9хн-2020	Компот из облепихи	1\200	92,00	1,04	6,0	8,0
ПП	вафля	1\20	42,18	1,1	1,3	57,0
ПП	Груша	1\100	66,34	0,6	0,6	14,64
ПП	Хлеб пшеничный	1\60	160,8	3,6	1,6	31,34
	Итого завтрак:	700	637,06	26,48	15,68	143,82
	Обед					
Сб. Москва 2004,г №015	Огурец свежий	1\30	9,3	0,2	0,0	0,9
Сб. Москва 2004, 54-7с-2020	Суп с макаронными изделиями	1\200	68,12	0,94	2,05	6,12
ПП	Биточки	1\90	155,05	3,28	5,3	9,2
Сб. Москва 2004, № 54-8г-2020	Капуста тушеная	1\150	113,5	3,59	4,54	14,6
Сб. Москва 2004, № 54-2хн-2020	Компот из чернослива	1\200	117,8	0,8	0,2	27,2
ПП	Хлеб пшеничный	1\50	107,2	3,07	1,07	20,9
	Итого обед:	720	570,97	11,88	13,16	78,92
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1420	1208,03	38,36	28,84	222,74
* Сборник для школ Москва -2004г.						
** Сборник для школ Новосибирск-2020 г.						
***Сборник для ДОУ Пермь-2001г.						
	Средние показатели завтраки		547,29	19,25	17,48	78,90
	Средние показатели обеды		709,79	23,36	23,79	100,56
			Ккал	Б	Ж	У
	Средние показатели завтраки норма		471,8-589,75	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75
	20-25% от рациона Факт		549,85	19,25	17,48	78,90
	Средние показатели обеды норма		707,7-825,65	23,1-26,95	23,7-27,65	100,5-117,25
	30-35% от рациона факт		709,79	23,36	23,79	100,56
	Средние показатели за день норма		1179,5-1415,4	38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201
	50-60% от дневного рациона		1259,64	42,61	41,27	179,45

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Москва 2004*

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных и изделий для дошкольных общеобразовательных учреждений Пермь 2001 **

Сборник типовых меню и рецептов блюд для организации питания детей школьного возраста в организациях с круглосуточным режимом пребывания и иными режимами функционирования Новосибирск 2020***

***Сборник для ДОУ Пермь-2001г. _____