

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы

МОУ ИРМО «Хомутовская СОШ №1»

Романова Ольга Ильинична



2023г

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель

Олейник Андрей Александрович



« 1 »

2023г.

Основное (организованное) десятидневное меню трехразового питания (завтраки, обеды)
для учащихся общеобразовательных организаций Иркутского районного муниципального
образования

Для пищеблоков доготовочных организаций.

(Сезон осень-зима)

Возраст с 7-11 лет (ОВЗ и инвалиды 1 смена)

2023 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 дотоготовочных организаций . Пятидневная учебная неделя. (Сезон осень- зима) Возраст с 7-11 (ОВЗ и инвалиды 1 смена)

Прием пищи	Наименование блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1, день 1		Вес					
Завтрак							
	Каша молочная " Дружба" с маслом	200,00	6,08	11,18	33,48	260,00	сб.Москва Дели плюс 2017 г № 175
	Какао с молоком	200,00	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
		500,00	20,20	18,53	99,88	647,45	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200,00	2.15	2.27	13,60	94,60	сб.Москва Дели плюс 2017 г №
	Печень по- строгановски в соусе	90	19,89	16,84	9,28	171,00	сб.Москва Дели плюс 2017г № 332
	Рис припущенный	150	8,55	9,15	34,35	245,40	сб.Москва Дели плюс 2017 г. №171
	Кисель п/я	200	0,00	0,00	14,60	90,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №640
	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	40,44	32,54	96,26	772,05	
Итого за завтрак:		500,00	20,20	18,53	99,88	647,45	
Итого за обед:		710,00	40,44	32,54	96,26	772,05	
		1210,00	60,64	51,07	196,14	1419,50	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



2							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1, день 2							
Завтрак							
	Макароны отварные с сыром	180\20	12,30	14,47	31,00	330,40	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 белокочанной капусты с морковью	60,00	0,18	0,40	17,84	76,42	сб. Москва Дели плюс 2017г №45
	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
		530,00	22,11	18,64	88,47	639,87	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	200,00	4,39	4,22	13,23	128,80	сб. Москва Дели плюс 2017г №84
	Жаркое по-домашнему(говядина)	200	51,44	57,42	52,64	521,85	сб. Москва Дели плюс 2017 №259
	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,28	20,76	88,20	сб. Москва Дели плюс 2017 №338
	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	66,00	65,67	111,06	909,90	
Итого за завтрак:		530,00	22,11	18,64	88,47	639,87	
Итого за обед:		720,00	66,00	65,67	111,06	909,90	
		1250,00	88,11	84,31	199,53	1548,87	
* 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 (ОВЗ и инвалиды 1 смена)			Пищевые вещества				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
Неделя 1, день 3							
Завтрак							
	Каша рисовая молочная	200	5,71	10,30	40,90	280,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №177
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	3,54	17,58	118,60	сб,москва Дели плюс 2017 г382
	Кондитерское изделие (вафля)	20	1,16	4,56	15,00	60,00	Промышленное производство
	Фрукты в ассортименте	100	0,80	0,20	7,50	47,00	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	30	6,46	2,13	10,32	80,65	Промышленное производство
		550,00	17,30	20,73	91,30	586,25	
Обед							
	Суп картофельный с рыбой	200	10,57	3,29	5,36	92,99	сб.Москва 2004 г №41
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	160	5,66	10,67	31,92	156,30	сб.Москва Дели Плюс 2017 г №203
	Птица тушеная с овощами в соусе(грудка цыпленка бройлера)	90	16,95	10,47	35,73	305,30	сб.Москва Дели плюс 2017 г №292
	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	25,93	28,18	123,44	831,64	
Итого за завтрак:		550,00	17,30	20,73	91,30	586,25	
Итого за обед:		720,00	25,93	28,18	123,44	831,64	
		1270,00	43,23	48,91	214,74	1417,89	

* Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.Атутелашвили Москва -2012

Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

Согласовано: Директор школы



4							
7-11 лет (ОВЗ и инвалиды)							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
Неделя 1, день 4							
Завтрак							
	Бутерброд: батон с джемом	40/10	0,10	0,10	22,80	87,00	сб. Москва Дели плюс 2017 г №2
	Суп молочный с макаронными изделиями с маслом	200	9,38	7,89	16,36	185,00	сб. Москва Дели плюс 2017 г №173
	Чай с сахаром	200	0,40	0,10	0,08	2,80	сб. Москва Дели плюс 2017 г № 376
	Яйцо вареное	60	7,74	6,96	0,48	96,00	сб. Москва 2014 г № 113
	Хлеб ржаной	40	3,14	0,40	19,32	93,52	Промышленное производство
		550,00	20,76	15,45	59,04	464,32	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	200	2,00	2,24	10,88	83,00	сб. Москва Дели плюс 2017 г №82
	Тефтели мясные с подливом основным	90	5,83	8,75	10,25	111,00	Промышленное производство
	Картофельное пюре	160	3,26	6,72	26,88	146,40	сб. Москва Дели плюс 2017 г №312
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,12	24,08	98,00	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
		720,00	21,25	21,46	72,44	609,45	
Итого за завтрак:							
		550,00	20,76	15,45	59,04	464,32	
Итого за обед:							
		720,00	21,25	21,46	72,44	609,45	
		1270,00	42,01	39,91	131,48	1073,77	

* 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(ОВЗ и инвалиды 1 смена)			Пищевые вещества				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
Неделя 1, день 5							
Завтрак							
	Пельмени отварные п\ф с маслом сливочным	190\10	16,86	13,45	38,97	300,54	Промышленное производство
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №378
	Кондитерское изделие (пряник)	30	0,87	3,42	4,65	34,87	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
		500,00	28,75	21,97	83,95	587,46	
Обед							
	Суп картофельный с крупой	200	1,45	4,90	6,07	78,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №82
	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 2017 г № 202
	Компот из смеси сухофруктов	200	8,29	8,95	37,36	238,12	сб.Москва Дели плюс 2017г №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	35,61	30,78	108,44	745,27	
Итого за завтрак:		500,00	28,75	21,97	83,95	587,46	
Итого за обед:		710,00	35,61	30,78	108,44	745,27	
		1210,00	64,36	52,75	192,39	1332,73	

* 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(ОВЗ и инвалиды)			Пищевые вещества				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ц	№ рецепта, сборник
Неделя 2, день 1							
Завтрак							
	Каша рисовая молочная	200	5,71	10,30	40,90	280,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №171
	Чай с сахаром	200	0,40	0,10	0,08	2,80	сб.Москва Дели плюс 2017г №376
	Сыр порциями	15	2,32	2,95	0,00	36,00	Промышленное производство
	Кондитерское изделие (вафли)	20	1,16	4,56	15,00	60,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №376
	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
		505,00	19,09	21,66	80,41	549,85	
Обед							
	Суп картофельный с крупой	200	1,48	4,92	6,09	81,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №98
	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:		505,00	19,09	21,66	80,41	549,85	
Итого за обед:		710,00	25,30	26,37	104,13	707,17	
		1215,00	44,39	48,03	184,54	1257,02	

* 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(ОВЗ и инвалиды)			Пищевые вещества				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ц	№ рецептуры, сборник
Неделя 2, день 2							
Завтрак							
	Вареники с овощным фаршем	160/5	9,10	15,56	5,56	230,00	Промышленное производство
	Бутерброд: батон с ветчиной	40\10	6,20	5,48	14,76	133,00	сб. Москва Дели плюс 2017 г № 4
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №378
	Фрукты свежие в ассортименте	100	0,80	0,20	7,50	47,00	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	30	6,46	2,13	10,32	80,65	Промышленное производство
		545,00	24,08	24,72	54,04	571,65	
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
	Пюре картофельное	160	3,26	5,12	21,80	146,40	сб.Москва Дели плюс 2017г № 312
	Витаминизированный напиток "Витошка"	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	18,25	87,79	750,15	
Итого за завтрак:		545,00	24,08	24,72	54,04	571,65	
Итого за обед:		720,00	25,55	18,25	87,79	750,15	
		1265,00	49,63	42,97	141,83	1321,80	
* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.							

Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.А.Атласова, Москва, Дели плюс -2012

Согласовано: Директор школы



3 день							
7-11 лет(ОВЗ и			Пищевые вещества				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ц	№ рецепта, сборник
Неделя 2, день 3							
Завтрак							
	Булочка	50	4,00	7,50	25,00	183,50	Промышленное производство
	Каша молочная из пшена и риса	200	6,08	11,18	33,48	260,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №175
	Сыр порциями	15	2,32	2,95	0,00	36,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №372
	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
		495,00	18,99	23,78	84,00	622,15	
Обед							
	Рассольник Ленинградский	250	1,68	4,72	60,58	89,80	сб.Москва Дели плюс 2017г №96
	Плов из птицы (грудка цыпленка бройлера)	200	11,95	10,47	31,73	205,30	сб.Москва Дели плюс 2017г №291
	Компот из смеси сухофруктов	200	8,29	8,95	37,36	238,12	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	31,42	27,89	154,10	704,27	
Итого за завтрак:		495,00	18,99	23,78	84,00	622,15	
Итого за обед:		720,00	31,42	27,89	154,10	704,27	
		1215,00	50,41	51,67	238,10	1326,42	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы

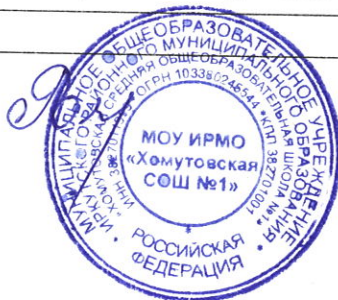


4 день							
7-11 лет(ОВЗ и инвалиды)			Пищевые вещества				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
Неделя 2, день 4							
Завтрак							
	Каша гречневая молочная жидкая с маслом	200	9,38	7,89	16,36	185,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №120
	Горячий витаминизированный напиток "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	80,00	Промышленное производство
	Яйцо вареное	60	7,74	6,96	0,48	96,00	сб. Москва 2004 г № 113
	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
		530,00	26,62	18,60	60,27	532,05	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	230	2,87	3,22	15,64	119,31	сб.Москва Дели плюс 2017г №81
	Жаркое по-домашнему (говядина)	200	51,44	57,42	52,64	692,06	сб.Москва Дели плюс 2017г №259
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,12	24,08	98,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №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
		700,00	63,97	64,51	116,79	1080,42	
Итого за завтрак:		530,00	26,62	18,60	60,27	532,05	
Итого за обед:		700,00	63,97	64,51	116,79	1080,42	
		1230,00	90,59	83,11	177,06	1612,47	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая цен	№ рецептуры, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2, день 5 день							
Завтрак							
	Чай без сахара	200	0,40	0,10	0,08	2,80	сб.Москва Дели плюс 2017г № 375
	Каша овсяная молочная с бананом	180\20	7,36	15,09	14,41	252,20	сб.Москва Дели плюс 2017г №173
	Яблоко печеное	100	0,20	0,50	18,84	86,42	сб.Москва Дели плюс 2017 г №372
	Батон	40	3,12	1,16	21,12	102,40	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	30	6,46	2,13	10,32	80,65	Промышленное производство
		570,00	17,54	18,98	64,77	524,47	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	250	4,39	4,22	13,23	138,60	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	1,62	14,11	90,40	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	30	6,46	2,13	10,32	80,65	Промышленное производство
		705,00	29,62	20,70	94,47	708,85	
Итого за завтрак:		570,00	17,54	18,98	64,77	524,47	
Итого за обед:		705,00	29,62	20,70	94,47	708,85	
		1275,00	47,16	39,68	159,24	1233,32	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы

