

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы

МОУ ИРМО «Хомутовская СОШ №1»

Романова Ольга Ильинична



2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель

Олейник Андрей Александрович



А.А. 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 цен	№ 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
	Фрукт свежий (банан)	50	0,55	0,15	11,50	44,50	Промышленное производство
	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
		560,00	19,10	19,64	101,19	657,27	
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 № 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	30	6,46	2,13	10,32	80,65	Промышленное производство
		820,00	34,60	29,25	117,23	975,23	
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:		560,00	19,10	19,64	101,19	657,27	
Итого за обед:		820,00	34,60	29,25	117,23	975,23	
Итого за полдник:		350,00	2,12	1,95	30,60	151,50	
		1730,00	55,82	50,84	249,02	1784,00	

* 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					Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
12 лет и старше	Наименование блюда	Вес блюда	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	20	4,31	1,42	6,88	53,77	Промышленное производство	
		590,00	26,24	24,14	98,76	752,27		
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	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	
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,05	11,92	49,11	295,00	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	33,21	29,12	122,24	817,80		
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	26,24	24,14	98,76	752,27		
Итого за обед:		820,00	33,21	29,12	122,24	817,80		
Итого за полдник:		350,00	17,94	20,02	125,08	755,22		
		1760,00	77,39	73,28	346,08	2325,29		
* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.								
Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.Атутельян Москва ДеЛи плюс -2012								
Согласовано: Директор школы								



3							
12 лет и старше							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
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	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,62	14,11	90,40	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	20,00	4,31	1,42	6,88	53,77	Промышленное производство
		560,00	22,46	21,06	93,81	615,10	
Обед							
	Суп картофельный с гречневой крупой	270	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:		560,00	22,46	21,06	93,81	615,10	
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	
		1710,00	77,61	64,59	244,98	1790,56	

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

Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г

Согласовано: Директор школы



4							
12 лет и старше							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1, день 4							
Завтрак							
	Вареники с овощным фаршем	180/5	10,20	17,45	40,90	400,02	Промышленное производство
	Батон	40	3,20	1,16	14,76	107,60	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
		570,00	18,34	20,36	90,43	668,39	
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 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	29,91	26,23	131,52	776,68	
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	18,34	20,36	90,43	668,39	
Итого за обед:		800,00	29,91	26,23	131,52	776,68	
Итого за полдник:		350,00	14,04	20,47	89,98	452,22	
		1720,00	62,29	67,06	311,93	1897,29	

* 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	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	8,71	7,71	8,60	138,67	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 2017г № 378
		Хлеб пшеничный	40	3,04	1,62	14,11	90,40	Промышленное производство
		Хлеб ржаной	20,00	4,31	1,42	6,88	53,77	Промышленное производство
			560,00	28,63	24,02	95,30	681,32	
Обед								
		Суп картофельный с вермишелью	280	3,00	3,17	31,20	132,44	сб. Москва Дели плюс 2017 г № 103
		Капуста тушеная с ветчиной	250	14,00	25,45	28,78	335,00	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
			800,00	26,50	32,37	103,41	718,49	
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:	560,00	28,63	24,02	95,30	681,32	
		Итого за обед:	800,00	26,50	32,37	103,41	718,49	
		Итого за полдник:	350,00	0,60	0,60	33,70	150,50	
			1710,00	55,73	56,99	232,41	1550,31	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



1		Пищевые вещества					Энергетическая ц	№ рецепта, сборник
Принем пищи	Наименование блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2, день 1								
Завтрак								
	Гуляш из свинины	100	11,82	7,90	9,55	286,78	сб.Москва Дели плюс 2017г № 260	
	Макаронные изделия отварные	190	7,25	11,59	45,25	260,03	сб.Москва Дели плюс 2017 г. № 202	
	Чай с сахаром	200	0,40	0,10	3,00	12,00	сб.Москва Дели плюс 2017 г. №376	
	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	
		550,00	26,82	22,63	78,79	702,98		
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:		550,00	26,82	22,63	78,79	702,98		
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		
		1720,00	61,63	53,00	235,70	1684,40		

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

Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

Согласовано: Директор школы



2									
12 лет и старше				Пищевые вещества					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергитическая	№ рецептуры, сборник		
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)	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:	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									



3							
12 лет и старше							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
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
	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
		550,00	23,05	16,81	137,26	703,79	
Обед							
	Суп картофельный с рыбой	250	13,21	20,02	6,70	116,24	сб.Москва 2004 г. № 41
	Птица тушеная с овощами в соусе (цыпленок бройлера)	100	8,71	7,71	8,60	138,67	сб.Москва Дели плюс 2017г № 291
	Макаронные изделия отварные	180	6,86	10,98	42,86	246,34	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 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	39,44	42,76	129,85	868,68	
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	23,05	16,81	137,26	703,79	
Итого за обед:		800,00	39,44	42,76	129,85	868,68	
Итого за полдник:		350,00	1,20	0,60	47,70	246,80	
		1700,00	63,69	60,17	314,81	1819,27	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



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		
	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	20	4,31	1,42	6,88	53,77	Промышленное производство		
		560,00	20,51	21,15	131,38	764,60			
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 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	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:									
		560,00	20,51	21,15	131,38	764,60			
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			
		1710,00	68,99	67,85	327,59	2018,12			

* 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 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	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
	Огурец свежий/соленый	60	0,42/0/48	0,06	1,41/1/02	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	30	2,40	0,87	11,07	80,70	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	20	4,31	1,42	6,88	53,77	Промышленное производство
		560,00	24,96	19,12	77,80	553,52	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	270	3,12	7,47	15,37	129,68	сб.Москва Дели плюс 2017г № 82
	Плов из птицы (цыпленок бройлер)	260	15,53	17,18	45,58	396,89	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
		800,00	28,31	28,52	109,46	812,22	
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:	560,00	24,96	19,12	77,80	553,52	
	Итого за обед:	800,00	28,31	28,52	109,46	812,22	
	Итого за полдник:	350,00	1,20	0,60	47,70	246,80	
		1710,00	54,47	48,24	234,96	1612,54	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы

