

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 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.

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 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) 2024 год**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ 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 бройлер)	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 № 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
		800,00	29,91	26,23	131,52	776,68	
Полдник							
	Чай с молоком	1\200	1,52	1,35	15,90	81,00	сб.Москва Дели плюс 2017 г. № 378
	Фрукт свежий	1\150	0,60	0,60	14,70	70,50	Промышленное производство
		350,00	2,12	1,95	30,60	151,50	
	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	
	Итого за полдник:	350,00	2,12	1,95	30,60	151,50	
		1700,00	53,27	48,44	285,01	1665,63	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



Атутельян О.С.

2							
12 лет и старше							
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 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	250,00	1,76	7,45	7,90	89,75	сб.Москва Дели плюс 2017 г. № 88
	Котлета рыбная (минтай)	100	10,70	6,00	14,80	156,00	Производственное 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	
Полдник							
	Кисломолчный продукт (Кефир)	1\200	5,94	5,02	20,08	152,22	Промышленное производство
	Кондитерское изделие(кекс)	1\150	12,00	15,00	105,00	603,00	Промышленное производство
		350,00	17,94	20,02	125,08	755,22	
	Итого за завтрак:	590,00	28,39	24,85	102,20	779,15	
	Итого за обед:	820,00	26,88	26,92	122,24	825,30	
	Итого за полдник:	350,00	17,94	20,02	125,08	755,22	
		1760,00	73,21	71,79	349,52	2359,67	
* 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.

3		Пищевые вещества						
12 лет и старше								
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	270,00	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		
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	
		350,00	1,20	0,60	47,70	246,80		
	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		
	Итого за полдник	350,00	1,20	0,60	47,70	246,80		
		1740,00	79,84	65,38	250,38	1826,84		

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

Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

Согласовано: Директор школы



Атутельян 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							
	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 2017г № 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 свинины	100	11,82	7,90	9,55	286,78	сб. Москва Дели плюс 2017г №260
	Макаронные изделия отварные	200	7,64	12,20	42,64	274,00	сб. Москва Дели плюс 2017 г № 102
	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	
Полдник							
	Кисломолочный напиток (Снежок)	1\200	5,94	5,02	20,08	152,22	Промышленное производство
	Хлебобулочное изделие	1\150	8,10	15,45	69,90	300,00	Промышленное производство
		350,00	14,04	20,47	89,98	452,22	
Итого за завтрак:							
		565,00	35,43	25,36	76,48	672,67	
Итого за обед:							
		820,00	34,60	29,25	117,23	975,23	
Итого за полдник:							
		350,00	14,04	20,47	89,98	452,22	
		1700,00	84,07	75,08	283,69	2100,12	

* 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	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1, день 5								
Завтрак								
		Птица тушеная с овощами в соусе (цыпленок бройлер)	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 2017 г. № 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	
Полдник								
		Витаминизированный напиток	1\200	0,00	0,00	19,00	80,00	Промышленное производство
		Фрукт свежий	1\150	0,60	0,60	14,70	70,50	Промышленное производство
			350,00	0,60	0,60	33,70	150,50	
		Итого за завтрак:	570,00	40,90	28,65	129,84	874,83	
		Итого за обед:	820,00	29,41	29,72	77,24	800,83	
		Итого за полдник:	350,00	0,60	0,60	33,70	150,50	
			1740,00	70,91	58,97	240,78	1826,16	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



Старшина Д.С.

1							
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 № 173
	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	
Полдник							
	Чай с молоком	1\200	1,52	1,35	15,90	81,00	сб.Москва Дели плюс 2017 г. № 378
	Фрукт свежий	1\150	0,60	0,60	14,70	70,50	Промышленное производство
		350,00	2,12	1,95	30,60	151,50	
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	
Итого за полдник		350,00	2,12	1,95	30,60	151,50	
		1725,00	58,73	55,79	253,14	1690,47	

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

Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

Согласовано: Директор школы



Старший ОС.

2							
12 лет и старше							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2, день 2							
Завтрак							
	Омлет	160	16,49	28,77	30,55	343,27	сб.Москва Дели плюс 2017 г. № 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	
Полдник							
	Кисломолочный продукт (Кефир)	1200	5,94	5,02	20,08	152,22	Промышленное производство
	Хлебобулочное изделие	1150	8,10	15,45	69,90	300,00	Промышленное производство
		350,00	14,04	20,47	89,98	452,22	
	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	
	Итого за полдник:	350,00	14,04	20,47	89,98	452,22	
		1720,00	72,23	85,32	297,85	2021,86	
* 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.С.

3							
12 лет и старше				Пищевые вещества			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ц	№ 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 бройлер)	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	
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
		350,00	1,20	0,60	47,70	246,80	
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	
Итого за полдник:		350,00	1,20	0,60	47,70	246,80	
		1700,00	68,57	67,11	309,06	1897,94	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



Стажирин О.С.

4									
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	200	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			
Полдник									
	Кисломолочный напиток (Снежок)	1\200	5,94	5,02	20,08	152,22	Промышленное производство		
	Хлебобулочное изделие	1\150	8,10	15,45	69,90	300,00	Промышленное производство		
		350,00	14,04	20,47	89,98	452,22			
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			
Итого за полдник:		350,00	14,04	20,47	89,98	452,22			
		1720,00	71,14	68,56	331,03	2045,00			

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



Игорь О.С.

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	1,14/1,02	7,2/6,0	Промышленное производство
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	сб. Москва Дели плюс 2017г № 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 2017г № 82
	Рагу из птицы (цыпленок бройлера)	260	18,13	18,75	62,80	454,56	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
		800,00	30,91	30,09	128,31	869,89	
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	Промышленное производство
		350,00	1,20	0,60	47,70	246,80	
	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	
	Итого за полдник:	350,00	1,20	0,60	47,70	246,80	
		1720,00	58,28	50,16	269,11	1781,54	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



Владимир О.С.