

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы

МОУ ИРМО «Кудинская СОШ»

Стадник Оксана Святославна



2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель

Олейник Евгения Николаевна



Е.Н. Олейник

2024 г.

**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 7-11 лет (ОВЗ и инвалиды 2 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 (обеды, полдники)
для учащихся общеобразовательных организаций Иркутского районного муниципального образования
Для пищеблоков договорных организаций . Пятидневная учебная неделя. (Сезон осень-зима) Возраст с 7-11 (2 смена)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1, день 1							
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,00	6,92	14,60	129,68	сб. Москва Дели плюс 2017г № 82
	Плов из птицы (цыпленок бройлер)	180	10,75	11,67	28,56	196,77	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 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
		700,00	23,41	22,64	114,85	693,88	
Полдник							
	Чай с молоком	1\200	1,52	1,35	15,90	81,00	сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 378
	Фрукт свежий	1\100	0,4	0,4	9,8	47,00	Промышленное производство
		300,00	1,92	1,75	25,70	128,00	
Итого за обед:		700,00	23,41	22,64	114,85	693,88	
Итого за полдник:		300,00	1,92	1,75	25,70	128,00	
		1000,00	25,33	24,39	140,55	821,88	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



Старшик О.С.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергитическая ценность	№ рецептуры, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1, день 2								
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	5,96	6,32	71,80	сб.МоскваДели плюс 2017 г. № 88	
	Котлета рыбная (минтай)	90	9,63	5,40	13,32	140,40	Промышленное производство	
	Рис припущенный	160	3,78	7,78	39,29	242,00	сб.Москва Дели Плюс 2017 г. № 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	
		720,00	24,52	22,89	109,36	731,25		
Полдник								
	Кисломолочный напиток (Кефир)	1\200	5,94	5,02	20,08	152,22	Промышленное производство	
	Кондитерское изделие (кекс)	1\100	8,00	10,00	70,00	402,00	Промышленное производство	
		300,00	13,94	15,02	90,08	554,22		
Итого за обед:		720,00	24,52	22,89	109,36	731,25		
Итого за полдник:		300,00	13,94	15,02	90,08	554,22		
		1020,00	38,46	37,91	199,44	1285,47		
* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.								
Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.Атутельян Москва ДеЛи плюс -2012								

Согласовано: Директор школы



Старших О.С.

3							
7-11 лет							
Пищевые вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
Неделя 1, день 3							
Обед							
	Суп картофельный с гречневой крупой	250	2,70	3,02	14,68	112,05	сб. Москва Дели плюс 2017г № 101
	Жаркое по-домашнему (цыпленок бройлер)	200	31,44	27,42	32,64	421,85	сб. Москва Дели плюс 2017 № 259
	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,28	20,76	88,20	сб. Москва Дели плюс 2017 № 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
		720,00	44,31	34,47	92,51	793,15	
Полдник							
	Сок натуральный фруктовый	1\200	0,06	0,00	33,00	176,30	Промышленное
	Фрукт свежий	1\100	0,4	0,4	9,8	47,00	Промышленное
		300,00	1,00	0,40	42,80	223,30	
	Итого за обед:	720,00	44,31	34,47	92,51	793,15	
	Итого за полдник	300,00	1,00	0,40	42,80	223,30	
		1020,00	45,31	34,87	135,31	1016,45	

* 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.

4		Пищевые вещества						
7-11 лет								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник	
Неделя 1, день 4								
Обед								
	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,60	сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 102	
	Гуляш из свинины	90	10,64	7,11	8,60	258,10	сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 260	
	Макаронные изделия отварные	150	5,73	9,15	31,98	205,50	сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 202	
	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	
		710,00	30,42	24,35	102,32	867,85		
Полдник								
	Кисломолочный напиток (Снежок)	1200	5,94	5,02	20,08	152,22	Промышленное производство	
	Хлебобулочное изделие	1100	5,40	10,30	46,60	214,00	Промышленное производство	
		300,00	11,34	15,32	66,68	366,22		
Итого за обед:		710,00	30,42	24,35	102,32	867,45		
Итого за полдник:		300,00	11,34	15,32	66,68	366,22		
		1010,00	41,76	39,67	169,00	1233,67		

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



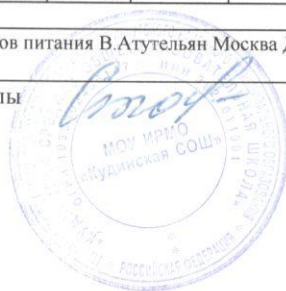
Старик Д.С.

5							
7-11 лет		Пищевые вещества					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
Неделя 1, день 5							
Обед							
	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,60	94,60	сб. Москва Дели плюс 2017 г № 103
	Ветчина жареная	90	7,50	15,50	0,90	125,00	Промышленное производство
	Капуста тушеная(свежая)	150	3,10	4,86	14,14	112,65	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
		710,00	22,25	26,38	72,07	583,30	
Полдник							
	Витаминизированный напиток	1200	0,00	0,00	19,00	80,00	Промышленное производство
	Фрукт свежий	1100	0,40	0,40	9,80	47,00	Промышленное производство
		300,00	0,40	0,40	28,80	127,00	
Итого за обед:							
		710,00	22,25	26,38	72,07	583,30	
Итого за полдник:							
		300,00	0,40	0,40	28,80	127,00	
		1010,00	22,65	26,78	100,87	710,30	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



Смажен О.С.

1 день							
7-11 лет			Пищевые вещества				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ц	№ рецепта, сборник
Неделя 2, день 1							
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	
Полдник							
	Чай с молоком	1200	1,52	1,35	15,90	81,00	сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 378
	Фрукт свежий	1100	0,4	0,4	9,8	47,00	Промышленное производство
		300,00	1,92	1,75	25,70	128,00	
Итого за обед:		710,00	25,30	26,37	104,13	707,17	
Итого за полдник		300,00	1,92	1,75	25,70	128,00	
		1010,00	27,22	28,12	129,83	835,17	

* 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 день							
7-11 лет				Пищевые вещества			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергитическая ц	№ рецептуры, сборник
Неделя 2, день 2							
Обед							
	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,60	94,60	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	160	3,26	7,72	27,80	146,40	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
		720,00	25,55	20,85	93,43	750,15	
Полдник							
	Кисломолочный продукт (Кефир)	1200	5,94	5,02	20,08	152,22	Промышленное производство
	Хлебобулочное изделие	1100	5,40	10,30	46,60	214,00	Промышленное производство
		300,00	11,34	15,32	66,68	366,22	
	Итого за обед:	720,00	25,55	20,85	93,43	750,15	
	Итого за полдник:	300,00	11,34	15,32	66,68	366,22	
		1020,00	36,89	36,17	160,11	1116,37	
* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.							

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

Согласовано: Директор школы



Иванов И.И.

3 день							
7-11 лет			Пищевые вещества				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
Неделя 2, день 3							
Обед							
	Суп картофельный с рыбой	250	13,21	20,03	6,70	116,24	сб.Москва 2004 г № 41
	Плов из птицы (цыпленок бройлер)	200	11,95	12,96	31,73	205,30	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 пшениный	40	3,04	1,62	14,11	90,40	Промышленное производство
		720,00	35,82	37,04	110,12	688,97	
Подник							
	Сок фруктовый натуральный	1\200	0,60	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 обед:		720,00	35,82	37,04	110,12	688,97	
Итого за полдник:		300,00	1,00	0,40	42,80	223,30	
		1020,00	36,82	37,44	152,92	912,27	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



Иванов И.И.

4 день							
7-11 лет			Пищевые вещества				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
Неделя 2, день 4							
Обед							
	Суп картофельный с горохом	250	4,39	4,22	13,23	128,80	сб. Москва Дели плюс 2017г №102
	Пельмени отварные п\ф с маслом сливочным	180\5	15,06	15,45	38,25	311,00	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
		705,00	29,62	23,70	96,67	699,05	
Полдник							
	Кисломолочный напиток (Снежок)	1\200	5,94	5,02	20,08	152,22	Промышленное производство
	Хлебобулочное изделие	1\100	5,40	10,30	46,60	214,00	Промышленное производство
		300,00	11,34	15,32	66,68	366,22	
Итого за обед:		705,00	29,62	23,70	96,67	699,05	
Итого за полдник:		300,00	11,34	15,32	66,68	366,22	
		1005,00	40,96	39,02	163,35	1065,27	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



Старик О.В.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2, день 5							
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	230	1,84	6,36	13,43	119,31	сб.Москва Дели плюс 2017г № 82
	Рагу из птицы (цыпленок бройлер)	200	13,95	14,42	48,31	349,66	сб.Москва Дели плюс 2017г № 289
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,12	24,08	114,60	сб.Москва Дели плюс 2017г № 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
		700,00	25,45	24,65	110,25	754,62	
Полдник							
	Сок натуральный фруктовый	1\200	0,60	0,00	33,00	176,30	Промышленное производство
	Фрукт свежий	1\100	0,40	0,4	9,8	47,00	Промышленное производство
		300,00	1,00	0,40	42,80	223,30	
Итого за обед:		700,00	25,45	24,65	110,25	754,62	
Итого за полдник:		300,00	1,00	0,40	42,80	223,30	
		1000,00	26,45	25,05	153,05	977,92	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



Игорь О.О.