

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы

МОУ ИРМО «Хомутовская СОШ №1»

Романова Ольга Ильинична



УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель

Олейник Андрей Александрович



**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 12 лет и старше (ОВЗ и инвалиды 2 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 двух разового питания (обеды, полдники)  
 для учащихся общеобразовательных организаций Иркутского районного муниципального образования  
 Для пищеблоков доготовочных организаций      Возраст с 12 лет и старше( ОВЗ и инвалиды 2 смена) (Сезон осень- зима) 2023год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1, день 1</b>							
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,45	2,27	13,96	149,06	сб.Москва Дели плюс 2017 г № 103
	Печень по-строгановски с соусом	90	19,89	16,84	9,28	171,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №255 № 332
	Рис припущенный	200	11,40	12,20	45,80	327,20	сб. Москва Дели плюс 2017 г №171
	Кисель п/я	200	0,20	0,00	14,60	90,00	сб. Москва Дели плюс 2017 г № 350
	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
		<b>840,00</b>	<b>47,79</b>	<b>39,61</b>	<b>85,68</b>	<b>943,96</b>	
<b>Полдник</b>							
	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
		<b>350,00</b>	<b>2,12</b>	<b>1,95</b>	<b>30,60</b>	<b>151,50</b>	
	Итого за обед:	<b>840,00</b>	<b>47,79</b>	<b>39,61</b>	<b>85,68</b>	<b>943,96</b>	
	Итого за полдник:	<b>350,00</b>	<b>2,12</b>	<b>1,95</b>	<b>30,60</b>	<b>151,50</b>	
		<b>1190,00</b>	<b>49,91</b>	<b>41,56</b>	<b>116,28</b>	<b>1095,46</b>	

\* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



2							
12 лет и старше (ОВЗ и инвалиды)			Пищевые вещества				
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Энергитическая ц</b>	<b>№ рецептуры, сборник</b>
Неделя 1, день 2							
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	270	4,74	4,55	14,28	138,6	сб.Москва Дели плюс 2017г №102
	Жаркое по-домашнему (говядина)	260	30,09	33,59	30,79	692,06	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 №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
		<b>800,00</b>	<b>45,00</b>	<b>42,17</b>	<b>90,26</b>	<b>1089,91</b>	
Полдник							
	Кисломолочный напиток (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
		<b>350,00</b>	<b>17,94</b>	<b>20,02</b>	<b>125,08</b>	<b>755,22</b>	
Итого за обед:		<b>800,00</b>	<b>45,00</b>	<b>42,17</b>	<b>90,26</b>	<b>1089,91</b>	
Итого за полдник:		<b>350,00</b>	<b>17,94</b>	<b>20,02</b>	<b>125,08</b>	<b>755,22</b>	
		<b>1150,00</b>	<b>62,94</b>	<b>62,19</b>	<b>215,34</b>	<b>1845,13</b>	
* 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					
12 лет и старше (ОВЗ и инвалиды)							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ц	№ рецепта, сборник
Неделя 1, день 3							
Обед							
	Щи из свежей капусты	250	2,19	6,10	7,37	100,00	сб.Москва Дели плюс 2017 г №87
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,05	11,92	49,81	317,48	сб.Москва Дели плюс 2017 г № 171
	Птица тушеная с овощами в соусе(грудка цыпленка бройлера)	90	16,95	10,47	35,73	305,30	сб.Москва Дели плюс 2017г №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
		<b>810,00</b>	<b>39,89</b>	<b>32,24</b>	<b>143,34</b>	<b>999,83</b>	
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
		<b>350,00</b>	<b>1,20</b>	<b>0,60</b>	<b>47,70</b>	<b>246,80</b>	
Итого за обед:							
		<b>810,00</b>	<b>39,89</b>	<b>32,24</b>	<b>143,34</b>	<b>999,83</b>	
Итого за полдник							
		<b>350,00</b>	<b>1,20</b>	<b>0,60</b>	<b>47,70</b>	<b>246,80</b>	
		<b>1160,00</b>	<b>41,09</b>	<b>32,84</b>	<b>191,04</b>	<b>1246,63</b>	

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

Сборник для школ Москва ДеЛи плюс -2017г.

Согласовано: Директор школы



4							
12 лет и старше (ОВЗ и							
		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	2,00	4,92	10,93	103,75	сб.Москва Дели плюс 2017г № 82
	Минтай(филе) тушеный в томате с овощами(лук,морковь)	100	9,75	4,95	3,80	105,00	сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 229
	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,25	183,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №312
	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
		<b>820,00</b>	<b>25,49</b>	<b>20,14</b>	<b>90,49</b>	<b>677,40</b>	
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
		<b>350,00</b>	<b>14,04</b>	<b>20,47</b>	<b>89,98</b>	<b>452,22</b>	
Итого за обед:							
		<b>820,00</b>	<b>25,49</b>	<b>20,14</b>	<b>90,49</b>	<b>677,40</b>	
Итого за полдник:							
		<b>350,00</b>	<b>14,04</b>	<b>20,47</b>	<b>89,98</b>	<b>452,22</b>	
		<b>1180,00</b>	<b>39,53</b>	<b>40,61</b>	<b>180,47</b>	<b>1129,62</b>	

\* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



12 лет и старше(ОВЗ и инвалиды)	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ц	№ рецепта, сборник
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1, день 5								
Обед								
		Суп картофельный с крупой	250	2,70	3,02	14,68	112,05	сб.Москва Дели плюс 2017г № 101
		Гуляш из свинины	90	10,64	7,11	8,60	258,10	сб.Москва Дели плюс 2017г №260
		Макаронные изделия отварные	200	7,64	8,09	42,64	274,00	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 №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
			<b>810,00</b>	<b>38,77</b>	<b>30,92</b>	<b>127,71</b>	<b>1053,32</b>	
Полдник								
		Витаминизированный напиток Витошка	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
			<b>350,00</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>33,70</b>	<b>150,50</b>	
Итого за обед:								
			<b>810,00</b>	<b>38,77</b>	<b>30,92</b>	<b>127,71</b>	<b>1053,32</b>	
Итого за полдник:								
			<b>350,00</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>33,70</b>	<b>150,50</b>	
			<b>1160,00</b>	<b>39,37</b>	<b>31,52</b>	<b>161,41</b>	<b>1203,82</b>	

\* 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							
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
		<b>710,00</b>	<b>25,30</b>	<b>26,37</b>	<b>104,13</b>	<b>707,17</b>	
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
		<b>300,00</b>	<b>1,92</b>	<b>1,75</b>	<b>25,70</b>	<b>128,00</b>	
Итого за обед:		<b>710,00</b>	<b>25,30</b>	<b>26,37</b>	<b>104,13</b>	<b>707,17</b>	
Итого за полдник		<b>300,00</b>	<b>1,92</b>	<b>1,75</b>	<b>25,70</b>	<b>128,00</b>	
		<b>1010,00</b>	<b>27,22</b>	<b>26,93</b>	<b>129,83</b>	<b>835,17</b>	

\* 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		Пищевые вещества						
7-11 лет(ОВЗ и инвалиды)								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник	
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	
	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	
		<b>720,00</b>	<b>25,55</b>	<b>18,25</b>	<b>87,79</b>	<b>750,15</b>		
Полдник								
	Кисломолочный продукт (Кефир)	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	
		<b>0,300</b>	<b>11,34</b>	<b>15,32</b>	<b>66,68</b>	<b>366,22</b>		
	Итого за обед:	<b>720,00</b>	<b>25,55</b>	<b>18,25</b>	<b>87,79</b>	<b>750,15</b>		
	Итого за полдник:	<b>300,00</b>	<b>11,34</b>	<b>15,32</b>	<b>66,68</b>	<b>366,22</b>		
		<b>1020,00</b>	<b>36,89</b>	<b>33,57</b>	<b>154,47</b>	<b>1116,37</b>		
* 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						
7-11 лет(ОВЗ и								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ц	№ рецепта, сборник	
Неделя 2, день 3								
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	
		<b>720,00</b>	<b>31,42</b>	<b>27,89</b>	<b>154,10</b>	<b>704,27</b>		
Полдник								
	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	
		<b>300,00</b>	<b>1,00</b>	<b>0,40</b>	<b>42,80</b>	<b>223,30</b>		
Итого за обед:		<b>720,00</b>	<b>31,42</b>	<b>27,89</b>	<b>154,10</b>	<b>704,27</b>		
Итого за полдник:		<b>300,00</b>	<b>1,00</b>	<b>0,40</b>	<b>42,80</b>	<b>223,30</b>		
		<b>1020,00</b>	<b>32,42</b>	<b>28,29</b>	<b>196,90</b>	<b>927,57</b>		

\* 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 ц	№ рецепта, сборник
Неделя 2, день 4							
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	230	2,87	3,22	15,64	119,31	сб. Москва Дели плюс 2017г №82
	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	114,60	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
		<b>700,00</b>	<b>63,97</b>	<b>64,51</b>	<b>116,79</b>	<b>1097,02</b>	
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
		<b>300,00</b>	<b>11,34</b>	<b>15,32</b>	<b>66,68</b>	<b>366,22</b>	
Итого за обед:							
		<b>700,00</b>	<b>63,97</b>	<b>64,51</b>	<b>116,79</b>	<b>1097,02</b>	
Итого за полдник:							
		<b>300,00</b>	<b>11,34</b>	<b>15,32</b>	<b>66,68</b>	<b>366,22</b>	
		<b>1000,00</b>	<b>75,31</b>	<b>79,83</b>	<b>183,47</b>	<b>1463,24</b>	

\* 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							
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
		<b>705,00</b>	<b>29,62</b>	<b>20,70</b>	<b>94,47</b>	<b>708,85</b>	
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
		<b>0,300</b>	<b>1,00</b>	<b>0,40</b>	<b>42,80</b>	<b>223,30</b>	
Итого за обед:		<b>705,00</b>	<b>29,62</b>	<b>20,70</b>	<b>94,47</b>	<b>708,85</b>	
Итого за полдник:		<b>300,00</b>	<b>1,00</b>	<b>0,40</b>	<b>42,80</b>	<b>223,30</b>	
		<b>1005,00</b>	<b>30,62</b>	<b>21,10</b>	<b>137,27</b>	<b>932,15</b>	

\* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы

