

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы

МОУ ИРМО «Кудинская СОШ»

Стадник Оксана Святославна



УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель

Олейник Евгения Николаевна



Основное (организованное) десятидневное меню трехразового питания (завтраки, обеды, полдники)

для учащихся общеобразовательных организаций Иркутского районного муниципального образования

Для пищеблоков доготовочных организаций.

(Сезон весна-лето)

Возраст с 7-11 лет

2024 учебный год.

Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.Атутельян Москва ДеЛи плюс -2012г.

Сборник для школ Москва ДеЛи плюс -2017г.

ПП - Промышленное производство

**Основное (организованное) десятидневное меню трехразовое питание (завтраки, обеды, полдники)
для учащихся общеобразовательных организаций Иркутского районного муниципального образования
Для пищеблоков доготовочных организаций . Пятидневная учебная неделя. (Сезон весна-лето) Возраст с 7-11 2024 год**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1, день 1							
Завтрак							
	Каша молочная " Дружба" с маслом	200	6,08	11,18	33,48	300,00	сб.Москва Дели плюс 2017 г № 175
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	сб.Москва Дели плюс 2017г №382
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	30	0,54	0,06	24,39	97,80	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,62	14,11	90,40	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	30	6,46	2,13	10,32	80,65	Промышленное производство
		500,00	20,20	18,53	99,88	687,45	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.15	2.27	13,60	94,60	сб.Москва Дели плюс 2017 г № 103
	Печень по- строгановски в соусе	90	19,89	16,84	9,28	171,00	сб.Москва Дели плюс 2017г № 255 № 332
	Рис припущенный	150	8,55	9,15	34,35	245,40	сб.Москва Дели плюс 2017 г. № 305
	Кисель п/я	200	0,20	0,00	14,60	90,00	сб.Москва Дели плюс 2017г № 350
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,62	14,11	90,40	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	30	6,46	2,13	10,32	80,65	Промышленное производство
		710,00	40,29	32,01	96,26	772,05	
Полдник							
	Чай с молоком	1200	1,52	1,35	15,90	81,00	сб.Москва Дели Плюс 2017 г. № 378
	Фрукт свежий	1100	0,40	0,40	9,80	47,00	Промышленное производство
		300,00	1,92	1,75	25,70	128,00	
	Итого за завтрак:	500,00	20,20	18,53	99,88	687,45	
	Итого за обед:	710,00	40,29	32,01	96,26	772,05	
	Итого за подник	300,00	1,92	1,75	25,70	128,00	
		1510,00	62,41	50,64	221,84	1587,50	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

*Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.Атутельян Москва ДеЛи плюс -2012

Согласовано: Директор школы



2		Пищевые вещества						
7-11 лет								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник	
Неделя 1, день 2								
Завтрак								
	Макароны отварные с сыром	180\20	12,30	14,47	31,00	330,40	сб. Москва Дели плюс 2017г №204	
	Чай с сахаром, с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	сб. Москва Дели плюс 2017г №377	
	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,61	8,96	55,68	сб. Москва Дели плюс 2017г № 52	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,62	14,11	90,40	Промышленное производство	
	Хлеб ржаной	30	6,46	2,13	10,32	80,65	Промышленное производство	
		530,00	22,78	21,85	79,59	619,13		
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми	250	4,39	4,22	13,23	128,80	сб. Москва Дели плюс 2017г № 102	
	Жаркое по-домашнему(говядина)	200	51,44	57,42	52,64	521,85	сб. Москва Дели плюс 2017 №259	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,28	20,76	88,20	сб. Москва Дели плюс 2017 №388	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,62	14,11	90,40	Промышленное производство	
	Хлеб ржаной	30	6,46	2,13	10,32	80,65	Промышленное производство	
		720,00	66,00	65,67	111,06	909,90		
Полдник								
	Кисломолочный напиток (кефир)	1\200	5,94	5,02	20,08	152,22	Промышленное производство	
	Кондитерское изделие(кекс)	1\100	8,00	10,00	70,00	402,00	Промышленное производство	
		300,00	13,94	15,02	90,08	554,22		
	Итого за завтрак:	530,00	22,78	21,85	79,59	619,13		
	Итого за обед:	720,00	66,00	65,67	111,06	909,90		
	Итого за полдник	300,00	13,94	15,02	90,08	554,22		
		1550,00	102,72	201,87	280,73	2083,25		
* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.								

Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.Атутельян Москва ДеЛи плюс -2012

Согласовано: Директор школы



Стелла Стаднер О.С.

3							
7-11 лет				Пищевые вещества			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
Неделя 1, день 3							
Завтрак							
	Каша манная молочная	180	6,11	10,72	42,36	291,00	сб. Москва Дели плюс 2017г №181
	Кофейный напиток с молоком	180	7,92	2,68	15,95	100,60	сб. Москва Дели плюс 2017 г №379
	Фрукты в ассортименте	120	0,48	0,48	11,76	56,40	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,62	14,11	90,40	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	30	6,46	2,13	10,32	80,65	Промышленное производство
		550,00	24,01	17,63	94,50	619,05	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,80	сб. Москва Дели плюс 2017 г. г №88
	Каша гречневая рассыпчатая	160	8,84	9,54	39,85	253,99	сб. Москва Дели Плюс 2017 г № 171
	Птица тушеная с овощами в соусе(грудка цыпленка бройлера)	90	16,95	10,47	35,73	305,30	сб. Москва Дели плюс 2017 г №292
	Напиток Лимонный	200	0,20	0,00	26,00	106,00	сб. Москва Дели плюс 2017г №346
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,62	14,11	90,40	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	30	6,46	2,13	10,32	80,65	Промышленное производство
		720,00	36,90	27,72	132,33	908,14	
Полдник							
	Сок натуральный фруктовый	1\200	0,06	0,00	33,00	176,30	Промышленное производство
	Фрукт свежий	1\100	0,40	0,40	9,80	47,00	Промышленное производство
		300,00	1,00	0,40	42,80	223,30	
Итого за завтрак:		550,00	24,01	17,63	94,50	619,05	
Итого за обед:		720,00	36,90	27,72	132,33	908,14	
Итого за полдник		300,00	1,00	0,40	42,80	223,30	
		1570,00	61,91	45,75	269,63	1750,49	

* Химический состав и калорийность российских продуктов питания В. Агутельян Москва ДеЛи плюс -2012

Сборник для школ Москва ДеЛи плюс -2017г.

Согласовано: Директор школы



4		Пищевые вещества						
7-11 лет								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник	
Неделя 1, день 4								
Завтрак								
	Бутерброд: батон с джемом	40\20	2,64	4,22	31,80	175,64	сб. Москва Дели плюс 2017 г №2	
	Омлет	160	16,49	28,77	21,27	343,27	сб. Москва Дели плюс 2017 г № 215	
	Консервированный зеленый горошек	60	1,80	0,24	4,20	30,00	Промышленное производство	
	Чай с сахаром	200	0,40	0,10	3,00	12,00	сб. Москва Дели плюс 2017 г № 376	
	Хлеб ржаной	40	3,14	2,84	19,32	93,52	Промышленное производство	
		520,00	24,47	36,17	79,59	654,43		
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,00	6,62	14,60	103,75	сб. Москва Дели плюс 2017 г №82	
	Минтай(филе) тушеный в томате с овощами (лук, морковь)	100	9,75	4,95	3,80	105,00	сб. Москва Дели плюс 2017 г № 229	
	Картофельное пюре	180	3,68	6,72	26,88	164,70	сб. Москва Дели плюс 2017 г №312	
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,12	24,08	114,60	сб. Москва Дели плюс 2017 г № 342	
	Хлеб ржаной	35	7,54	2,49	12,04	94,09	Промышленное производство	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,62	14,11	90,40	Промышленное производство	
		805,00	26,17	22,52	95,51	672,54		
Полдник								
	Кисломолочный напиток (Снежок)	1\200	5,94	5,02	20,08	152,22	Промышленное производство	
	Хлебобулочное изделие	1\100	5,40	10,30	46,60	214,00	Промышленное производство	
		300,00	11,34	15,32	66,68	366,22		
Итого за завтрак:		520,00	24,47	36,17	79,59	654,43		
Итого за обед:		805,00	26,17	22,52	95,51	672,54		
Итого полдник		300,00	11,34	15,32	66,68	366,22		
		1625,00	61,99	74,01	241,78	1693,19		

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

*Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.Атутельян Москва Дели плюс -2012

Согласовано: Директор школы



5		Пищевые вещества					
7-11 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
Неделя 1, день 5							
Завтрак							
	Пельмени отварные п/ф с маслом сливочным	190/10	16,86	13,45	38,97	300,54	Промышленное производство
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	сб. Москва Дели плюс 2017г №378
	Кукуруза консервированная	60	1,80	0,60	7,80	163,20	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,62	14,11	90,40	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	30	6,46	2,13	10,32	80,65	Промышленное производство
		530,00	29,68	19,15	87,10	715,79	
Обед							
	Суп картофельный с крупой	200	1,45	4,90	6,07	78,00	сб. Москва Дели плюс 2017г № 101
	Гуляш из свинины	90	10,64	7,11	8,60	258,10	сб. Москва Дели плюс 2017г №260
	Макаронные изделия отварные	150	5,73	6,07	31,98	205,50	сб. Москва Дели плюс 2017г № 202
	Компот из смеси сухофруктов	200	8,29	8,95	37,36	238,12	сб. Москва Дели плюс 2017г №349
	Хлеб ржаной	30	6,46	2,13	10,32	80,65	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,62	14,11	90,40	Промышленное производство
		710,00	35,61	30,78	108,44	950,77	
Полдник							
	Витаминизированный напиток Витошка	1\200	0,00	0,00	19,00	80,00	Промышленное производство
	Фрук свежий	1\100	0,40	0,40	9,80	47,00	Промышленное производство
		300,00	0,40	0,40	28,80	127,00	
Итого за завтрак:		530,00	29,68	19,15	87,10	587,46	
Итого за обед:		710,00	35,61	30,78	108,44	950,77	
Итого за полдник:		300,00	0,40	0,40	28,80	127,00	
		1540,00	65,46	53,15	235,19	1665,23	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

*Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.Атутельян Москва Дели плюс -2012

Согласовано: Директор школы

Стар - Стадник О.С.

1 день							
7-11 лет			Пищевые вещества				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
Неделя 2, день 1							
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная	200	8,64	11,06	44,32	312,00	сб. Москва Дели плюс 2017г №173
	Чай с сахаром	200	0,40	0,10	3,00	12,00	сб. Москва Дели плюс 2017г №376
	Сыр порциями	15	2,32	2,95	0,00	36,00	сб. Москва Дели плюс 2017 г. №15
	Кондитерское изделие (вафли)	20	0,90	4,80	13,40	100,00	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,62	14,11	90,40	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	30	6,46	2,13	10,32	80,65	Промышленное производство
		505,00	21,76	22,66	85,15	631,05	
Обед							
	Суп картофельный с крупой	200	1,48	4,92	6,09	81,00	сб. Москва Дели плюс 2017г № 101
	Тефтели мясные с подливом основным	90	5,83	8,75	10,25	111,00	Промышленное производство
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,29	8,95	37,36	238,12	сб. Москва Дели плюс 2017г №171
	Напиток Лимонный	200	0,20	0,00	26,00	106,00	сб. Москва Дели плюс 2017г №346
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,62	14,11	90,40	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	30	6,46	2,13	10,32	80,65	Промышленное производство
		710,00	25,30	26,37	104,13	707,17	
Полдник							
	Чай с молоком	1\200	1,52	1,35	15,90	81,00	сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 378
	Фрукт свежий	1\100	0,40	0,40	9,80	47,00	Промышленное
		300,00	1,92	1,75	25,70	128,00	
Итого за завтрак:		505,00	21,76	22,66	85,15	631,05	
Итого за обед:		710,00	25,30	26,37	104,13	707,17	
Итого за полдник		300,00	1,92	1,75	25,70	128,00	
		1515,00	48,98	50,78	214,98	1466,22	

* Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.Атутельян Москва Дели плюс -2012

Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

Согласовано: Директор школы



2 день		Пищевые вещества						№ рецептуры, сборник
7-11 лет		Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ц		
Прием пищи	Наименование блюда	блюда						
Неделя 2, день 2								
Завтрак								
	Вареники с овощным фаршем	160/5	9,10	15,56	36,44	230,00	Промышленное производство	
	Батон ;ветчина	40\10	6,20	5,48	14,76	133,00	Промышленное производство	
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №378	
	Фрукты свежие в ассортименте	100	0,80	0,20	7,50	47,00	Промышленное производство	
	Хлеб ржаной	30	6,46	2,13	10,32	80,65	Промышленное производство	
		545,00	24,08	24,72	84,92	571,65		
Обед								
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,60	сб.Москва Дели плюс 2017г №103	
	Гуляш из свинины	90	10,64	7,11	8,60	258,10	сб.Москва Дели плюс 2017г №260	
	Пюре картофельное	160	3,26	5,12	21,80	146,40	сб.Москва Дели плюс 2017г № 312	
	Витаминизированный напиток "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	80,00	Промышленное производство	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,62	14,11	90,40	Промышленное производство	
	Хлеб ржаной	30	6,46	2,13	10,32	80,65	Промышленное производство	
		720,00	25,55	18,25	87,79	750,15		
Полдник								
	Кисломолочный продукт (кефир)	1\200	5,94	5,02	20,08	152,22	Промышленное производство	
	Хлебобулочное изделие	1\100	5,40	10,30	46,60	214,00	Промышленное производство	
		300,00	11,34	15,32	66,68	366,22		
Итого за завтрак:								
		545,00	24,08	24,72	84,92	571,65		
Итого за обед:								
		720,00	25,55	18,25	87,79	750,15		
Итого за полдник								
		300,00	11,34	15,32	66,68	366,22		
		1565,00	60,97	58,29	239,39	1688,02		
* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.								

Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.Атутельян Москва Дели плюс -2012

Согласовано: Директор школы



3 день		Пищевые вещества					
7-11 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
Неделя 2, день 3							
Завтрак							
	Булочка	55	4,40	8,25	27,50	201,85	Промышленное производство
	Запеканка рисовая с творогом	200	10,53	15,16	54,38	401,90	сб. Москва Дели плюс 2017г № 188
	Сыр порциями	15	2,32	2,95	0,00	36,00	сб. Москва Дели плюс 2017г №15
	Чай с сахаром, с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	сб. Москва Дели плюс 2017г №377
	Хлеб ржаной	30	6,46	2,13	10,32	80,65	Промышленное производство
		500,00	23,84	28,51	107,40	782,40	
Обед							
	Рассольник Ленинградский	250	1,68	4,72	60,58	89,80	сб. Москва Дели плюс 2017г №96
	Плов из птицы (грудка цыпленка бройлера)	200	11,95	10,47	31,73	205,30	сб. Москва Дели плюс 2017г №291
	Компот из смеси сухофруктов	200	8,29	8,95	37,36	238,12	сб. Москва Дели плюс 2017г №349
	Хлеб ржаной	30	6,46	2,13	10,32	80,65	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,62	14,11	90,40	Промышленное производство
		720,00	31,42	27,89	154,10	704,27	
Полдник							
	Сок натуральный фруктовый	1\200	0,60	0,00	33,00	176,30	Промышленное производство
	Фрукт свежий	1\100	0,40	0,40	9,80	47,00	Промышленное производство
		300,00	1,00	0,40	42,80	223,30	
Итого за завтрак:		500,00	23,84	28,51	107,40	782,40	
Итого за обед:		720,00	31,42	27,89	154,10	704,27	
Итого за полдник:		300,00	1,00	0,40	42,80	223,30	
		1520,00	56,26	56,80	304,30	1709,97	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

*Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.Атутельян Москва Дели плюс -2012

Согласовано: Директор школы



4 день							
7-11 лет		Пищевые вещества					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
Неделя 2, день 4							
Завтрак							
	Каша овсянная молочная	180	9,04	13,44	50,14	357,99	сб. Москва Дели плюс 2017г № 173
	Горячий витаминизированный напиток "Витошка"	180	0,00	0,00	19,00	80,00	Промышленное производство
	Яблоко печеное	100	0,36	0,35	35,68	142,67	сб. Москва Дели плюс 2017г № 372
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,62	14,11	90,40	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	20	3,41	1,42	6,88	53,77	Промышленное производство
		520,00	15,85	16,83	125,81	724,83	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	230	2,87	3,22	15,64	119,31	сб. Москва Дели плюс 2017г №82
	Жаркое по-домашнему (говядина)	200	51,44	57,42	52,64	521,85	сб. Москва Дели плюс 2017г №259
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,12	24,08	114,60	сб. Москва Дели плюс 2017г №342
	Хлеб ржаной	30	6,46	2,13	10,32	80,65	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,62	14,11	90,40	Промышленное производство
		700,00	63,97	64,51	116,79	926,81	
Полдник							
	Кисломолочный напиток (Снежок)	1\200	5,94	5,02	20,08	152,22	Промышленное производство
	Хлебобулочное изделие	1\100	5,40	10,30	46,60	214,00	Промышленное производство
		300,00	11,34	15,32	66,68	366,22	
Итого за завтрак:		520,00	15,85	16,83	125,81	724,83	
Итого за обед:		700,00	63,97	64,51	116,79	926,81	
Итого за полдник		300,00	11,34	15,32	66,68	366,22	
		1520,00	91,16	96,66	309,28	2017,86	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

*Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.Атутельян Москва Дели плюс -2012

Согласовано: Директор школы



Стадник О. В.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая цен	№ рецептуры, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2, день 5							
Завтрак							
	Какао с молоком	180	4,08	3,54	17,58	118,60	сб.Москва Дели плюс 2017 г № 382
	Минтай(филе) тушеный в томате с овощами(лук,морковь)	100	9,75	4,95	3,80	105,00	сб.Москва Дели плюс 2017г № 229
	Картофель отварной	150	2,82	7,57	25,99	167,14	сб.Москва Дели плюс 2017 г № 125
	Консервированный зеленый горошек	60	1,80	0,24	4,20	30,00	Промышленное производство
	Батон	40	3,12	1,16	21,12	102,40	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	20	4,31	1,42	6,88	53,77	Промышленное производство
		550,00	25,88	18,88	79,57	576,91	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	250	4,39	4,22	13,23	128,80	сб.Москва Дели плюс 2017г №102
	Пельмени отварные п/ф с маслом сливочным	180\5	15,06	12,45	36,05	311,00	Промышленное производство
	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,28	20,76	88,20	сб.Москва Дели плюс 2017г №388
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,62	14,11	90,40	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	30	6,46	2,13	10,32	80,65	Промышленное производство
		705,00	29,62	20,70	94,47	699,05	
Полдник							
	Сок натуральный фруктовый	1\200	0,60	0,00	33,00	176,30	Промышленное роизводство
	Фрукт свежий	1\100	0,40	0,40	9,80	47,00	Промышленное роизводство
		300,00	1,00	0,40	42,80	223,30	
	Итого за завтрак:	550,00	25,88	18,88	79,57	576,91	
	Итого за обед:	705,00	29,62	20,70	94,47	699,05	
	Итого за полдник	300,00	1,00	0,40	42,80	223,30	
		1555,00	56,50	39,98	216,84	1499,26	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

*Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.Атутельян Москва ДеЛи плюс -2012

Согласовано: Директор школы

