

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ Центр
образования № 47 г. Иркутска



Н. Г. Тютрина

2023 г.

**Циклическое 12-дневное меню приготавливаемых блюд
организованного питания (завтраки, обеды)
на 2023-2024 год с сентября по май, при менее 6-часовом пребывании
учащихся МАОУ ЦО № 47 г. Иркутска**

возрастная группа: от 12 лет и старше

***СБОРНИК ТИПОВЫХ МЕНЮ И РЕЦЕПТУР БЛЮД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОРГАНИЗАЦИЯХ С КРУГЛОСУТОЧНЫМ РЕЖИМОМ ПРЕБЫВАНИЯ И ИНЫМИ РЕЖИМАМИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ Новосибирск 2020г.**

****Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий: для предприятий общественного питания «Москва» 2005 г А.И. Здобов, В.А. Цыганенко, М.И.Пересичный**

*****Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчука «Москва» 1996 г.**

******Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В. Т. Лапшиной «Москва» 2004 г.**

2 день возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда		Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	**443	Омлет, смешанный с ветчиной	225	225	568,884	32,874	45,04	7,87
	**8	Бутерброд с карбонадом	30/30	60	136,5	5,37	6,3	14,49
	**943	Чай с сахаром	200/15	215	61,259	0,2	0,051	15,01
	пром.	Зефир ванильный (ангара)	50	50	163	0,4	0,05	39,9
ИТОГО ЗАВТРАК			550		929,64	38,84	51,44	77,27
ОБЕД	*54-3з -2020	Свежие овощи в нарезке (помидоры)	100	100	15,094	0,6	0,2	2,899
	**206	Суп картофельный с горохом, с шинкой	250/25	275	286,634	12,497	15,764	23,548
	**414	Макароны отварные с маслом 1/200/5	200	210	278,1	9,15	4,68	50,47
	***426	Биточки по-селянски 1/100	100	100	395,18	17,288	34,16	4,66
	***647	Напиток из ягод (смородина)	200	200	107,376	0,264	0,106	25,879
	пром.	Хлеб	30	30	70,5	2,37	0,3	14,49
ИТОГО ОБЕД			915		1152,88	42,17	55,21	121,95

*СБОРНИК ТИПОВЫХ МЕНЮ И РЕЦЕПТУР БЛЮД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОРГАНИЗАЦИЯХ С КРУГЛОСУТОЧНЫМ РЕЖИМОМ ПРЕБЫВАНИЯ И ИНЫМИ РЕЖИМАМИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ Новосибирск 2020г. _____**Сборник рецептов блюд и

кулинарных изделий: для предприятий общественного питания «Москва» 2005 г А.И. Здобов, В.А. Цыганенко, М.И.Пересичный

***Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчука «Москва» 1996 г.

****Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В. Т. Лапшиной «Москва» 2004 г.

3 день возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда		Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	**384	Каша кукурузная молочная (вязкая)	200/10/10	220	390,878	9,332	12,584	59,896
	**8	Бутерброд с шинкой	30/30	60	150	5,37	7,8	14,49
	**944	Чай с сахаром/лимоном	200/15/7	222	63,979	0,272	0,059	15,25
	пром.	Фрукты свежие (мандарины)	130	130	49,4	1,04	0,26	9,75
	пром.	Бисквит	30	30	100,5	17,4	3	16,71
ИТОГО ЗАВТРАК			662		754,76	33,41	23,70	116,10
ОБЕД	*54-18з-2020	Свёкла с курагой	100	100	88,817	1,246	6,077	7,308
	**208	Суп картофельный с лапшой и курицей	250/25	275	167,442	13,695	3,142	21,01
	**299	Картофельное пюре	200	200	248,474	5,835	6,82	40,79
	***325	Котлета любительская горбуша	100	100	221,406	24,417	10,64	6,99
	**859	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	200	117,098	0,182	0,182	28,401
	пром.	Хлеб	30	30	70,5	2,37	0,3	14,49
ИТОГО ОБЕД			905		913,74	47,75	27,16	118,99

*СБОРНИК ТИПОВЫХ МЕНЮ И РЕЦЕПТУР БЛЮД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОРГАНИЗАЦИЯХ С КРУГЛОСУТОЧНЫМ РЕЖИМОМ ПРЕБЫВАНИЯ И ИНЫМИ РЕЖИМАМИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ Новосибирск 2020г. _____ **Сборник рецептов блюд и

кулинарных изделий: для предприятий общественного питания «Москва» 2005 г А.И. Здобов, В.А. Цыганенко, М.И.Пересичный

***Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчука «Москва» 1996 г.

***Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В. Т. Лапшиной «Москва» 2004 г.

4 день возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда		Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	**469	Запеканка из творога со сметаной	150/25	175	393,353	25,885	22,875	20,978
	**3	Бутерброд с сыром/маслом	30/20/5	55	159,04	7,292	10,12	14,56
	**945	Чай с молоком стер	200	200	124,259	3,2	3,6	19,71
	пром.	Фрукты свежие (яблоки)	180	180	84,6	0,72	0,72	17,64
ИТОГО ЗАВТРАК			610		761,25	37,10	37,32	72,89
ОБЕД	*54-3з -2020	Свежие овощи в нарезке (огурцы)	100	100	10,996	0,7	0,1	1,899
	**170	Борщ с капустой и картофелем на бульоне с/г	250/25	275	247,325	17,335	12,76	15,62
	**601	Плов из грудки куриной	200/75	275	450,315	27,694	13,372	54,617
	**868	Компот из кураги	200	200	126,2	1,04	0,06	30,16
	пром.	Хлеб	30	30	70,5	2,37	0,3	14,49
ИТОГО ОБЕД			880		905,34	49,14	26,59	116,79

*СБОРНИК ТИПОВЫХ МЕНЮ И РЕЦЕПТУР БЛЮД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОРГАНИЗАЦИЯХ С КРУГЛОСУТОЧНЫМ РЕЖИМОМ ПРЕБЫВАНИЯ И ИНЫМИ РЕЖИМАМИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ Новосибирск 2020г. _____ **Сборник рецептур блюд и

кулинарных изделий: для предприятий общественного питания «Москва» 2005 г А.И. Здобов, В.А. Цыганенко, М.И.Пересичный

***Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчука «Москва» 1996 г.

****Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В. Т. Лапшиной «Москва» 2004 г.

5 день возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда		Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	**415	Макароны с сыром	200/30/10	240	393,093	16,397	17,451	50,54
	**8	Бутерброд с ветчиной	30/30	60	156,835	9,376	6,779	14,49
	**943	Чай с сахаром	200/15	215	61,259	0,2	0,051	15,01
	пром.	Пюре фрукто няня, пауч	90	90	51,93	0,18	0,09	12,6
	пром.	Фрукты свежие (мандарины)	130	130	49,4	1,04	0,26	9,75
ИТОГО ЗАВТРАК			735		712,52	27,19	24,63	102,39
ОБЕД	54-11з-2020*	Салат из моркови и яблок	100	100	127,15	0,929	10,186	7,524
	*54-12с-2020	Суп картофельный с крупой, сайрой	250	250	165,988	10,748	4,14	21,3
	пром.	Пельмени отварные	200/10	210	565,7	15,825	35	48,24
	***647	Напиток из ягод (вишня)	200	200	109,488	0,211	0,053	26,75
	пром.	Хлеб	30	30	70,5	2,37	0,3	14,49
	*54-1з-2020	Сыр в нарезке	20	20	56,232	4,942	6,28	
ИТОГО ОБЕД			810		1095,06	35,03	55,96	118,30

*СБОРНИК ТИПОВЫХ МЕНЮ И РЕЦЕПТУР БЛЮД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОРГАНИЗАЦИЯХ С КРУГЛОСУТОЧНЫМ РЕЖИМОМ ПРЕБЫВАНИЯ И ИНЫМИ РЕЖИМАМИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ Новосибирск 2020г. _____ **Сборник рецептур блюд и

кулинарных изделий: для предприятий общественного питания «Москва» 2005 г А.И. Здобов, В.А. Цыганенко, М.И.Пересичный

***Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчука «Москва» 1996 г.

****Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В. Т. Лапшиной «Москва» 2004 г.

6 день возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда		Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	**384	Каша пшеничная молочная (вязкая)	200/10/10	220	375,532	12,795	12,6	54,74
	**8	Бутерброд с шинкой	30/30	60	150	5,37	7,8	14,49
	**944	Чай с сахаром/лимоном	200/15/7	222	63,979	0,272	0,059	15,25
	пром.	Мармелад жевательный	30	30	111	5	0	24
	пром.	Йогурт Растишка	110	110	68	5	3,2	3,5
ИТОГО ЗАВТРАК			642		768,51	28,44	23,66	111,98

*СБОРНИК ТИПОВЫХ МЕНЮ И РЕЦЕПТУР БЛЮД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОРГАНИЗАЦИЯХ С КРУГЛОСУТОЧНЫМ РЕЖИМОМ ПРЕБЫВАНИЯ И ИНЫМИ РЕЖИМАМИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ Новосибирск 2020г. _____ **Сборник рецептур блюд и

кулинарных изделий: для предприятий общественного питания «Москва» 2005 г А.И. Здобов, В.А. Цыганенко, М.И.Пересичный

***Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчука «Москва» 1996 г.

****Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В. Т. Лапшиной «Москва» 2004 г.

8 день возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда		Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	**442	Омлет с сыром 1/200	200	200	422,864	25,001	37,13	3,64
	**8	Бутерброд с карбонадом	30/30	60	136,5	5,37	6,3	14,49
	**943	Чай с сахаром	200/15	215	61,259	0,2	0,051	15,01
	пром.	Вафли "Яшкино" Голландские с начинкой	36	36	154,8	1,98	5,4	24,12
	пром.	Фрукты свежие (мандарины)	130	130	49,4	1,04	0,26	9,75
ИТОГО ЗАВТРАК			641		824,82	33,59	49,14	67,01
ОБЕД	*54-3з -2020	Свежие овощи в нарезке (помидоры)	100	100	15,094	0,6	0,2	2,899
	**208	Суп картофельный с лапшой и курицей	250/25	275	195,405	15,728	3,37	25,44
	**378	Каша гречневая рассыпчатая	200	200	323,072	10,608	10	47,76
	**591	Гуляш из говядины	60/85	145	293,272	18,814	21,27	6,58
	**1014	Напиток из плодов шиповника	200	200	101,6	0,32	0,14	24,44
	пром.	Хлеб	30	30	70,5	2,37	0,3	14,49
ИТОГО ОБЕД			950		998,94	48,44	35,28	121,61

*СБОРНИК ТИПОВЫХ МЕНЮ И РЕЦЕПТУР БЛЮД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОРГАНИЗАЦИЯХ С КРУГЛОСУТОЧНЫМ РЕЖИМОМ ПРЕБЫВАНИЯ И ИНЫМИ РЕЖИМАМИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ Новосибирск 2020г. _____ **Сборник рецептур блюд и

кулинарных изделий: для предприятий общественного питания «Москва» 2005 г А.И. Здобов, В.А. Цыганенко, М.И.Пересичный

***Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчука «Москва» 1996 г.

****Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В. Т. Лапшиной «Москва» 2004 г.

9 день возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда		Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	**384	Каша манная молочная (вязкая)	200/10/10	220	361,28	9,645	12,82	51,59
	**8	Бутерброд с шинкой 1/30/35	30/35	65	163,25	5,87	9,05	14,49
	**944	Чай с сахаром/лимоном 1/200	200	200	63,979	0,272	0,06	15,25
	пром.	Фрукты свежие (мандарины)	130	130	49,4	1,04	0,26	9,75
	пром.	Круассан «Яшкино»	40	40	184,5	2,88	9	22,5
ИТОГО ЗАВТРАК			655		822,41	19,71	31,19	113,58
ОБЕД	*54-18з-2020	Салат из свёклы с яблоками	100	100	108,205	1,648	6,19	11,36
	**206	Суп картофельный с горохом, шинкой	250/25	275	233,844	8,878	11,88	22,74
	**414	Макароны отварные с маслом	200/5	205	278,1	9,15	4,68	50,47
	**667	Котлета рубленая из птицы	100	100	267,689	32,459	10,61	10,55
	**1009	Напиток из ягод (смородина)	200	200	107,376	0,264	0,11	25,88
	пром.	Хлеб	30	30	70,5	2,37	0,3	14,49
ИТОГО ОБЕД			910		1065,71	54,77	33,77	135,49

*СБОРНИК ТИПОВЫХ МЕНЮ И РЕЦЕПТУР БЛЮД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОРГАНИЗАЦИЯХ С КРУГЛОСУТОЧНЫМ РЕЖИМОМ ПРЕБЫВАНИЯ И ИНЫМИ РЕЖИМАМИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ Новосибирск 2020г. _____ **Сборник рецептур блюд и

кулинарных изделий: для предприятий общественного питания «Москва» 2005 г А.И. Здобов, В.А. Цыганенко, М.И.Пересичный

***Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчука «Москва» 1996 г.

****Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В. Т. Лапшиной «Москва» 2004 г.

10 день возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда		Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	**467	Пудинг из творога (запеченный)	200/20	220	500,032	29,466	23,73	43,05
	**3	Бутерброд с сыром/маслом	30/25/5	60	173,824	8,591	11,77	14,56
	**945	Чай с молоком стер	200	200	124,259	3,2	3,6	19,71
	пром.	Фрукты свежие (яблоки)	180	180	84,6	0,72	0,72	17,64
ИТОГО ЗАВТРАК			660		882,72	41,98	39,82	94,96
ОБЕД	*54-3з -2020	Свежие овощи в нарезке (огурцы)	100	100	10,996	0,7	0,1	1,899
	**170	Борщ с капустой и картофелем на бульоне	250/25	275	247,325	17,335	12,76	15,62
	**601	Плов из говядины	200/75	275	650,04	28,113	34,76	55,96
	**868	Компот из кураги	200	200	126,2	1,04	0,06	30,16
	пром.	Хлеб	30	30	70,5	2,37	0,3	14,49
ИТОГО ОБЕД			880		1105,06	49,56	47,98	118,13

*СБОРНИК ТИПОВЫХ МЕНЮ И РЕЦЕПТУР БЛЮД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОРГАНИЗАЦИЯХ С КРУГЛОСУТОЧНЫМ РЕЖИМОМ ПРЕБЫВАНИЯ И ИНЫМИ РЕЖИМАМИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ Новосибирск 2020г. _____ **Сборник рецептур блюд и

кулинарных изделий: для предприятий общественного питания «Москва» 2005 г А.И. Здобов, В.А. Цыганенко, М.И.Пересичный

***Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчука «Москва» 1996 г.

****Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В. Т. Лапшиной «Москва» 2004 г.

11 день возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда		Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	**415	Макароны с сыром	200/30/10	240	393,093	16,397	17,451	50,54
	**8	Бутерброд с ветчиной	30/30	60	156,835	9,376	6,779	14,49
	**943	Чай с сахаром	200/15	215	61,259	0,2	0,051	15,01
	пром.	Йогурт Растишка	110	110	103,4	4,18	3,3	14,3
ИТОГО ЗАВТРАК			625		714,59	30,15	27,58	94,34
ОБЕД	**126	Икра морковная	100	100	165,719	1,598	7,63	22,3
	**204	Суп картофельный с крупой и грудкой	250/25	275	223,305	15,303	6,52	25,76
	**378	Каша пшенная рассыпчатая	200/10	210	339,8	9,3	9,89	53,34
	619/759	Тефтели из говядины/соус красный 2/60/100	2/50	220	491,65	24,793	33,02	23,71
	***647	Напиток из ягод (вишня)	200	200	109,488	0,211	0,053	26,75
	пром.	Хлеб	30	30	70,5	2,37	0,3	14,49
ИТОГО ОБЕД			1035		1400,46	53,58	57,41	166,35

*СБОРНИК ТИПОВЫХ МЕНЮ И РЕЦЕПТУР БЛЮД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОРГАНИЗАЦИЯХ С КРУГЛОСУТОЧНЫМ РЕЖИМОМ ПРЕБЫВАНИЯ И ИНЫМИ РЕЖИМАМИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ Новосибирск 2020г. **Сборник рецептур блюд и

кулинарных изделий: для предприятий общественного питания «Москва» 2005 г А.И. Здобов, В.А. Цыганенко, М.И.Пересичный

***Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчука «Москва» 1996 г.

****Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В. Т. Лапшиной «Москва» 2004 г.

12 день возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда		Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	**384	Каша ячневая молочная (вязкая)	200/10/10	220	352,38	9,511	12,954	49,276
	**8	Бутерброд с карбонадом	30/30	60	136,5	5,37	6,3	14,49
	**944	Чай с сахаром/лимоном	200/15/7	222	63,979	0,272	0,059	15,25
	пром.	Зефир в шоколаде	40	40	164	2	5,2	29,2
	пром.	Сок фрукто няня малышам	200	200	96	1	0,2	24
ИТОГО ЗАВТРАК			742		812,86	18,15	24,71	132,22

*СБОРНИК ТИПОВЫХ МЕНЮ И РЕЦЕПТУР БЛЮД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОРГАНИЗАЦИЯХ С КРУГЛОСУТОЧНЫМ РЕЖИМОМ ПРЕБЫВАНИЯ И ИНЫМИ РЕЖИМАМИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ Новосибирск 2020г. _____ **Сборник рецептур блюд и

кулинарных изделий: для предприятий общественного питания «Москва» 2005 г А.И. Здобов, В.А. Цыганенко, М.И.Пересичный

***Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчука «Москва» 1996 г.

****Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В. Т. Лапшиной «Москва» 2004 г.