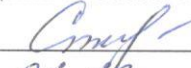


СОГЛАСОВАНО:

Директор школы

МОУ ИРМО «Кудинская СОШ»

Стадник Оксана Святославна

  
\_\_\_\_\_ 2023г



УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель

Олейник Евгения Николаевна



Е.Н Олейник

\_\_\_\_\_ 2023г.

**Основное (организованное) десятидневное меню двухразового питания (обеда, полдники)  
для учащихся общеобразовательных организаций Иркутского районного муниципального  
образования**

**Для пищеблоков доготовочных организаций.**

**(Сезон осень-зима)**

**Возраст с 7-11 лет( ОВЗ и инвалиды 2 смена)**

**2023 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 двухразового питания (обеда, полдники)**  
**для учащихся общеобразовательных организаций Иркутского районного муниципального образования**  
**Для пищеблоков доготовочных организаций . Пятидневная учебная неделя. (Сезон осень- зима) Возраст с 7-11 (ОВЗ и инвалиды 2 смена)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1, день 1</b>							
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. №171
	Кисель п/я	200	0,00	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
		<b>710,00</b>	<b>40,09</b>	<b>32,01</b>	<b>96,26</b>	<b>772,05</b>	
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	0,4	0,4	9,8	47,00	Промышленное производство
		<b>0,300</b>	<b>1,92</b>	<b>1,75</b>	<b>25,70</b>	<b>128,00</b>	
Итого за обед:		<b>710,00</b>	<b>40,09</b>	<b>32,01</b>	<b>96,26</b>	<b>772,05</b>	
Итого за полдник:		<b>300,00</b>	<b>1,92</b>	<b>1,75</b>	<b>25,70</b>	<b>128,00</b>	
		<b>1010,00</b>	<b>42,01</b>	<b>33,76</b>	<b>121,96</b>	<b>900,05</b>	

\* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



*И.А. Маджидов*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1, день 2								
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	
		<b>720,00</b>	<b>66,00</b>	<b>65,67</b>	<b>111,06</b>	<b>909,90</b>		
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	
		<b>0,300</b>	<b>13,94</b>	<b>15,02</b>	<b>90,08</b>	<b>554,22</b>		
Итого за обед:								
		<b>720,00</b>	<b>66,00</b>	<b>65,67</b>	<b>111,06</b>	<b>909,90</b>		
Итого за полдник:								
		<b>300,00</b>	<b>13,94</b>	<b>15,02</b>	<b>90,08</b>	<b>554,22</b>		
		<b>1020,00</b>	<b>79,94</b>	<b>80,69</b>	<b>201,14</b>	<b>1464,12</b>		
* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.								
Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.Атутельян Москва ДеЛи плюс -2012								

Согласовано: Директор школы



*Атутельян О.С.*

3( ОВЗ и инвалиды)							
7-11 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
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
		<b>550,00</b>	<b>24,01</b>	<b>17,63</b>	<b>94,50</b>	<b>619,05</b>	
Обед							
	Щи из свежей капусты	200	1,40	3,91	4,72	64,00	сб.Москва Дели плюс 2017 г. № 87
	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
		<b>720,00</b>	<b>36,89</b>	<b>27,67</b>	<b>130,73</b>	<b>900,34</b>	
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
		<b>300,00</b>	<b>1,00</b>	<b>0,40</b>	<b>42,80</b>	<b>223,30</b>	
Итого за завтрак:		<b>550,00</b>	<b>24,01</b>	<b>17,63</b>	<b>94,50</b>	<b>619,05</b>	
Итого за обед:		<b>720,00</b>	<b>36,89</b>	<b>27,67</b>	<b>130,73</b>	<b>900,34</b>	
Итого за полдник		<b>300,00</b>	<b>1,00</b>	<b>0,40</b>	<b>42,80</b>	<b>223,30</b>	
		<b>1570,00</b>	<b>61,90</b>	<b>45,70</b>	<b>268,03</b>	<b>1742,69</b>	

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

Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

Согласовано: Директор школы



*Стажирка ДС.*



4		Пищевые вещества						
7-11 лет (ОВЗ и инвалиды)								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник	
Неделя 1, день 4								
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем	200	2,00	2,24	10,88	83,00	сб. Москва Дели плюс 2017г № 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	160	3,26	6,72	26,88	146,40	сб. Москва Дели плюс 2017г №312	
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,12	24,08	98,00	сб. Москва Дели плюс 2017 г № 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	
		<b>730,00</b>	<b>24,67</b>	<b>17,78</b>	<b>90,07</b>	<b>603,45</b>		
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	
		<b>300,00</b>	<b>11,34</b>	<b>15,32</b>	<b>66,68</b>	<b>366,22</b>		
Итого за обед:		<b>730,00</b>	<b>24,67</b>	<b>17,78</b>	<b>90,07</b>	<b>603,45</b>		
Итого за полдник:		<b>300,00</b>	<b>11,34</b>	<b>15,32</b>	<b>66,68</b>	<b>366,22</b>		
		<b>1030,00</b>	<b>36,01</b>	<b>33,10</b>	<b>156,75</b>	<b>969,67</b>		

\* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы

*Стеф*

*Стефанов О.С.*



5 7-11 лет(ОВЗ и инвалиды 2 смена)	Пищевые вещества						№ рецепта, сборник
	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 1, день 5							
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 пшениный	40	3,04	1,62	14,11	90,40	Промышленное производство
		<b>710,00</b>	<b>35,61</b>	<b>30,78</b>	<b>108,44</b>	<b>950,77</b>	
Полдник							
	Витаминный напиток Витошка	1\200	0,00	0,00	19,00	80,00	Промышленное производство
	Фрукт свежий	1\100	0,40	0,40	9,80	47,00	Промышленное производство
		<b>300,00</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>28,80</b>	<b>127,00</b>	
Итого за обед:							
		<b>710,00</b>	<b>35,61</b>	<b>30,78</b>	<b>108,44</b>	<b>950,77</b>	
Итого за полдник:							
		<b>300,00</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>28,80</b>	<b>127,00</b>	
		<b>1010,00</b>	<b>36,01</b>	<b>31,18</b>	<b>137,24</b>	<b>1077,77</b>	

\* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



*Степанов Р.С.*

1 день			Пищевые вещества					
7-11 лет(ОВЗ и инвалиды)								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник	
Неделя 2, день 1								
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	
		<b>710,00</b>	<b>25,30</b>	<b>26,37</b>	<b>104,13</b>	<b>707,17</b>		
Полдник								
	Чай с молоком	1\200	1,52	1,35	15,90	81,00	сб. Москва Дели плюс 2017	
	Фрукт свежий	1\100	0,4	0,4	9,8	47,00	Промышленное	
		<b>300,00</b>	<b>1,92</b>	<b>1,75</b>	<b>25,70</b>	<b>128,00</b>		
Итого за обед:		<b>710,00</b>	<b>25,30</b>	<b>26,37</b>	<b>104,13</b>	<b>707,17</b>		
Итого за полдник		<b>300,00</b>	<b>1,92</b>	<b>1,75</b>	<b>25,70</b>	<b>128,00</b>		
		<b>1010,00</b>	<b>26,52</b>	<b>26,93</b>	<b>146,93</b>	<b>930,47</b>		

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

Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

Согласовано: Директор школы



*Стажирка О.С.*

2 день 7-11 лет(ОВЗ и инвалиды)	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергитическая ц	№ рецептуры, сборник
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2, день 2	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
			<b>720,00</b>	<b>25,55</b>	<b>18,25</b>	<b>87,79</b>	<b>750,15</b>	
Полдник								
		Кисломолочный напиток (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	сб.Москва Дели плюс 2017г №428
			<b>0,300</b>	<b>11,34</b>	<b>15,32</b>	<b>66,68</b>	<b>366,22</b>	
		Итого за обед:	<b>720,00</b>	<b>25,55</b>	<b>18,25</b>	<b>87,79</b>	<b>750,15</b>	
		Итого за полдник:	<b>300,00</b>	<b>11,34</b>	<b>15,32</b>	<b>66,68</b>	<b>366,22</b>	
			<b>1020,00</b>	<b>36,89</b>	<b>33,57</b>	<b>154,47</b>	<b>1116,37</b>	
		* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.						

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

Согласовано: Директор школы



*Смагина В.С.*



3 день							
7-11 лет(ОВЗ и			Пищевые вещества				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
Неделя 2, день 3							
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
		<b>720,00</b>	<b>31,42</b>	<b>27,89</b>	<b>154,10</b>	<b>704,27</b>	
Полдник							
	Сок фруктовый натуральный	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
		<b>300,00</b>	<b>1,00</b>	<b>0,40</b>	<b>42,80</b>	<b>223,30</b>	
Итого за обед:		<b>720,00</b>	<b>31,42</b>	<b>27,89</b>	<b>154,10</b>	<b>704,27</b>	
Итого за полдник:		<b>300,00</b>	<b>1,00</b>	<b>0,40</b>	<b>42,80</b>	<b>223,30</b>	
		<b>1020,00</b>	<b>32,42</b>	<b>28,29</b>	<b>196,90</b>	<b>927,57</b>	

\* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



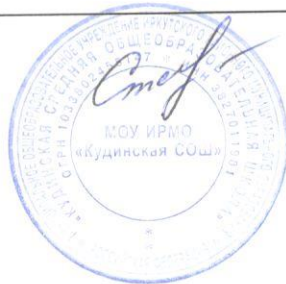
*Итадеева О.*

4 день		Пищевые вещества						№ рецепта, сборник
7-11 лет (ОВЗ и инвалиды)		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник	
Неделя 2, день 4								
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем	230	2,87	3,22	15,64	119,31	сб. Москва Дели плюс 2017г №81	
	Жаркое по-домашнему (говядина)	200	51,44	57,42	52,64	692,06	сб. Москва Дели плюс 2017г №259	
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,12	24,08	98,00	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	
		<b>700,00</b>	<b>63,97</b>	<b>64,51</b>	<b>116,79</b>	<b>1080,42</b>		
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	
		<b>300,00</b>	<b>11,34</b>	<b>15,32</b>	<b>66,68</b>	<b>366,22</b>		
Итого за обед:		<b>700,00</b>	<b>63,97</b>	<b>64,51</b>	<b>116,79</b>	<b>1080,42</b>		
Итого за полдник:		<b>300,00</b>	<b>11,34</b>	<b>15,32</b>	<b>66,68</b>	<b>366,22</b>		
		<b>1000,00</b>	<b>75,31</b>	<b>79,83</b>	<b>183,47</b>	<b>1446,64</b>		

\* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



*Степанов В.С.*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2, день 5</b>							
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с бобовыми	250	4,39	4,22	13,23	138,60	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
		<b>705,00</b>	<b>29,62</b>	<b>20,70</b>	<b>94,47</b>	<b>708,85</b>	
<b>Подник</b>							
	Сок натуральный фруктовый	1\200	0,60	0,00	33,00	176,30	Промышленное производство
	Фрукт свежий	1\100	0,40	0,4	9,8	47,00	Промышленное производство
		<b>0,300</b>	<b>1,00</b>	<b>0,40</b>	<b>42,80</b>	<b>223,30</b>	
Итого за обед:		<b>705,00</b>	<b>29,62</b>	<b>20,70</b>	<b>94,47</b>	<b>708,85</b>	
Итого за подник:		<b>300,00</b>	<b>1,00</b>	<b>0,40</b>	<b>42,80</b>	<b>223,30</b>	
		<b>1005,00</b>	<b>30,62</b>	<b>21,10</b>	<b>137,27</b>	<b>932,15</b>	

\* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



*Степанов О.С.*