

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 осень- зима)**

**Возраст с 12 лет и старше.**

**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

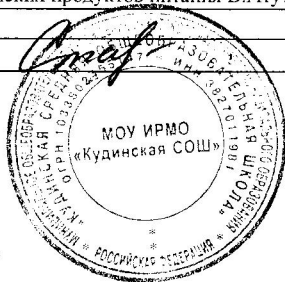
**Основное (организованное) десятидневное меню трехразового питания (завтраки, обеды, полдники)  
для учащихся общеобразовательных организаций Иркутского районного муниципального образования  
Для пищеблоков доготовочных организаций      Возраст с 12 лет и старше. (Сезон осень- зима) 2023год**

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	325,00	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>712,45</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,45	2,27	13,96	149,06	сб. Москва Дели плюс 2017 г.
	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 №640
	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>47,79</b>	<b>39,61</b>	<b>85,68</b>	<b>943,96</b>	
<b>Полдник</b>							
	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
		<b>350,00</b>	<b>1,20</b>	<b>0,60</b>	<b>47,70</b>	<b>246,80</b>	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550,00</b>	<b>21,72</b>	<b>21,32</b>	<b>108,25</b>	<b>712,45</b>	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>840,00</b>	<b>47,79</b>	<b>39,61</b>	<b>85,68</b>	<b>943,96</b>	
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>350,00</b>	<b>1,20</b>	<b>0,60</b>	<b>47,70</b>	<b>246,80</b>	
		<b>1740,00</b>	<b>78,29</b>	<b>61,53</b>	<b>241,63</b>	<b>1903,21</b>	

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

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

Согласовано: Директор школы



*Машина Р.С.*

2							
12 лет и старше							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ 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 белокочанной капусты с морковью	60	0,18	0,40	17,84	76,42	сб.Москва Дели плюс 2017г №45
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	90,40	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	30	2,15	0,35	11,30	80,65	Промышленное производство
		<b>550,00</b>	<b>23,03</b>	<b>22,07</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 №338
	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>	
Полдник							
	Чай с молоком	1\200	1,52	1,35	15,90	81,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №378
	Хлебобулочное изделие	1\150	8,10	15,45	69,90	300,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №428
		<b>350,00</b>	<b>9,62</b>	<b>16,80</b>	<b>85,80</b>	<b>381,00</b>	
	Итого за завтрак:	<b>550,00</b>	<b>23,03</b>	<b>22,07</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>	
	Итого за полдник:	<b>350,00</b>	<b>9,62</b>	<b>16,80</b>	<b>85,80</b>	<b>381,00</b>	
		<b>1700,00</b>	<b>77,65</b>	<b>81,04</b>	<b>291,18</b>	<b>2244,78</b>	
* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.							
Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.Атутельян Москва Дели плюс -2012							
Согласовано: Директор школы							



*Итадиш Д.С.*

3		Пищевые вещества					Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
12 лет и старше	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1, день 3								
Завтрак								
		Каша рисовая молочная	250	7,14	12,88	51,12	350,00	сб. Москва Дели плюс 2017г №177
		Кофейный напиток с молоком	200	3,17	3,54	17,58	118,60	сб. Москва Дели плюс 2017 г 382
		Кондитерское изделие (вафля)	20	1,16	4,56	15,00	60,00	Промышленное производство
		Фрукты 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
			<b>600,00</b>	<b>18,73</b>	<b>23,31</b>	<b>101,52</b>	<b>656,25</b>	
Обед								
		Суп картофельный с рыбой	250	13,63	6,21	8,40	124,28	сб. Москва 2004г № 41
		Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	200	6,89	13,27	43,92	183,42	сб. Москва Дели плюс 2017 г № 203
		Птица тушеная с овощами в соусе(грудка)	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>47,17</b>	<b>33,70</b>	<b>138,48</b>	<b>890,05</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>600,00</b>	<b>18,73</b>	<b>23,31</b>	<b>101,52</b>	<b>656,25</b>	
		Итого за обед:	<b>810,00</b>	<b>47,17</b>	<b>33,70</b>	<b>138,48</b>	<b>890,05</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>1760,00</b>	<b>67,10</b>	<b>57,61</b>	<b>287,70</b>	<b>1793,10</b>	

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

Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

Согласовано: Директор школы



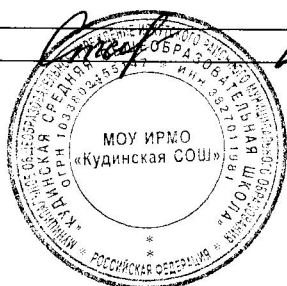
*Итагирек О.С.*

4									
12 лет и старше				Пищевые вещества					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник		
Неделя 1, день 4									
Завтрак									
	Бутерброд: батон с джемом	40\20	0,13	0,18	23,63	92,00	сб. Москва Дели плюс 2017г №2		
	Суп молочный с макаронными изделиями с маслом	250	7,54	6,84	19,33	231,25	сб. Москва Дели плюс 2017г №120		
	Чай с сахаром	200	0,40	0,10	0,08	2,80	сб. Москва Дели плюс 2017г № 376		
	Яйцо вареное	60	7,74	6,96	0,48	96,00	сб. Москва 2014 № 113		
	Хлеб ржаной	40	3,14	0,40	19,32	93,52	Промышленное производство		
		<b>550,00</b>	<b>18,95</b>	<b>14,48</b>	<b>62,84</b>	<b>515,57</b>			
Обед									
	Борщ с капустой и картофелем	270	2,70	3,02	14,69	112,05	сб. Москва Дели плюс 2017г № 82		
	Тефтели мясные с подливом основным	90	6,83	9,75	10,90	111,00	Промышленное производство		
	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>830,00</b>	<b>23,27</b>	<b>23,04</b>	<b>101,35</b>	<b>675,10</b>			
Полдник									
	Кисломолочный напиток	1\200	5,94	5,02	20,08	152,22	Промышленное производство		
	Хлебобулочное изделие	1\150	8,10	15,45	69,90	300,00	сб. Москва Дели Плюс 2017 г. № 428		
		<b>350,00</b>	<b>14,04</b>	<b>20,47</b>	<b>89,98</b>	<b>452,22</b>			
Итого за завтрак:		<b>550,00</b>	<b>18,95</b>	<b>14,48</b>	<b>62,84</b>	<b>515,57</b>			
Итого за обед:		<b>830,00</b>	<b>23,27</b>	<b>23,04</b>	<b>101,35</b>	<b>675,10</b>			
Итого за полдник:		<b>350,00</b>	<b>14,04</b>	<b>20,47</b>	<b>89,98</b>	<b>452,22</b>			
		<b>1730,00</b>	<b>56,26</b>	<b>57,99</b>	<b>254,17</b>	<b>1642,89</b>			

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

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

Согласовано: Директор школы



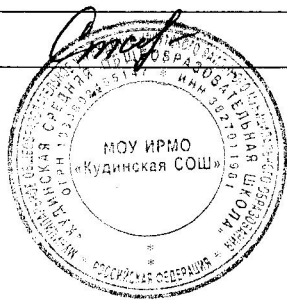
*Имагушек О.С.*

		Пищевые вещества					
12 лет и старше							
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	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
	Кондитерское изделие (пряник)	40	0,87	3,42	4,65	34,87	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,62	14,11	90,40	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	30	6,46	0,40	19,32	80,65	Промышленное производство
		<b>520,00</b>	<b>28,98</b>	<b>23,87</b>	<b>94,90</b>	<b>602,48</b>	
Обед							
	Суп картофельный с крупой	270	2,70	3,02	14,68	112,05	сб. Москва ДеЛи плюс 2017г №82
	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 №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>830,00</b>	<b>38,77</b>	<b>30,92</b>	<b>127,71</b>	<b>1053,32</b>	
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	сб. Москва ДеЛи плюс 2017г №428
		<b>350,00</b>	<b>1,20</b>	<b>0,60</b>	<b>14,70</b>	<b>246,80</b>	
Итого за завтрак:		<b>520,00</b>	<b>28,98</b>	<b>23,87</b>	<b>94,90</b>	<b>602,48</b>	
Итого за обед:		<b>830,00</b>	<b>38,77</b>	<b>30,92</b>	<b>127,71</b>	<b>1053,32</b>	
Итого за полдник:		<b>350,00</b>	<b>1,20</b>	<b>0,60</b>	<b>14,70</b>	<b>246,80</b>	
		<b>1700,00</b>	<b>68,95</b>	<b>55,39</b>	<b>237,31</b>	<b>1902,60</b>	

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

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

Согласовано: Директор школы



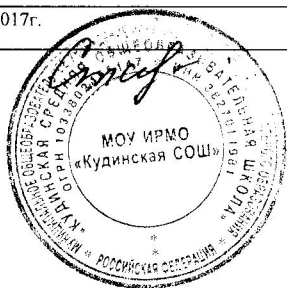
*Атутельян В.В.*

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 рисовая молочная	250	7,14	12,88	51,12	350,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №171
	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	Промышленное производство
	Кондитерское изделие (вафли)	20	1,16	4,56	15,00	60,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №376
	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>20,52</b>	<b>24,24</b>	<b>90,63</b>	<b>619,85</b>	
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
		<b>810,00</b>	<b>31,19</b>	<b>30,58</b>	<b>118,10</b>	<b>806,79</b>	
	Сок натуральный фруктовый	1200	0,60	0,00	33,00	176,30	Промышленное производство
	Фрукт свежий	1150	0,60	0,60	14,70	70,50	Промышленное производство
		<b>350,00</b>	<b>1,20</b>	<b>0,60</b>	<b>47,70</b>	<b>246,80</b>	
	Итого за завтрак:	<b>555,00</b>	<b>20,52</b>	<b>24,24</b>	<b>90,63</b>	<b>619,85</b>	
	Итого за обед:	<b>810,00</b>	<b>31,19</b>	<b>30,58</b>	<b>118,10</b>	<b>806,79</b>	
	Итого за полдник	<b>350,00</b>	<b>1,20</b>	<b>0,60</b>	<b>47,70</b>	<b>246,80</b>	
		<b>1715,00</b>	<b>52,91</b>	<b>55,42</b>	<b>256,43</b>	<b>1673,44</b>	

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

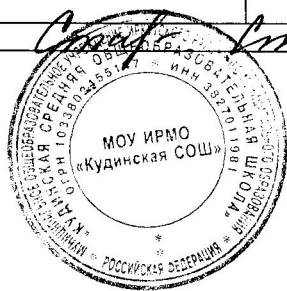
Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

Согласовано: Директор школы



*Стафилит В.В.*

2							
12 лет и старше							
Пищевые вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергитическая ц	№ рецептуры, сборник
Неделя 2, день 2							
Завтрак							
	Вареники с овощным фаршем	180/5	10,23	17,50	6,25	258,75	Промышленное производство
	Бутерброд: батон с ветчиной	40/10	6,20	5,48	14,76	133,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №4
	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
		<b>565,00</b>	<b>25,21</b>	<b>26,66</b>	<b>54,73</b>	<b>600,40</b>	
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 №202
	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>810,00</b>	<b>29,71</b>	<b>26,96</b>	<b>96,73</b>	<b>810,80</b>	
Полдник							
	Чай с молоком	1\200	1,52	1,35	15,90	81,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №378
	Хлебобулочное изделие	1\150	8,10	15,45	69,90	300,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №428
		<b>0,300</b>	<b>9,62</b>	<b>16,80</b>	<b>85,80</b>	<b>381,00</b>	
	Итого за завтрак:	<b>565,00</b>	<b>25,21</b>	<b>26,96</b>	<b>54,73</b>	<b>600,40</b>	
	Итого за обед:	<b>810,00</b>	<b>29,71</b>	<b>26,96</b>	<b>96,73</b>	<b>810,80</b>	
	Итого за полдник:	<b>300,00</b>	<b>9,62</b>	<b>16,80</b>	<b>85,80</b>	<b>381,00</b>	
		<b>1675,00</b>	<b>64,54</b>	<b>70,72</b>	<b>237,26</b>	<b>1792,20</b>	
* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.							
Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.Атутельян Москва Дели плюс -2012							
Согласовано: Директор школы							



*С.И. Стадник*

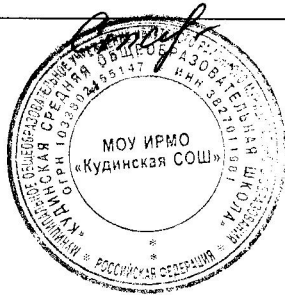


3							
12 лет и старше		Пищевые вещества					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
Неделя 2, день 3							
Завтрак							
	Каша молочная из пшена и риса	250	7,60	13,97	41,85	325,00	сб. Москва Дели плюс 2017г №175
	Сыр порциями	15	2,32	2,95	0,00	36,00	Промышленное производство
	Булочка слобная	50	4,00	7,50	25,00	183,50	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>545,00</b>	<b>20,51</b>	<b>26,58</b>	<b>92,37</b>	<b>687,15</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>	
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
		<b>350,00</b>	<b>1,20</b>	<b>0,60</b>	<b>47,70</b>	<b>246,80</b>	
Итого за завтрак:		<b>545,00</b>	<b>20,51</b>	<b>26,58</b>	<b>92,37</b>	<b>687,15</b>	
Итого за обед:		<b>800,00</b>	<b>35,73</b>	<b>31,92</b>	<b>114,96</b>	<b>778,98</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>1695,00</b>	<b>57,44</b>	<b>59,10</b>	<b>255,03</b>	<b>1712,93</b>	

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

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

Согласовано: Директор школы



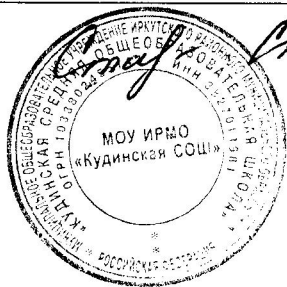
*Итадиш О.С.*

4							
12 лет и старше			Пищевые вещества				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
Неделя 2, день 4							
Завтрак							
	Каша гречневая молочная жидкая с маслом	250	9,38	7,89	16,36	231,25	сб. Москва Дели плюс 2017г №120
	Горячий витаминизированный напиток "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	80,00	Промышленное производство
	Яйцо вареное	60	7,74	6,96	0,48	96,00	сб. Москва 2004 № 113
	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>580,00</b>	<b>26,62</b>	<b>18,60</b>	<b>60,27</b>	<b>578,30</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	0,13	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>62,79</b>	<b>118,15</b>	<b>1263,80</b>	
Полдник							
	Чай с молоком	1200	1,52	1,35	15,90	81,00	сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 378
	Хлебобулочное изделие	1150	8,10	15,45	69,90	300,00	сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 428
		<b>350,00</b>	<b>9,62</b>	<b>16,80</b>	<b>85,80</b>	<b>381,00</b>	
Итого за завтрак:							
		<b>580,00</b>	<b>26,62</b>	<b>18,60</b>	<b>536,05</b>	<b>578,30</b>	
Итого за обед:							
		<b>800,00</b>	<b>64,22</b>	<b>62,79</b>	<b>118,15</b>	<b>1263,80</b>	
Итого за полдник:							
		<b>350,00</b>	<b>9,62</b>	<b>16,80</b>	<b>85,80</b>	<b>381,00</b>	
		<b>1730,00</b>	<b>100,46</b>	<b>98,19</b>	<b>740,00</b>	<b>2065,40</b>	

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

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

Согласовано: Директор школы



*Смагшик В.С.*

12 лет и старше Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ 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
	Каша овсяная молочная с бананом	250/20	9,13	18,83	19,44	315,35	сб. Москва Дели плюс 2017г №173
	Яблоко печеное	100	0,20	0,50	18,84	86,42	сб. Москва Дели плюс 2017 г №372
	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>640,00</b>	<b>19,31</b>	<b>22,72</b>	<b>69,80</b>	<b>598,93</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>Полдник</b>							
	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
		<b>0,35</b>	<b>1,20</b>	<b>0,60</b>	<b>47,70</b>	<b>246,80</b>	
		<b>640,00</b>	<b>19,31</b>	<b>22,72</b>	<b>69,80</b>	<b>598,93</b>	
	Итого за завтрак:	<b>800,00</b>	<b>34,44</b>	<b>24,73</b>	<b>106,23</b>	<b>801,30</b>	
	Итого за обед:	<b>300,00</b>	<b>1,20</b>	<b>0,60</b>	<b>47,70</b>	<b>246,80</b>	
	Итого за полдник:	<b>1740,00</b>	<b>54,95</b>	<b>48,05</b>	<b>223,73</b>	<b>1647,03</b>	

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

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

Согласовано: Директор школы

