

**Основное (организованное) десятидневное меню трехразовое питание (завтраки, обеды, полдники)
для учащихся общеобразовательных организаций Иркутского районного муниципального образования
Для пищеблоков доготовочных организаций . Пятидневная учебная неделя. (Сезон весна-лето) Возраст с 7-11 лет 2024 год**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1, день 1							
Завтрак							
	Каша молочная " Дружба" с маслом	200	6,08	11,18	33,48	300,00	сб.Москва Дели плюс 2017 г № 175
	Какао с молоком	200	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	687,45	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.15	2.27	13,60	94,60	сб.Москва Дели плюс 2017 г № 103
	Ежики мясные с подливом основным	90	7,20	7,65	8,10	135,00	Промышленное производство
	Рис припущенный	150	8,55	9,15	34,35	245,40	сб.Москва Дели плюс 2017 г. № 305
	Кисель п/я	200	0,20	0,00	14,60	90,00	сб.Москва Дели плюс 2017г № 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
		710,00	27,60	22,82	95,08	736,05	
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	0,40	0,40	9,80	47,00	Промышленное производство
		300,00	1,92	1,75	25,70	128,00	
	Итого за завтрак:	500,00	20,20	18,53	99,88	687,45	
	Итого за обед:	710,00	27,60	22,82	95,08	736,05	
	Итого за подник	300,00	1,92	1,75	25,70	128,00	
		1510,00	49,72	43,10	220,66	1551,50	

* 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							
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	1/90	16,95	10,47	35,73	305,30	сб.Москва Дели плюс 2017 г № 292
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,29	8,94	37,36	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	40	3,04	1,62	14,11	90,40	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	30	6,46	2,13	10,32	80,65	Промышленное производство
		510,00	36,26	24,51	113,42	795,47	
Обед							
	Суп картофельный с крупой	200	1,45	4,90	6,07	78,00	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	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 №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	35,61	30,78	108,44	950,77	
Полдник							
	Витаминизированный напиток Вигошка	1\200	0,00	0,00	19,00	80,00	Промышленное производство
	Фрук свежий	1\100	0,40	0,40	9,80	47,00	Промышленное производство
		300,00	0,40	0,40	28,80	127,00	
Итого за завтрак:							
		510,00	36,26	24,51	113,42	795,47	
Итого за обед:							
		710,00	35,61	30,78	108,44	950,77	
Итого за полдник							
		300,00	0,40	0,40	28,80	127,00	
		1520,00	72,27	55,69	250,66	1873,24	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



Основное (организованное) десятидневное меню двухразового питания (завтраки, обеды)
для учащихся общеобразовательных организаций Иркутского районного муниципального образования
Для пищеблоков доготовочных организаций. Пятидневная учебная неделя. (Сезон весна-лето) Возраст с 7-11 лет) 1 смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1, день 1							
Завтрак							
	Каша молочная " Дружба" с маслом	200,00	6,08	11,18	33,48	300,00	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	687,45	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200,00	2.15	2.27	13,60	94,60	сб.Москва Дели плюс 2017 г № 103
	Ежики мясные с подливом основным	90	7,20	7,65	8,10	135,00	Промышленное производство
	Рис припущенный	150	8,55	9,15	34,35	245,40	сб.Москва Дели плюс 2017 г. № 305
	Кисель п/я	200	0,20	0,00	14,60	90,00	сб.Москва Дели плюс 2017г № 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
		710,00	27,60	22,82	95,08	736,05	
Итого за завтрак:		500,00	20,20	18,53	99,88	687,45	
Итого за обед:		710,00	27,60	22,82	95,08	736,05	
		1210,00	47,80	41,35	194,96	1423,50	

* 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							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1, день 5							
Завтрак							
	Птица тушенная с овощами в соусе	1/90	16,95	10,47	35,73	305,30	сб.Москва Дели плюс 2017 г. № 292
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,29	8,94	37,36	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	40	3,04	1,62	14,11	90,40	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	30	6,46	2,13	10,32	80,65	Промышленное производство
		510,00	36,26	24,51	113,42	795,47	
Обед							
	Суп картофельный с крупой	200	1,45	4,90	6,07	78,00	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	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 №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	35,61	30,78	108,44	950,77	
Итого за завтрак:		510,00	36,26	24,51	113,42	795,47	
Итого за обед:		710,00	35,61	30,78	108,44	950,77	
		1220,00	71,87	55,29	221,86	1746,24	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



Основное (организованное) десятидневное меню двухразового питания (завтраки, обеды)
для учащихся общеобразовательных организаций Иркутского районного муниципального образования
Для пищеблоков доготовочных организаций. Пятидневная учебная неделя. (Сезон весна-лето) Возраст с 7-11 лет (ОВЗ и инвалиды) 1 смена

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1, день 1							
Завтрак							
	Каша молочная " Дружба" с маслом	200,00	6,08	11,18	33,48	300,00	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	687,45	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200,00	2.15	2.27	13,60	94,60	сб.Москва Дели плюс 2017 г № 103
	Ежики мясные с подливом основным	90	7,20	7,65	8,10	135,00	Промышленное производство
	Рис припущенный	150	8,55	9,15	34,35	245,40	сб.Москва Дели плюс 2017 г. № 305
	Кисель п/я	200	0,20	0,00	14,60	90,00	сб.Москва Дели плюс 2017г № 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
		710,00	27,60	22,82	95,08	736,05	
Итого за завтрак:		500,00	20,20	18,53	99,88	687,45	
Итого за обед:		710,00	27,60	22,82	95,08	736,05	
		1210,00	47,80	41,35	194,96	1423,50	

* 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 1 смена)							
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	1/90	16,95	10,47	35,73	305,30	сб.Москва Дели плюс 2017 г. № 292
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,29	8,94	37,36	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	40	3,04	1,62	14,11	90,40	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	30	6,46	2,13	10,32	80,65	Промышленное производство
		510,00	36,26	24,51	113,42	795,47	
Обед							
	Суп картофельный с крупой	200	1,45	4,90	6,07	78,00	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	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 №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	35,61	30,78	108,44	950,77	
Итого за завтрак:							
		510,00	36,26	24,51	113,42	795,47	
Итого за обед:							
		710,00	35,61	30,78	108,44	950,77	
		1220,00	71,87	55,29	221,86	1746,24	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



Основное (организованное) десятидневное меню двухразового питания (обеда, полдники)
для учащихся общеобразовательных организаций Иркутского районного муниципального образования
Для пищеблоков доготовочных организаций. Пятидневная учебная неделя. (Сезон весна-лето) Возраст с 7-11 (ОВЗ и инвалиды 2 смена)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1, день 1							
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,60	94,60	сб. Москва Дели плюс 2017 г № 103
	Ежики мясные с подливом основным	90	7,20	7,65	8,10	135,00	Промышленное производство
	Рис припущенный	150	8,55	9,15	34,35	245,40	сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 305
	Кисель п/я	200	0,20	0,00	14,60	90,00	сб. Москва Дели плюс 2017г № 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
		710,00	27,60	22,82	95,08	736,05	
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
		300,00	1,92	1,75	25,70	128,00	
	Итого за обед:	710,00	27,60	22,82	95,08	736,05	
	Итого за полдник:	300,00	1,92	1,75	25,70	128,00	
		1010,00	29,52	24,57	120,78	864,05	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



**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 весна - лето) 2024 год**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1, день 1							
Завтрак							
	Каша молочная "Дружба" с маслом	250	7,60	13,97	41,85	375,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №175
	Какао с молоком	200	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
		550,00	21,72	21,32	108,25	762,45	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,45	2,27	13,96	149,06	сб.Москва Дели плюс 2017 г № 103
	Ежики мясные с подливом основным	100	8,00	8,50	9,00	150,00	Промышленное производство
	Рис припущенный	200	11,40	12,20	45,80	327,20	сб. Москва Дели плюс 2017 г № 305
	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
		820,00	36,55	27,72	107,79	887,31	
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	21,72	21,32	108,25	762,45	
	Итого за обед:	820,00	36,55	27,72	107,79	887,31	
	Итого за полдник:	350,00	2,12	1,95	30,60	151,50	
		1720,00	60,93	50,99	246,64	1801,26	

* 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			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	100	18,83	11,63	39,70	305,30	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 2017 г. № 378	
	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	
		570,00	40,90	28,65	129,84	874,83		
Обед								
	Суп картофельный с крупой	250	2,70	3,02	14,68	112,05	сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 101	
	Гуляш из свинины	100	11,82	7,90	9,55	286,78	сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 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 2017 г. № 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	
		820,00	39,95	31,71	128,66	1082,00		
Полдник								
	Витаминизированный напиток Витощка	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:								
		570,00	40,90	28,65	129,84	874,83		
Итого за обед:								
		820,00	39,95	31,71	128,66	1082,00		
Итого за полдник:								
		350,00	0,60	0,60	33,70	150,50		
		1740,00	77,45	60,96	292,20	2107,33		

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



Основное (организованное) десятидневное меню двухразового питания (завтраки, обеды)
для учащихся общеобразовательных организаций Иркутского районного муниципального образования
Для пищеблоков доготовочных организаций Возраст с 12 лет и старше (ОВЗ и инвалиды 1 смена) (Сезон весна-лето) 2024 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1, день 1							
Завтрак							
	Каша молочная "Дружба" с маслом	250	7,60	13,97	41,85	375,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №175
	Какао с молоком	200	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
		550,00	21,72	21,32	108,25	762,45	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,45	2,27	13,96	149,06	сб.Москва Дели плюс 2017 г № 103
	Ежики мясные с подливом основным	100	8,00	8,50	9,00	150,00	Промышленное производство
	Рис припущенный	200	11,40	12,20	45,80	327,20	сб. Москва Дели плюс 2017 г № 305
	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
		820,00	36,55	27,72	107,79	887,31	
Итого за завтрак:		550,00	21,72	21,32	108,25	762,45	
Итого за обед:		820,00	36,55	27,72	107,79	887,31	
		1370,00	58,27	49,04	216,04	1649,76	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



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 весна-лето) 2024 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая цен	№ рецептуры, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1, день 1							
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,45	2,27	13,96	149,06	сб. Москва Дели плюс 2017 г № 103
	Ежики мясные с подливом основным	100	8,00	8,50	9,00	150,00	Промышленное производство
	Рис припущенный	200	11,40	12,20	45,80	327,20	сб. Москва Дели плюс 2017 г № 305
	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
		820,00	36,55	27,72	107,79	887,31	
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 обед:	820,00	36,55	27,72	107,79	887,31	
	Итого за полдник:	350,00	2,12	1,95	30,60	151,50	
		1170,00	38,67	29,67	138,39	1038,81	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы

