

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы

МОУ ИРМО «Хомутовская СОШ №1»

Романова Ольга Ивановна



УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель

Олейник Андрей Александрович



Основное (организованное) десятидневное меню трехразового питания (завтраки, обеды, полдники)

для учащихся общеобразовательных организаций Иркутского районного муниципального образования

Для пищеблоков доготовочных организаций Возраст с 7-12 лет. (ОВЗ и инвалиды 2 смена)

2022 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 7-12 лет . (ОВЗ и инвалиды 2 смена) 2022год**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1, день 1							
Обед							
	Суп картофельный с рыбой	200	10,57	3,29	5,36	92,99	сб.Москва 2004г №41
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	160	5,66	10,67	31,92	156,30	сб.Москва Дели плюс 2017г №203
	Птица тушенная с овощами в соусе	90	16,95	10,47	35,73	305,30	сб.Москва Дели плюс 2017г №292
	Компот из смеси сухофруктов	200	8,29	8,95	37,36	238,12	сб.Москва Дели плюс 2017г №349
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,40	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	20	2,15	0,35	11,30	57,00	Промышленное производство
		710,00	46,66	34,05	141,35	944,11	
Полдник							
	Сок натуральный фруктовый	1\200	0,60	0,00	33,00	176,30	Промышленное производство
	Фрукт свежий	1\100	0,4	0,4	9,8	47,00	Промышленное производство
		0,300	1,00	0,40	42,80	223,30	
	Итого за обед:	710,00	46,66	34,05	141,35	944,11	
	Итого за полдник:	300,00	1,00	0,40	42,80	223,30	
		1010,00	47,66	34,45	184,15	1167,41	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



2		Пищевые вещества						
7-12 лет								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергитическая	№ рецептуры, сборник	
Неделя 1, день 2								
Обед								
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,60	сб.Москва Дели плюс 2017г №103	
	Тефтели мясные с подливом основным	90	5,83	8,75	10,25	111,00	Промышленное производство	
	Пюре картофельное	160	3,26	5,12	21,80	146,40	сб.Москва Дели плюс 2017г №312	
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	сб.Москва Дели плюс 2017г №342	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,40	Промышленное производство	
	Хлеб ржаной	20	2,15	0,35	11,30	57,00	Промышленное производство	
		710,00	16,59	16,97	104,87	618,00		
Полдник								
	Чай с молоком	1\200	1,52	1,35	15,90	81,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №378	
	Хлебобулочное изделие	1\100	8,35	3,20	44,85	145,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №428	
		0,300	9,87	4,55	60,75	226,00		
	Итого за обед:	710,00	16,59	16,97	104,87	618,00		
	Итого за полдник:	300,00	9,87	4,55	60,75	226,00		
		1010,00	26,46	21,52	165,62	844,00		
* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.								
Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.Атутельян Москва ДеЛи плюс -2012								
Согласовано: Директор школы								



3		Пищевые вещества						
7-12 лет								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ц	№ рецепта, сборник	
Неделя 1, день 3								
Обед								
	Суп крестьянский с крупой	250	1,48	4,92	6,09	61,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №98	
	Плов из птицы	200	11,95	10,47	31,73	205,30	сб.Москва Дели плюс 2017г №291	
	Напиток Лимонный	200	0,20	0,00	26,00	106,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №346	
	Хлеб ржаной	20	2,15	0,35	11,30	57,00	Промышленное производство	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	11,76	70,80	Промышленное производство	
		700,00	18,06	15,98	86,88	500,10		
Полдник								
	Сок натуральный фруктовый	1\200	0,60	0,00	33,00	176,30	Промышленное производство	
	Фрукт свежий	1\100	0,4	0,4	9,8	47,00	Промышленное производство	
		300,00	1,00	0,40	42,80	223,30		
Итого за обед:		700,00	18,06	15,98	86,88	500,10		
Итого за полдник:		300,00	1,00	0,40	42,80	223,30		
		1000,00	19,06	16,38	129,68	723,40		

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



4									
7-12 лет				Пищевые вещества					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ц	№ рецепта, сборник		
Неделя 1, день 4									
Обед									
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,50	2,80	13,60	103,75	сб.Москва Дели плюс 2017г №82		
	Жаркое по-домашнему (говядина)	200	23,15	25,84	23,69	401,43	сб.Москва Дели плюс 2017г №259		
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,12	24,08	98,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №342		
	Хлеб ржаной	20	2,15	0,35	11,30	57,00	Промышленное производство		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,80	Промышленное производство		
		700,00	30,24	29,35	87,43	730,98			
Полдник									
	Кисломолочный напиток	1\200	5,94	5,02	20,08	152,22	Промышленное производство		
	Хлебобулочное изделие	1\100	5,4	10,3	46,6	300,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №428		
		300,00	11,34	15,32	66,68	452,22			
Итого за обед:		700,00	30,24	29,35	87,43	730,98			
Итого за полдник:		300,00	11,34	15,32	66,68	452,22			
		1000,00	41,58	44,67	154,11	1183,20			

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



5							
7-12 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ц	№ рецепта, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1, день 5							
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,90	89,75	сб.Москва Дели плюс 2017г №88
	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 из плодов шиповника	200	0,67	0,28	20,76	88,20	сб.Москва Дели плюс 2017г №388
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,80	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	20	2,15	0,35	11,30	57,00	Промышленное производство
		740,00	20,98	23,52	102,33	654,87	
Полдник							
	Сок натуральный фруктовый	1\200	0,82	0,16	24,00	100,2	Промышленное
	Фрукт свежий	1\100	0,4	0,4	9,8	46,70	Промышленное
		300,00	1,22	0,56	33,8	146,9	
Итого за обед:							
		740,00	20,98	23,52	102,33	654,87	
Итого за полдник							
		300,00	1,22	0,56	33,8	146,9	
		1040,00	22,20	24,08	136,13	801,77	

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

Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

Согласовано: Директор школы



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2, день 1							
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	250	4,39	4,22	13,23	118,60	сб.Москва Дели плюс 2017г №102
	Пельмени отварные п/ф с маслом сливочным	180\5	15,06	12,45	36,05	311,00	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	0,32	19,68	94,40	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	30	2,15	0,35	11,30	57,00	Промышленное производство
		705,00	25,31	17,62	101,02	669,20	
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	
		705,00	25,31	17,62	101,02	669,20	
Итого за обед:		705,00	25,31	17,62	101,02	669,20	
Итого за полдник:		300,00	1,00	0,40	42,80	223,30	
		1005,00	26,31	18,02	143,82	892,50	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



2							
7-12 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергитическая ц	№ рецептуры, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2, день 2							
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	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
	Макаронные изделия отварные	150	5,73	6,07	31,98	205,50	сб.Москва Дели плюс 2017г №202
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	сб.Москва Дели плюс 2017г №342
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,40	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	20	2,15	0,35	11,30	57,00	Промышленное производство
		700,00	23,87	16,28	113,40	824,20	
Полдник							
	Чай с молоком	1\200	1,52	1,35	15,90	81,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №378
	Хлебобулочное изделие	1\100	8,35	3,20	44,85	145,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №428
		300,00	9,87	4,55	60,75	226,00	
Итого за обед:							
		700,00	23,87	16,28	113,40	824,20	
Итого за полдник:							
		300,00	9,87	4,55	60,75	226,00	
		1000,00	33,74	20,83	174,15	1050,20	
* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.							
Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.Атутельян Москва ДеЛи плюс -2012							
Согласовано: Директор школы							



3							
7-12 лет							
		Пищевые вещества					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ц	№ рецепта, сборник
Неделя 2, день 3							
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	200	2,50	2,80	13,60	103,75	сб.Москва Дели плюс 2017г №81
	Тефтели мясные с подливом основным	90	5,83	8,75	10,25	111,00	Промышленное производство
	Пюре картофельное	160	3,26	5,12	21,80	146,40	сб.Москва Дели плюс 2017г №312
	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,28	20,76	88,20	сб.Москва Дели плюс 2017г №388
	Хлеб ржаной	20	2,15	0,35	11,30	57,00	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	11,76	70,80	Промышленное производство
		700,00	16,69	17,54	89,47	577,15	
Полдник							
	Сок натуральный фруктовый	1\200	0,60	0,00	33,00	176,30	Промышленное производство
	Фрукт свежий	1\100	0,4	0,4	9,8	47,00	Промышленное производство
		300,00	1,00	0,40	42,80	223,30	
Итого за обед:		700,00	16,69	17,54	89,47	577,15	
Итого за полдник:		300,00	1,00	0,40	42,80	223,30	
		1000,00	17,69	17,94	132,27	800,45	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



4							
7-12 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ц	№ рецепта, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2, день 4							
Обед							
	Рассольник Ленинградский	250	1,68	4,72	9,58	85,80	сб.Москва Дели плюс 2017г №96
	Плов из птицы	200	11,95	10,47	31,73	205,30	сб.Москва Дели плюс 2017г №291
	Витаминизированный напиток	200	0,00	0,00	194,00	330,00	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	20	2,15	0,35	11,30	57,00	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,80	Промышленное производство
		700,00	18,06	15,78	261,37	748,90	
Полдник							
	Кисломолочный напиток	1\200	5,94	5,02	20,08	152,22	Промышленное производство
	Хлебобулочное изделие	1\100	5,4	10,3	46,6	300,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №428
		300,00	11,34	15,32	66,68	452,22	
Итого за обед:							
		700,00	18,06	15,78	261,37	748,90	
Итого за полдник:							
		300,00	11,34	15,32	66,68	452,22	
		1000,00	29,40	31,10	328,05	1201,12	
* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.							
*Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.Атутельян Москва ДеЛи плюс -2012							
Согласовано: Директор школы							



5							
7-12 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ц	№ рецепта, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2, день 5							
Обед							
	Суп крестьянский с крупой	200	1,48	4,92	6,09	61,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №98
	Бедро куриное в соусе основном	100	11,95	10,47	31,73	205,30	Промышленное производство
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,29	8,95	37,36	238,12	сб.Москва Дели плюс 2017г №171
	Компот из ягод (облепиха)	200	1,04	6,00	8,00	92,00	сб.Пермь 2001г. №631
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,80	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	20	2,15	0,35	11,30	57,00	Промышленное производство
		700,00	27,19	30,93	109,24	724,22	
Полдник							
	Сок натуральный фруктовый	1\200	0,60	0,00	33,00	176,30	Промышленное
	Фрукт свежий	1\100	0,4	0,4	9,8	46,70	Промышленное
		300,00	1,22	0,56	42,80	223,00	
Итого за обед:							
		700,00	27,19	30,93	109,24	724,22	
Итого за полдник							
		300,00	1,22	0,56	42,80	223,00	
		1000,00	28,41	31,49	152,04	947,22	

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

Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

Согласовано: Директор школы

