

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы

МОУ ИРМО «Кудинская СОШ»

Стадник Оксана Святославна



04.09 2024 г.


УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель

Олейник Евгения Николаевна



Е.Н. Олейник
09 2024 г.


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)

2024 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 (ОВЗ и инвалиды 1 смена) (Сезон осень-зима) 2024 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая цен	№ рецептуры, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1, день 1							
Завтрак							
	Каша рисовая молочная с маслом	250	7,12	12,91	51,12	350,00	сб.Москва Дели плюс 2017г № 174
	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
		550,00	21,24	20,26	117,52	737,45	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	270	3,12	7,47	17,00	132,10	сб.Москва Дели плюс 2017г № 82
	Плов из птицы (цыпленок бройлера)	260	16,13	14,71	42,83	277,15	сб.Москва Дели плюс 2017г № 291
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	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
		800,00	29,91	26,23	131,52	776,68	
	Итого за завтрак:	550,00	21,24	20,26	117,52	737,45	
	Итого за обед:	800,00	29,91	26,23	136,89	776,68	
		1350,00	51,15	46,49	254,41	1514,13	


* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



Ирина Владимировна Сидорова

2		Пищевые вещества					Энергитическая ц	№ рецептуры, сборник
(ОВЗ и инвалиды)		Вес	Белки	Жиры	Углеводы			
Прием пищи	Наименование блюда	блюда						
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 моркови с сахаром	100	1,23	0,10	11,47	81,70	сб.Москва Дели плюс 2017г № 62	
	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	28,39	24,85	102,20	779,15		
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	7,45	7,90	89,75	сб.Москва 2004г Дели плюс 2017 г. № 88	
	Котлета рыбная (минтай)	100	10,70	6,00	14,80	156,00	Промышленное производство	
	Рис припущенный	200	4,72	9,72	49,11	302,50	сб.Москва Дели плюс 2017г № 305	
	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	
		820,00	26,88	26,92	122,24	825,30		
	Итого за завтрак:	590,00	28,39	30,76	102,20	779,15		
	Итого за обед:	820,00	26,88	26,92	122,24	825,30		
		1410,00	55,27	57,68	224,44	1604,45		
* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.								
Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.Атутельян Москва Дели плюс -2012								
Согласовано: Директор школы								

3 (ОВЗ и инвалиды)							
12 лет и старше		Пищевые вещества					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
Неделя 1, день 3							
Завтрак							
	Каша манная молочная	200	6,79	14,94	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
	Фрукт свежий	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	21,85	99,21	651,38	
Обед							
	Суп картофельный с гречневой крупой	270	2,91	3,26	15,85	121,01	сб. Москва Дели плюс 2017г № 101
	Жаркое по-домашнему (цыпленок бройлера)	260	40,87	35,64	42,43	548,40	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
		800,00	53,95	42,93	103,47	928,66	
Итого за завтрак:		590,00	24,69	21,85	99,21	651,38	
Итого за обед:		800,00	53,95	42,93	103,47	928,66	
		1390,00	78,64	64,78	202,68	1580,04	

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

Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

Согласовано: Директор школы



Старшин О.С.

4 (ОВЗ и инвалиды)							
12 лет и старше			Пищевые вещества				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ц	№ рецепта, сборник
Неделя 1, день 4							
Завтрак							
	Вареники с овощным фаршем	180/5	21,57	17,45	40,90	400,02	Промышленное производство
	Батон; ветчина	40/10	6,20	5,48	14,76	133,00	Промышленное производство
	Чай с сахаром	200	0,40	0,10	3,00	12,00	сб. Москва Дели плюс 2017 г № 376
	Фрукт свежий	100	0,80	0,20	7,50	47,00	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	30	6,46	2,13	10,32	80,65	Промышленное производство
		565,00	35,43	25,36	76,48	672,67	
Обед							
	Суп картофельный с горохом	250	5,48	5,28	16,53	128,80	сб. Москва дели плюс 2017 г. № 102
	Гуляш из мяса свинины	100	11,82	7,90	9,55	286,78	сб. Москва дели плюс 2017 г. № 260
	Макаронные изделия отварные	200	7,64	12,20	42,64	274,00	сб. Москва Дели плюс 2017 г № 305
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,12	24,08	114,60	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	34,60	29,25	117,23	975,23	
Итого за завтрак:		565,00	35,43	25,36	90,97	672,67	
Итого за обед:		820,00	34,60	29,25	117,23	975,23	
		1385,00	70,03	54,61	208,20	1647,90	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



Старшин О.С.

5 (ОВЗ и инвалиды)							
12 лет и старше			Пищевые вещества				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
Неделя 1, день 5							
Завтрак							
	Птица тушеная с овощами в соусе (цыпленок бройлера)	100	18,83	11,63	39,70	305,30	сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 292
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,05	11,92	49,81	317,48	сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 171
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	сб. Москва Дели плюс 2017г № 378
	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
		570,00	40,90	28,65	129,84	874,83	
Обед							
	Суп картофельный с вермишелью	250	7,45	2,27	13,96	149,06	сб. Москва Дели плюс 2017 г № 103
	Ветчина жареная	100	8,33	17,22	1,00	138,88	Промышленное производство
	Капуста тушеная(свежая)	200	4,13	6,48	18,85	261,84	сб. Москва Дели плюс 2017 г № 321
	Витаминизированный напиток	200	0,00	0,00	19,00	80,00	Промышленное производство
	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	29,41	29,72	77,24	800,83	
Итого за завтрак:		570,00	40,90	28,65	129,84	874,83	
Итого за обед:		820,00	29,31	29,72	77,24	800,83	
		1390,00	70,21	58,37	207,08	1675,66	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



Маджидов Д.С.

1 (ОВЗ и инвалиды)							
12 лет и старше		Пищевые вещества					
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 № 175
	Чай с сахаром	200	0,40	0,10	3,00	12,00	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 (вафля)	20	0,90	4,80	13,40	100,00	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
		555,00	23,92	25,42	96,23	709,05	
Обед							
	Суп картофельный с пшеничной крупой	250	2,70	3,02	14,68	112,05	сб.Москва Дели плюс 2017г № 101
	Тефтели мясные с подливом основным	100	6,48	9,72	11,39	123,33	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
		820,00	32,69	28,42	126,31	829,92	
Итого за завтрак:		555,00	23,92	25,42	96,23	709,05	
Итого за обед:		820,00	32,69	28,42	126,31	829,92	
		1375,00	56,61	53,84	222,54	1538,97	

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

Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

Согласовано: Директор школы



Степанов О.С.

2 (ОВЗ и инвалиды)								
12 лет и старше								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергитическая ц	№ рецептуры, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2, день 2								
Завтрак								
	Омлет	160	16,49	28,77	30,55	343,27	сб.Москва Дели плюс 2017г № 215	
	Бутерброд: батон с джемом	40/20	2,64	4,22	31,80	175,64	сб.Москва Дели плюс 2017г № 2	
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	сб.Москва Дели плюс 2017г № 378	
	Консервированный зеленый горошек	100	3,00	0,40	7,00	50,00	Промышленное производство	
	Хлеб ржаной	30	6,46	2,13	10,32	80,65	Промышленное производство	
		550,00	30,11	36,87	95,57	730,56		
Обед								
	Суп картофельный с вермишелью	250	2,68	2,83	17,45	118,25	сб.Москва Дели плюс 2017г № 103	
	Гуляш из свинины	100	11,82	7,90	9,55	286,78	сб.Москва Дели плюс 2017г № 260	
	Пюре картофельное	200	4,08	13,50	41,87	183,00	сб.Москва Дели плюс 2017г № 312	
	Витаминизированный напиток	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	
		820,00	28,08	27,98	112,30	839,08		
	Итого за завтрак:	550,00	30,11	36,87	95,57	730,56		
	Итого за обед:	820,00	28,08	27,98	112,30	839,08		
		1370,00	58,19	64,85	207,87	1569,64		
* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.								
Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.Атутельян Москва Дели плюс -2012								
Согласовано: Директор школы								



Иванов О.С.

3 (ОВЗ и инвалиды)							
12 лет и старше		Пищевые вещества					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
Неделя 2, день 3							
Завтрак							
	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	250/15	15,60	12,00	87,28	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
	Кондитерское изделие (Вафля)	40	1,80	9,60	26,80	200,00	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
		550,00	26,31	26,70	139,60	881,02	
Обед							
	Суп картофельный с рыбой	270	14,27	21,63	7,24	125,54	сб. Москва 2004 г. № 41
	Плов из птицы (цыпленок бройлера)	260	16,13	14,13	42,83	277,15	сб. Москва Дели плюс 2017г № 291
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	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	41,06	39,81	121,76	770,12	
Итого за завтрак:		550,00	26,31	26,70	139,60	881,02	
Итого за обед:		800,00	41,06	39,81	121,76	770,12	
		1350,00	67,37	66,51	261,36	1651,14	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



Старостин Д.С.

4 (ОВЗ и инвалиды)							
12 лет и старше			Пищевые вещества				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ц	№ рецепта, сборник
Неделя 2, день 4							
Завтрак							
	Каша овсяная молочная	250	12,80	17,76	55,71	397,76	сб.Москва Дели плюс 2017г № 173
	Горячий витаминизированный напиток	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
		570,00	22,66	21,86	134,82	791,48	
Обед							
	Суп картофель с горохом	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	17,65	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 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	34,44	26,23	106,23	801,30	
Итого за завтрак:							
		570,00	22,66	21,86	134,82	791,48	
Итого за обед:							
		800,00	34,44	26,23	106,23	801,30	
		1370,00	57,10	48,09	241,05	1592,78	

* 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.

5.

12 лет и старше Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2, день 5							
Завтрак							
	Котлета рыбная (минтай)	100	10,70	6,00	14,80	156,00	Промышленное производство
	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,54	7,29	31,58	226,88	сб. Москва Дели плюс 2017 г № 171
	Огурец свежий (соленый)	60	0,42/0,48	0,06	1,41/1,02	7,2/6,0	Промышленное производство
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	сб. Москва Дели плюс 2017 г № 382
	Батон	40	3,12	1,16	21,12	102,40	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	20	4,31	1,42	6,88	53,77	Промышленное производство
		570,00	26,17	19,47	93,10	664,85	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	270	3,12	7,47	17,00	129,68	сб. Москва Дели плюс 2017 г № 82
	Рагу из птицы (цыпленок бройлера)	260	18,13	18,75	62,80	454,56	сб. Москва Дели плюс 2017 г № 289
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,12	24,08	114,60	сб. Москва Дели плюс 2017 г № 342
	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	30,91	30,09	128,31	869,89	
Итого за завтрак:							
		570,00	26,17	19,47	93,10	664,85	
Итого за обед:							
		800,00	30,91	30,09	128,31	869,89	
		1370,00	57,08	49,56	221,41	1534,74	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



Иванов В.С.