

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы

МОУ ИРМО «Плишкинская СОШ»

Ильина Елена Олеговна



2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель

Олейник Евгения Николаевна



Е.Н. Олейник

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 7-11 лет

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. Пятидневная учебная неделя. (Сезон осень-зима) Возраст с 7-11 лет.**

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	200	5,70	11,47	40,90	280,00	сб.Москва Дели плюс 2017 г № 174
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	сб.Москва Дели плюс 2017г № 382
	Фрукт свежий банан	50	0,55	0,15	11,50	44,50	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	30	2,28	1,22	10,58	67,80	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	20	4,31	1,42	6,88	53,77	Промышленное производство
		500,00	16,92	17,80	87,44	564,67	
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	7,17	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 пшеничный	40	3,04	1,62	14,11	90,40	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	20	4,31	1,42	6,88	53,77	Промышленное производство
		700,00	28,27	23,70	98,88	840,97	
	Итого за завтрак:	500,00	16,92	17,80	87,44	564,67	
	Итого за обед:	700,00	28,27	23,70	98,88	840,97	
		1200,00	45,19	41,50	186,32	1405,64	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



3							
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
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	30	2,28	1,22	10,58	67,80	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	20	4,31	1,42	6,88	53,77	Промышленное производство
		510,00	21,02	16,44	85,57	560,17	
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 бройлера)	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	
Итого за завтрак:		510,00	21,02	16,44	85,57	560,17	
Итого за обед:		720,00	44,31	34,47	92,51	793,15	
		1230,00	65,33	50,91	178,08	1353,32	

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

Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

Согласовано: Директор школы



4							
7-11 лет							
Пищевые вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
Неделя 1, день 4							
Завтрак							
	Вареники с овощным фаршем	170/5	9,65	16,50	36,44	243,94	Промышленное производство
	Батон	30	2,40	0,87	11,07	80,70	Промышленное производство
	Яблочное пюре	125	0,23	0,23	24,89	95,00	Промышленное производство
	Чай с сахаром	200	0,40	0,10	3,00	12,00	сб.Москва Дели плюс 2017г № 376
	Хлеб ржаной	20	4,31	1,42	6,88	53,77	Промышленное производство
		550,00	16,99	19,12	82,28	485,41	
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 бройлера)	180	10,75	13,02	28,56	274,80	сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 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
		700,00	23,41	23,99	114,85	771,91	
Итого за завтрак:							
		550,00	16,99	19,12	82,28	485,41	
Итого за обед:							
		700,00	23,41	23,99	114,85	771,91	
		1250,00	40,40	43,11	197,13	1257,32	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



5							
7-11 лет							
		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	8,71	7,71	8,60	138,67	сб.Москва Дели плюс 2017 г. № 292
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,29	8,94	27,00	238,12	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	30	2,28	1,22	10,58	67,80	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	20	4,31	1,42	6,88	53,77	Промышленное производство
		500,00	25,11	20,64	68,96	579,36	
Обед							
	Суп картофельный с вермишелью	230	2,47	2,61	25,70	108,79	сб.Москва Дели плюс 2017 г № 103
	Капуста тушеная с ветчиной	200	11,20	20,36	26,44	268,00	сб. Москва Дели плюс 2017 г № 321
	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
		700,00	23,17	26,72	95,57	627,84	
Итого за завтрак:		500,00	25,11	20,64	68,96	579,36	
Итого за обед:		700,00	23,17	26,72	95,57	627,84	
		1220,00	48,28	47,36	164,53	1207,20	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы

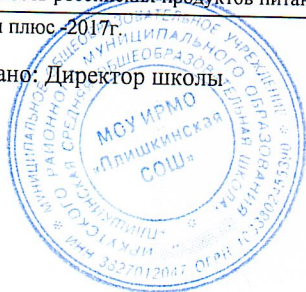


1 день							
7-11 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2, день 1							
Завтрак							
	Гуляш из свинины	90	10,64	7,11	8,60	258,10	сб. Москва Дели плюс 2017г № 260
	Макаронные изделия отварные	160	6,11	9,76	38,11	219,20	сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 202
	Чай с сахаром	200	0,40	0,10	3,00	12,00	сб. Москва Дели плюс 2017г № 376
	Хлеб пшеничный	30	2,28	1,22	10,58	67,80	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	20	4,31	1,42	6,88	53,77	Промышленное производство
		500,00	23,74	19,61	67,17	610,87	
Обед							
	Суп картофельный с пшеничной 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:		500,00	23,74	19,61	67,17	610,87	
Итого за обед:		710,00	25,30	26,37	104,13	707,17	
		1210,00	49,04	45,98	171,30	1318,04	

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

Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

Согласовано: Директор школы



2 день							
7-11 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ц	№ рецептуры, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2, день 2							
Завтрак							
	Омлет	160	16,49	28,77	21,27	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	60	1,80	0,24	4,20	30,00	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	20	4,31	1,42	6,88	53,77	Промышленное производство
		500,00	26,76	36,00	80,05	683,68	
Обед							
	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	15,65	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	95,48	750,15	
	Итого за завтрак:	500,00	26,76	36,00	80,05	683,68	
	Итого за обед:	720,00	25,55	20,85	95,48	750,15	
		1220,00	52,31	56,85	175,53	1433,83	
* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г							

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

Согласовано: Директор школы



3 день		Пищевые вещества					Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
7-11 лет	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2, день 3								
Завтрак								
	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	200/15	12,38	10,99	70,82	422,83	сб.Москва Дели плюс 2017г № 188	
	Изюм	35	0,73	2,15	17,32	17,85	Промышленное производство	
	Чай с сахаром, с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	сб.Москва Дели плюс 2017г № 377	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	1,22	10,58	67,80	Промышленное производство	
	Хлеб ржаной	20	4,31	1,42	6,88	53,77	Промышленное производство	
		500,00	19,83	15,80	120,80	624,25		
Обед								
	Суп картофельный с рыбой	200	10,56	16,02	5,36	92,99	сб.Москва 2004 № 41	
	Птица тушеная с овощами (цыпленок бройлера)	90	7,84	6,94	7,74	124,80	сб.Москва Дели плюс 2017г № 292	
	Макаронные изделия отварные	150	5,73	9,15	31,98	205,50	сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 202	
	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	
		710,00	34,79	36,16	116,77	790,72		
Итого за завтрак:		500,00	19,83	15,80	120,80	624,25		
Итого за обед:		710,00	34,79	36,16	116,77	790,72		
		1220,00	54,62	51,96	237,57	1414,97		

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2, день 5							
Завтрак							
	Котлета рыбная (из минтая)	90	9,63	5,40	13,32	140,40	сб, Москва Дели плюс 2017 г. № 234
	Картофельное пюре /картофель отварной	150	3,05	7,23	26,06	137,25	сб, Москва Дели плюс 2017 г. № 312 № 125
	Какао с молоком	180	4,08	3,54	17,58	118,60	сб.Москвава Дели плюс 2017 г № 382
	Огурец свежий/соленый	60	0,42/0,48	0,06	1,14/1,02	7,2/6,0	Промышленное производство
	Батон	30	2,40	0,87	11,07	80,70	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	20	4,31	1,42	6,88	53,77	Промышленное производство
		530,00	23,89	18,52	76,05	537,92	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	230	1,84	6,36	14,23	119,31	сб.Москва Дели плюс 2017г № 82
	Плов из птицы (цыпленок бройлера)	200	11,95	13,22	32,73	305,30	сб.Москва Дели плюс 2017г № 291
	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	23,45	23,45	95,47	710,26	
Итого за завтрак:		530,00	23,89	18,52	76,05	537,92	
Итого за обед:		700,00	23,45	23,45	95,47	710,26	
		1230,00	47,34	41,97	171,52	1248,18	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы

