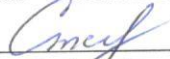


СОГЛАСОВАНО:

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 ( завтраки, обеды)  
для учащихся общеобразовательных организаций Иркутского районного муниципального  
образования**

**Для пищеблоков доготовочных организаций.**

**(Сезон осень- зима)**

**Возраст с 12 лет и старше(ОВЗ и инвалиды 1 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

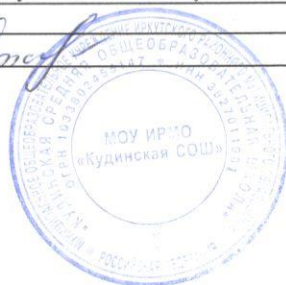
**Основное (организованное) десятидневное меню двухразового питания (завтраки, обеды)**  
**для учащихся общеобразовательных организаций Иркутского районного муниципального образования**  
**Для пищеблоков доготовочных организаций      Возраст с 12 лет и старше( ОБЗ 1 смена) (Сезон осень- зима) 2023год**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая цен	№ рецептуры, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1, день 1</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Каша молочная "Дружба" с маслом	250	7,60	13,97	41,85	375,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №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
		<b>550,00</b>	<b>21,72</b>	<b>21,32</b>	<b>108,25</b>	<b>762,45</b>	
<b>Обед</b>							
	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
		<b>840,00</b>	<b>48,44</b>	<b>35,06</b>	<b>108,07</b>	<b>908,31</b>	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550,00</b>	<b>21,72</b>	<b>21,32</b>	<b>108,25</b>	<b>762,45</b>	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>840,00</b>	<b>48,44</b>	<b>35,06</b>	<b>108,07</b>	<b>908,31</b>	
		<b>1390,00</b>	<b>70,16</b>	<b>56,38</b>	<b>216,32</b>	<b>1670,76</b>	

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

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

Согласовано: Директор школы



*Марина П.*

2								
(ОВЗ)								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ц	№ рецептуры, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1, день 2								
Завтрак								
	Макароны отварные с сыром	200\20	17,53	20,98	51,10	464,40	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 белокачанной капусты с морковью	60	0,18	0,40	17,84	76,42	сб.Москва Дели плюс 2017г №45	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,62	19,68	90,40	Промышленное производство	
	Хлеб ржаной	30	2,15	2,13	11,30	80,65	Промышленное производство	
		<b>550,00</b>	<b>23,03</b>	<b>22,04</b>	<b>115,12</b>	<b>773,87</b>		
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми	270	4,74	4,55	14,28	138,6	сб.Москва Дели плюс 2017г №102	
	Жаркое по-домашнему (говядина)	260	30,09	33,59	30,79	692,06	сб.Москва Дели плюс 2017г №259	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,28	20,76	88,20	сб. Москва Дели плюс 2017 г №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>800,00</b>	<b>45,00</b>	<b>42,17</b>	<b>90,26</b>	<b>1089,91</b>		
	Итого за завтрак:	<b>550,00</b>	<b>23,03</b>	<b>64,21</b>	<b>115,12</b>	<b>773,87</b>		
	Итого за обед:	<b>800,00</b>	<b>45,00</b>	<b>42,17</b>	<b>90,26</b>	<b>1089,91</b>		
		<b>1350,00</b>	<b>68,03</b>	<b>64,24</b>	<b>205,38</b>	<b>1863,78</b>		
* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.								
Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.Атутельян Москва Дели плюс -2012								
Согласовано: Директор школы								



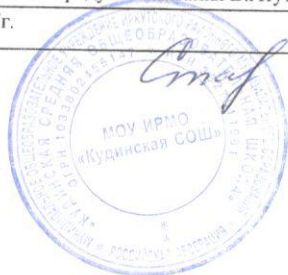
*Мадина Р.*

3( ОВЗ и инвалиды)							
12 лет и старше							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ц	№ рецепта, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
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
		<b>590,00</b>	<b>24,69</b>	<b>18,82</b>	<b>99,21</b>	<b>651,38</b>	
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(груди)	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
		<b>810,00</b>	<b>39,89</b>	<b>32,24</b>	<b>143,34</b>	<b>999,83</b>	
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
		<b>350,00</b>	<b>1,20</b>	<b>0,60</b>	<b>47,70</b>	<b>246,80</b>	
	Итого за завтрак:	<b>590,00</b>	<b>24,69</b>	<b>18,82</b>	<b>99,21</b>	<b>651,38</b>	
	Итого за обед:	<b>810,00</b>	<b>39,89</b>	<b>32,24</b>	<b>143,34</b>	<b>999,83</b>	
	Итого за полдник	<b>350,00</b>	<b>1,20</b>	<b>0,60</b>	<b>47,70</b>	<b>246,80</b>	
		<b>1750,00</b>	<b>65,78</b>	<b>51,66</b>	<b>290,25</b>	<b>1901,01</b>	

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

Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

Согласовано: Директор школы



*Стажик В.С.*



4		Пищевые вещества						№ рецепта, сборник
12 лет и старше (ОВЗ)		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник	
Неделя 1, день 4								
Завтрак								
	Бутерброд: батон с джемом	40\20	0,15	0,15	23,10	87,20	сб.Москва Дели плюс 2017г №2	
	Омлет	160	15,64	27,28	4,05	325,51	сб.Москва Дели плюс 2017г № 215	
	Чай с сахаром	200	0,40	0,10	0,08	2,80	сб.Москва Дели плюс 2017г № 376	
	Консервированный зеленый горошек	90	2,70	0,36	6,30	45,00	Промышленное производство	
	Хлеб ржаной	40	3,14	2,88	19,32	93,52	Промышленное производство	
		<b>550,00</b>	<b>22,03</b>	<b>28,29</b>	<b>52,85</b>	<b>554,03</b>		
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем	250	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 №346	
	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>820,00</b>	<b>26,19</b>	<b>18,24</b>	<b>94,25</b>	<b>669,10</b>		
	Итого за завтрак:	<b>550,00</b>	<b>22,03</b>	<b>28,29</b>	<b>52,85</b>	<b>554,03</b>		
	Итого за обед:	<b>820,00</b>	<b>26,19</b>	<b>18,24</b>	<b>94,25</b>	<b>669,10</b>		
		<b>1380,00</b>	<b>48,22</b>	<b>46,53</b>	<b>147,10</b>	<b>1223,13</b>		

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

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

Согласовано: Директор школы



*Стажирок О.С.*

		Пищевые вещества						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ц	№ рецепта, сборник	
Неделя 1, день 5								
Завтрак								
	Пельмени отварные п/ф с маслом сливочным	200\10	17,09	14,13	40,92	315,56	Промышленное производство	
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	сб. Москва Дели плюс 2017г №378	
	Кукуруза консервированная	70	2,10	0,70	9,10	190,40	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>30,21</b>	<b>19,93</b>	<b>99,35</b>	<b>758,01</b>		
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	
		<b>810,00</b>	<b>38,77</b>	<b>30,92</b>	<b>127,71</b>	<b>1053,32</b>		
Итого за завтрак:		<b>550,00</b>	<b>30,21</b>	<b>19,93</b>	<b>99,35</b>	<b>758,01</b>		
Итого за обед:		<b>810,00</b>	<b>38,77</b>	<b>30,92</b>	<b>127,71</b>	<b>1053,32</b>		
		<b>1360,00</b>	<b>68,98</b>	<b>50,85</b>	<b>227,06</b>	<b>1811,33</b>		

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

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

Согласовано: Директор школы



*Стефанов В.*

1		Пищевые вещества						
12 лет и старше								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ц	№ рецепта, сборник	
Неделя 2, день 1								
Завтрак								
	Каша пшеничная молочная	250	10,80	13,82	55,40	390,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №173	
	Чай с сахаром	200	0,40	0,10	0,08	2,80	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	1,16	4,56	15,00	60,00	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>555,00</b>	<b>24,18</b>	<b>25,18</b>	<b>94,91</b>	<b>659,85</b>		
Обед								
	Суп картофельный с крупой	250	1,85	6,15	7,61	101,25	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	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	
		<b>810,00</b>	<b>31,19</b>	<b>30,58</b>	<b>118,10</b>	<b>806,79</b>		
	Итого за завтрак:	<b>555,00</b>	<b>24,18</b>	<b>25,18</b>	<b>94,91</b>	<b>659,85</b>		
	Итого за обед:	<b>810,00</b>	<b>31,19</b>	<b>30,58</b>	<b>118,10</b>	<b>806,79</b>		
		<b>1365,00</b>	<b>55,37</b>	<b>55,76</b>	<b>213,01</b>	<b>1466,64</b>		

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

Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

Согласовано: Директор школы



*Атутельян В.С.*





3		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 3							
Завтрак							
	Запеканка рисовая с творогом	250	13,16	18,95	67,97	502,37	сб.Москва Дели плюс 2017г № 188
	Сыр порциями	15	2,32	2,95	0,00	36,00	сб.Москва Дели плюс 2017 г.№15
	Булочка слобная	55	4,40	8,25	27,50	201,86	Промышленное производство
	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
		<b>550,00</b>	<b>26,47</b>	<b>32,30</b>	<b>120,99</b>	<b>882,87</b>	
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
		<b>800,00</b>	<b>35,73</b>	<b>31,92</b>	<b>114,96</b>	<b>778,98</b>	
Итого за завтрак:							
		<b>550,00</b>	<b>26,47</b>	<b>32,30</b>	<b>120,99</b>	<b>882,87</b>	
Итого за обед:							
		<b>800,00</b>	<b>35,73</b>	<b>31,92</b>	<b>114,96</b>	<b>778,98</b>	
		<b>1350,00</b>	<b>62,20</b>	<b>64,22</b>	<b>235,95</b>	<b>1661,85</b>	

\* 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*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
12 лет и старше(ОВЗ и инвалиды)							
Пищевые вещества							
Неделя 2, день 4							
Завтрак							
	Каша овсянная молочная	250	10,04	14,93	55,71	397,76	сб. Москва Дели плюс 2017г №173
	Горячий витаминизированный напиток "Витошка"	200	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 2017 г. №372
	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>570,00</b>	<b>19,90</b>	<b>19,03</b>	<b>134,82</b>	<b>791,48</b>	
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
		<b>800,00</b>	<b>64,22</b>	<b>64,79</b>	<b>118,15</b>	<b>1263,80</b>	
Итого за завтрак:		<b>570,00</b>	<b>19,90</b>	<b>19,03</b>	<b>134,82</b>	<b>791,48</b>	
Итого за обед:		<b>800,00</b>	<b>64,22</b>	<b>64,79</b>	<b>118,15</b>	<b>1263,80</b>	
		<b>1370,00</b>	<b>84,12</b>	<b>81,82</b>	<b>252,97</b>	<b>2056,28</b>	

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

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

Согласовано: Директор школы



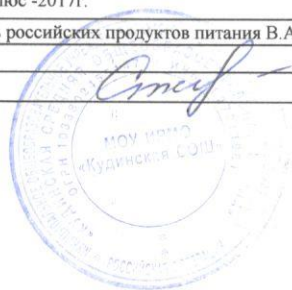
*Атутельян В.*

12 лет и старше(ОВЗ) Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая цен	№ рецептуры, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2, день 5</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Чай без сахара	200	0,40	0,10	0,08	2,80	сб.Москва Дели плюс 2017г №377
	Минтай(филе) тушеное 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	19,90	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	30	6,46	2,13	10,32	80,65	Промышленное производство
		<b>580,00</b>	<b>24,35</b>	<b>16,15</b>	<b>59,42</b>	<b>487,99</b>	
<b>Обед</b>							
	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
		<b>800,00</b>	<b>34,44</b>	<b>24,73</b>	<b>106,23</b>	<b>801,30</b>	
<b>Итого за завтрак:</b>							
		<b>580,00</b>	<b>24,35</b>	<b>16,15</b>	<b>59,42</b>	<b>487,99</b>	
<b>Итого за обед:</b>							
		<b>800,00</b>	<b>34,44</b>	<b>24,73</b>	<b>106,23</b>	<b>801,30</b>	
		<b>1380,00</b>	<b>58,79</b>	<b>40,88</b>	<b>165,65</b>	<b>1289,29</b>	

\* 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.*