

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы

МОУ ИРМО «Кудинская СОШ»

Стадник Оксана Святославна



01.12 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 12 лет и старше(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

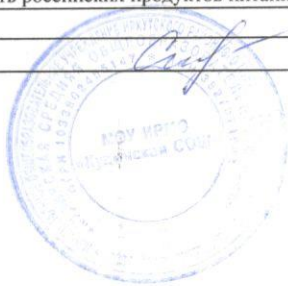
Основное (организованное) десятидневное меню двух разового питания (обеда, полдники)
для учащихся общеобразовательных организаций Иркутского районного муниципального образования
Для пищеблоков дготовочных организаций Возраст с 12 лет и старше(ОВЗ и инвалиды 2 смена) (Сезон осень- зима) 2023год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая цен	№ рецептуры, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1, день 1							
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,45	2,27	13,96	149,06	сб.Москва Дели плюс 2017 г № 103
	Печень по-строгановски с соусом	90	19,89	16,84	9,28	171,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №255 № 332
	Рис припущенный	200	11,40	12,20	45,80	327,20	сб. Москва Дели плюс 2017 г №171
	Кисель п/я	200	0,20	0,00	14,60	90,00	сб. Москва Дели плюс 2017 г №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
		840,00	47,79	39,61	85,68	943,96	
Полдник							
	Чай с молоком	1\200	1,52	1,35	15,90	81,00	сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 378
	Фрукт свежий	1\150	0,60	0,60	14,70	70,50	Промышленное производство
		350,00	2,12	1,95	30,60	151,50	
	Итого за обед:	840,00	47,79	39,61	85,68	943,96	
	Итого за полдник:	350,00	2,12	1,95	30,60	151,50	
		1190,00	49,91	41,56	116,28	1095,46	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



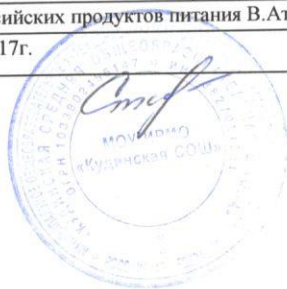
Стажик Д.

3(ОВЗ и инвалиды)		Пищевые вещества						№ рецепта, сборник
12 лет и старше	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ц		
Неделя 1, день 3								
Завтрак								
	Каша манная молочная	200	6,79	11,91	47,07	323,33	сб.Москва Дели плюс 2017г №181	
	Кофейный напиток с молоком	200	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	
		590,00	24,69	18,82	99,21	651,38		
Обед								
	Щи из свежей капусты	250	2,19	6,10	7,37	100,00	сб.Москва Дели плюс 2017 г.№ 87	
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,05	11,92	49,81	317,48	сб.Москва Дели плюс 2017 г № 171	
	Птица тушеная с овощами в соусе(грудь)	90	16,95	10,47	35,73	305,30	сб.Москва Дели плюс 2017г №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	
		810,00	39,89	32,24	143,34	999,83		
Полдник								
	Сок натуральный фруктовый	1\200	0,60	0,00	33,00	176,30	Промышленное	
	Фрукт свежий	1\150	0,60	0,60	14,70	70,50	Промышленное	
		350,00	1,20	0,60	47,70	246,80		
	Итого за завтрак:	590,00	24,69	18,82	99,21	651,38		
	Итого за обед:	810,00	39,89	32,24	143,34	999,83		
	Итого за полдник	350,00	1,20	0,60	47,70	246,80		
		1750,00	65,78	51,66	290,25	1901,01		

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

Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

Согласовано: Директор школы



Стадник О.

4		Пищевые вещества						
12 лет и старше (ОВЗ и								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ц	№ рецепта, сборник	
Неделя 1, день 4								
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем	270	2,70	3,02	14,69	112,05	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	
	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,25	183,00	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	
		820,00	26,19	18,24	94,25	669,10		
Полдник								
	Кисломолочный напиток(Снежок)	1\200	5,94	5,02	20,08	152,22	Промышленное производство	
	Хлебобулочное изделие	1\150	8,10	15,45	69,90	300,00	Промышленное производство	
		350,00	14,04	20,47	89,98	452,22		
	Итого за обед:	820,00	26,19	18,24	94,25	669,10		
	Итого за полдник:	350,00	14,04	20,47	89,98	452,22		
		1180,00	40,23	38,71	184,23	1121,32		

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



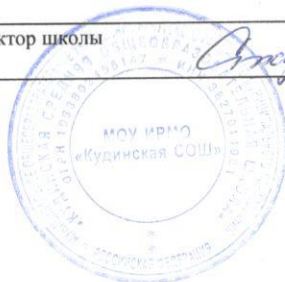
Степанова В.С.

12 лет и старше(ОВЗ и инвалиды)	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1, день 5								
Обед								
		Суп картофельный с крупой	250	2,70	3,02	14,68	112,05	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	200	7,64	8,09	42,64	274,00	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
			810,00	38,77	30,92	127,71	1053,32	
Полдник								
		Витаминизированный напиток Витошка	1\200	0,00	0,00	19,00	80,00	Промышленное производство
		Фрукт свежий	1\150	0,60	0,60	14,70	70,50	Промышленное производство
			350,00	0,60	0,60	33,70	150,50	
	Итого за обед:		810,00	38,77	30,92	127,71	1053,32	
	Итого за полдник:		350,00	0,60	0,60	33,70	150,50	
			1160,00	39,37	31,52	161,41	1203,82	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



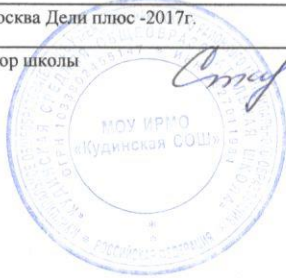
Стажик В.

1							
12 лет и старше			Пищевые вещества				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ц	№ рецепта, сборник
Неделя 2, день 1							
Обед							
	Суп картофельный с крупой	250	1,85	6,15	7,61	101,25	сб.Москва Дели плюс 2017г №98
	Тефтели мясные с подливом основным	90	5,83	8,75	10,25	111,00	Промышленное производство
	Каша гречневая рассыпчатая	200	13,81	11,93	49,81	317,49	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
		810,00	31,19	30,58	118,10	806,79	
	Чай с молоком	1\200	1,52	1,35	15,90	81,00	сб.Москва Дели плюс 2017 г. № 378
	Фрукт свежий	1\150	0,60	0,60	14,70	70,50	Промышленное производство
		350,00	2,12	1,95	30,60	151,50	
Итого за обед:		810,00	31,19	30,58	118,10	806,79	
Итого за полдник		350,00	2,12	1,95	30,60	151,50	
		1160,00	33,31	32,53	148,70	958,20	

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

Сборник для школ Москва ДеЛи плюс -2017г.

Согласовано: Директор школы



Старшик Р.С.

2							
12 лет и старше(ОВЗ и инвалиды)		Пищевые вещества					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергитическая ц	№ рецептуры, сборник
Неделя 2, день 2							
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,83	17,45	118,25	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	200	4,08	6,40	27,25	183,40	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
		810,00	26,90	20,09	96,73	810,80	
Полдник							
	Кисломолочный напиток(Кефир)	1\200	5,94	5,02	20,08	152,22	Промышленное производство
	Хлебобулочное изделие	1\150	8,10	15,45	69,90	300,00	Промышленное производство
		0,300	14,04	20,47	89,98	452,22	
	Итого за обед:	810,00	26,90	20,09	96,73	810,80	
	Итого за полдник:	300,00	14,04	20,47	89,98	452,22	
		1110,00	40,94	40,56	186,71	1263,02	
* Сборник для школ Москва Дели-плюс -2017г.							
Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.Агутельян Москва Дели плюс -2012							
Согласовано: Директор школы <i>Стефан</i> <i>Стефан</i>							

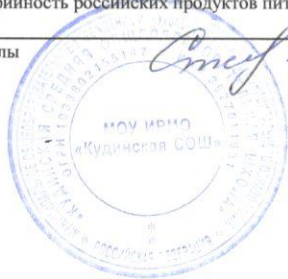


3							
12 лет и старше (ОВЗ и инвалиды)			Пищевые вещества				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ц	№ рецепта, сборник
Неделя 2, день 3							
Обед							
	Рассольник Ленинградский	270	1,81	5,09	10,34	92,66	сб. Москва Дели плюс 2017г №96
	Плов из птицы (грудка цыпленка бройлера)	260	16,13	14,13	42,83	277,15	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
		800,00	35,73	31,92	114,96	778,98	
Полдник							
	Сок фруктовый натуральный	1\200	0,60	0,00	33,00	176,30	Промышленное производство
	Фрукт свежий	1\150	0,60	0,60	14,70	70,50	Промышленное производство
		350,00	1,20	0,60	47,70	246,80	
Итого за обед:		800,00	35,73	31,92	114,96	778,98	
Итого за полдник:		350,00	1,20	0,60	47,70	246,80	
		1150,00	36,93	32,52	162,66	1025,78	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



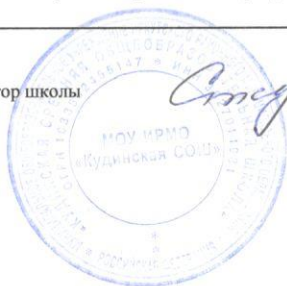
Смагшик О.С.

4		Пищевые вещества						
12 лет и старше (ОВЗ и инвалиды)								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник	
Неделя 2, день 4								
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем	270	3,12	3,50	17,00	129,68	сб. Москва Дели плюс 2017г №81	
	Жаркое по-домашнему (говядина)	260	51,44	57,42	52,64	865,07	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	
		800,00	64,22	64,79	118,15	1263,80		
Полдник								
	Кисломолочный напиток(Снежок)	1\200	5,94	5,02	20,08	152,22	Промышленное производство	
	Хлебобулочное изделие	1\150	8,10	15,45	69,90	300,00	Промышленное производство	
		350,00	14,04	20,47	89,98	452,22		
Итого за обед:								
		800,00	64,22	64,79	118,15	1263,80		
Итого за полдник:								
		350,00	14,04	20,47	89,98	452,22		
		1150,00	78,26	83,26	208,13	1716,02		

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



Стефан

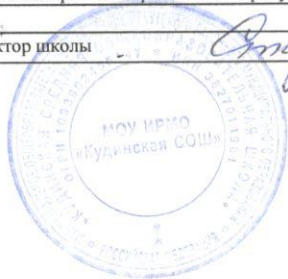
Стадник О.С.

12 лет и старше Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая цен	№ рецептуры, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2, день 5							
Обед							
	Суп картофель с бобовыми	270	4,74	4,55	14,28	138,60	сб.Москва Дели плюс 2017г №102
	Пельмени отварные п\ф с маслом сливочным	250\10	19,53	16,15	46,76	403,45	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
		800,00	34,44	24,73	106,23	801,30	
Полдник							
	Сок натуральный фруктовый	1\200	0,60	0,00	33,00	176,30	Промышленное производство
	Фрукт свежий	1\150	0,60	0,60	14,70	70,50	Промышленное производство
		350,00	1,20	0,60	47,70	246,80	
	Итого за обед:	800,00	34,44	24,73	106,23	801,30	
	Итого за полдник:	350,00	1,20	0,60	47,70	246,80	
		1150,00	35,64	25,33	153,93	1048,10	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



Смирнов *Степанов Д.*