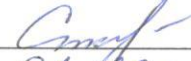


СОГЛАСОВАНО:

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 7-11 лет (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 . Пятидневная учебная неделя. (Сезон осень- зима) Возраст с 7-11 (ОВЗ и инвалиды)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1, день 1							
Завтрак							
	Каша молочная " Дружба" с маслом	200,00	6,08	11,18	33,48	300,00	сб.Москва Дели плюс 2017 г № 175
	Какао с молоком	200,00	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	200,00	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
		710,00	40,44	32,54	96,26	772,05	
	Итого за завтрак:	500,00	20,20	18,53	99,88	687,45	
	Итого за обед:	710,00	40,44	32,54	96,26	772,05	
		1210,00	60,64	51,07	196,14	1459,50	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы

Стефан *Стефанович*



3(ОВЗ и инвалиды)							
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	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
		720,00	36,89	27,67	130,73	900,34	
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	36,89	27,67	130,73	900,34	
	Итого за полдник	300,00	1,00	0,40	42,80	223,30	
		1570,00	61,90	45,70	268,03	1742,69	

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

Сборник для школ Москва ДеЛи плюс -2017г.

Согласовано: Директор школы



Смагин В.П.

4		Пищевые вещества						
7-11 лет (ОВЗ 1 смена)								
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 2017 г № 2	
	Омлет	110	10,75	18,76	2,79	223,79	сб. Москва Дели плюс 2017г № 215	
	Консервированный зеленый горошек	90	2,70	0,36	6,30	45,00	Промышленное производство	
	Чай с сахаром	200	0,40	0,10	0,08	2,80	сб. Москва Дели плюс 2017г № 376	
	Хлеб ржаной	40	3,14	2,88	19,32	93,52	Промышленное производство	
		500,00	17,14	19,77	51,59	452,31		
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	
		730	24,67	17,78	90,07	603,45		
Итого за завтрак:		500,00	17,14	19,77	51,59	452,31		
Итого за обед:		730,00	24,67	17,78	90,07	603,45		
		1230,00	41,81	37,55	141,66	1055,76		

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



Стефан Степанов

5		Пищевые вещества						
7-11 лет(ОВЗ 1 смена)								
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		
Итого за завтрак:		530,00	29,68	19,15	87,10	715,79		
Итого за обед:		710,00	35,61	30,78	108,44	950,77		
		1240,00	65,29	49,93	195,54	1666,56		

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



Стефан *Стефанов*

1 день		Пищевые вещества					Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
7-11 лет		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы			
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	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	
		505,00	22,02	22,42	83,83	581,85		
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		
Итого за завтрак:		505,00	22,02	22,42	83,83	581,85		
Итого за обед:		710,00	25,30	26,37	104,13	707,17		
		1215,00	47,32	48,79	187,96	1289,02		

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

Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

Согласовано: Директор школы

Стеф. Владислав Ос.



3 день							
7-11 лет			Пищевые вещества				
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							

	Воспаление Печеночной	250	17,75	27,50	107,40	782,40	сб.Москва Дели плюс 2017г №188
	Суп овощной с морковью	200	3,14	4,71	15,20	118,25	сб.Москва Дели плюс 2017г №377
	Суп куриный с картофелем	200	10,53	15,16	54,38	401,90	сб.Москва Дели плюс 2017г №188
	Суп картофельный	200	10,53	15,16	54,38	401,90	Промышленное производство
	Суп гороховый	200	10,53	15,16	54,38	401,90	Промышленное производство
		700,00	31,42	27,89	154,10	704,27	
Итого завтрак		500,00	23,84	28,51	107,40	782,40	
Итого обед		700,00	31,42	27,89	154,10	704,27	
		1200,00	55,26	56,40	261,50	1486,67	

Учитывая количество потребляемых углеводов, жиров и белков, суточную энергетическую ценность рациона, составленный на 3 день недели, можно считать сбалансированным.

В соответствии с рекомендациями ВОЗ, суточная энергетическая ценность рациона должна составлять 2500 ккал.

В соответствии с рекомендациями ВОЗ, суточное потребление углеводов должно составлять 300 г.

В соответствии с рекомендациями ВОЗ, суточное потребление жиров должно составлять 60 г.

В соответствии с рекомендациями ВОЗ, суточное потребление белков должно составлять 50 г.

В соответствии с рекомендациями ВОЗ, суточное потребление энергии должно составлять 2500 ккал.

В соответствии с рекомендациями ВОЗ, суточное потребление углеводов должно составлять 300 г.

В соответствии с рекомендациями ВОЗ, суточное потребление жиров должно составлять 60 г.

В соответствии с рекомендациями ВОЗ, суточное потребление белков должно составлять 50 г.

В соответствии с рекомендациями ВОЗ, суточное потребление энергии должно составлять 2500 ккал.

В соответствии с рекомендациями ВОЗ, суточное потребление углеводов должно составлять 300 г.

В соответствии с рекомендациями ВОЗ, суточное потребление жиров должно составлять 60 г.

В соответствии с рекомендациями ВОЗ, суточное потребление белков должно составлять 50 г.

В соответствии с рекомендациями ВОЗ, суточное потребление энергии должно составлять 2500 ккал.

В соответствии с рекомендациями ВОЗ, суточное потребление углеводов должно составлять 300 г.

В соответствии с рекомендациями ВОЗ, суточное потребление жиров должно составлять 60 г.

В соответствии с рекомендациями ВОЗ, суточное потребление белков должно составлять 50 г.

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 2017 г. № 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
		540,00	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 №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
		700,00	63,97	64,51	116,79	1080,42	
Итого за завтрак:		540,00	15,85	16,83	125,81	724,83	
Итого за обед:		700,00	63,97	64,51	116,79	1080,42	
		1240,00	79,82	81,34	242,60	1805,25	

* 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.С.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая цен	№ рецептуры, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2, день 5							
Завтрак							
	Чай без сахара	180	0,40	0,10	0,08	2,80	сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 375
	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
	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
		550,00	22,20	15,44	55,98	461,11	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	250	4,39	4,22	13,23	138,60	сб. Москва Дели плюс 2017 г. №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 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
		705,00	29,62	20,70	94,47	708,85	
	Итого за завтрак:	550,00	22,20	15,44	55,98	461,11	
	Итого за обед:	705,00	29,62	20,70	94,47	708,85	
		1255,00	51,82	36,14	150,45	1169,96	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



С.А. Атаутельян