

Утверждено: _____

Основное (организованное) двенадцатидневное меню трехразового питания
(завтрак, обед, полдник)
для учащихся общеобразовательных организаций
Иркутского районного муниципального образования в возрасте 12 лет и старше
(сезон осень-зима).

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах
под редакцией В.Т. Лапиной «Москва» 2007 г.

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

**Основное (организованное) меню трехразового питания (завтраки, обеды, полдники)
для учащихся общеобразовательных организаций Иркутского районного муниципального образования
Возраст с 12 лет и старше осенне-зимний период**

1 День: понедельник
Неделя: первый

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	выход с 12 лет и старше	Ккал	Б	Ж	У	В1	В2	Д	С	А	Са	Р	Мg	Fe	К	I	Se	Fr
Завтрак																			
сб. Новосибирск 2020 54-лв-2020**	Омлет натуральный	1\200	290,40	14,30	24,16	3,94	0,08	0,48	22,50	0,00	225,0000	137,50	252,50	21,25	3,60	270,00	0,010	0,000	0,07
ПТБ	хлеб ржаной	1\40	94,14	3,46	1,34	17,06	0,18	0,140	0,00	0,16	0,0000	29,20	50,00	16,00	1,14	66,40	0,000	0,000	0,02
ПТБ	батон в/с	1\50	131,50	3,75	1,50	25,75	0,060	0,020	0,000	0,000	0,0000	9,500	32,500	6,500	0,600	46,000	0,000	0,000	0,000
сб. Москва 2004г-№97*	Сыр порезанный	1\30	119,10	9,90	6,90	4,35	0,0100	0,120	0,23	0,00	84,0000	258,75	185,40	9,45	0,09	33,75	0,000	0,0005	0,00
сб. Москва 2004г.	Чай с сахаром, с лимоном	1\180	78,48	1,80	1,80	13,77	0,00	0,02	0,00	0,41	0,0300	13,41	22,27	0,27	0,04	20,25	0,000	0,000	0,00
ПТБ	Фрукты свежие (яблоко)	1\100	44,40	0,40	0,40	9,80	0,03	0,02	0,00	10,00	5,0000	16,00	11,00	9,00	2,20	27,80	0,002	0,0003	0,008
	Итого завтрак:		758,02	33,61	36,10	74,67	0,36	0,80	22,73	10,57	314,03	464,36	553,67	62,47	7,67	464,20	0,01	0,00	0,10
Обед																			
сб. Пермь, 2001г-№21	Салат из свеклы с соленьями	1\100	16,12	1,23	0,40	1,90	0,02	0,02	1,00	2,67	116,67	47,17	50,00	38,83	0,00	255,00	0,010	0,000	0,02
сб. Москва 2004г.	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	1\250\10	89,22	2,00	4,30	10,63	0,01	0,09	0,90	3,00	175,00	0,00	0,00	0,00	0,00	123,00	0,000	0,000	0,01
сб. Москва 2004г.	Рыбу из мяса куриную	1\100\100	111,59	5,47	4,87	11,47	0,01	0,05	1,04	9,74	0,00	155,92	27,82	10,43	0,00	24,87	0,000	0,000	0,11
сб. Пермь-2001г-№233***	Кисель из концентрата плодово-ягодного	1\180	120,68	0,00	1,80	26,12	0,09	0,00	0,00	3,06	0,01	1,71	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00
ПТБ	Варени	1\40	418,00	30,50	4,00	65,00	0,04	0,06	0,00	0,00	0,04	245,60	92,00	5,00	0,50	91,92	0,004	0,0012	0,130
ПТБ	хлеб ржаной	1\40	94,14	3,46	1,34	17,06	0,18	0,140	0,00	0,16	0,0000	29,20	50,00	16,00	1,14	66,40	0,000	0,000	0,02
ПТБ	Хлеб пшеничный I сорт	1\70	180,74	7,42	3,22	30,52	0,030	0,180	0,00	0,14	0,00	14,00	90,30	28,70	0,25	98,70	0,000	0,000	0,01
	Итого обед:		1030,49	50,08	19,93	162,70	0,38	0,54	2,94	18,77	291,72	493,60	310,12	98,96	0,00	659,89	0,014	0,001	0,30
Полдник																			
сб. Москва 2004г.-№ 697*	Молоко кипяченое	1\200	84,52	7,38	3,80	5,20	0,08	0,08	1,20	1,00	45,00	260,00	161,55	29,96	0,01	295,00	0,007	0,004	0,39
ПТБ	Булочка в ассортименте	1\150	410,00	7,80	14,00	63,20	0,08	0,02	1,35	0,18	0,0015	157,89	96,75	1,95	0,10	171,00	0,00	0,000	0,00
	Итого полдник:		494,52	15,18	17,80	68,40	0,16	0,10	2,55	1,18	45,00	417,89	258,30	31,91	0,00	466,00	0,007	0,00	0,39
	ИТОГО 1 ДЕНЬ		2283,03	98,87	73,83	305,77	0,90	1,43	28,22	30,52	650,75	1375,85	1122,09	193,34	7,67	1590,09	0,033	0,01	0,79

* Сборник для школ Москва-2004г.
** Сборник для школ Новосибирск-2020 г.
***Сборник для ДОУ Пермь-2001г.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

