

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)**

**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 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) 2024 год**

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 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 2017 г. № 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
		<b>820,00</b>	<b>34,60</b>	<b>29,25</b>	<b>117,23</b>	<b>975,23</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>820,00</b>	<b>34,60</b>	<b>29,25</b>	<b>117,23</b>	<b>975,23</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>1170,00</b>	<b>36,72</b>	<b>31,20</b>	<b>147,83</b>	<b>1126,73</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		Пищевые вещества						№ рецептуры, сборник
12 лет и старше (ОВЗ и инвалиды)	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергитическая ц	
Неделя 1, день 2								
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	сб.Москва Дели плюс 2017 г. № 234
		Каша гречневая рассыпчатая	200	11,05	11,92	49,11	295,00	сб.Москва Дели плюс 2017 г № 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>820,00</b>	<b>33,21</b>	<b>29,12</b>	<b>122,24</b>	<b>817,80</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>820,00</b>	<b>33,21</b>	<b>29,12</b>	<b>122,24</b>	<b>817,80</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>1170,00</b>	<b>51,15</b>	<b>49,14</b>	<b>247,32</b>	<b>1573,02</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	12 лет и старше (ОВЗ и инвалиды)	Пищевые вещества					Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1, день 3								
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	
		<b>800,00</b>	<b>53,95</b>	<b>42,93</b>	<b>103,47</b>	<b>928,66</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>800,00</b>	<b>53,95</b>	<b>42,93</b>	<b>103,47</b>	<b>928,66</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>1150,00</b>	<b>55,15</b>	<b>43,53</b>	<b>151,17</b>	<b>1175,46</b>		

\* 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 (ОВЗ и инвалиды)				Пищевые вещества					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник		
Неделя 1, день 4									
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 бройлера)	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 2017 г № 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		
		<b>800,00</b>	<b>29,91</b>	<b>26,23</b>	<b>131,52</b>	<b>776,68</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>800,00</b>	<b>29,91</b>	<b>26,23</b>	<b>131,52</b>	<b>776,68</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>1150,00</b>	<b>43,95</b>	<b>46,70</b>	<b>221,50</b>	<b>1228,90</b>			

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

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

Согласовано: Директор школы



		Пищевые вещества					
12 лет и старше(ОВЗ и инвалиды)							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
Неделя 1, день 5							
Обед							
	Суп картофельный с вермишелью	280	3,00	3,17	31,20	164,44	сб.Москва Дели плюс 2017 г № 103
	Капуста тушеная с ветчиной	250	14,00	25,45	28,78	377,00	сб. Москва Дели плюс 2017 г № 321
	Витаминизированный напиток	200	0,00	0,00	19,00	80,00	Промышленное производство
	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>800,00</b>	<b>26,50</b>	<b>32,37</b>	<b>103,41</b>	<b>792,49</b>	
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
		<b>350,00</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>33,70</b>	<b>150,50</b>	
Итого за обед:							
		<b>800,00</b>	<b>26,50</b>	<b>32,37</b>	<b>103,41</b>	<b>792,49</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>1170,00</b>	<b>27,10</b>	<b>32,97</b>	<b>137,11</b>	<b>942,99</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		Пищевые вещества					Энергетическая ц	№ рецепта, сборник
Приним пищи	Наименование блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2, день 1								
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	
		<b>820,00</b>	<b>32,69</b>	<b>28,42</b>	<b>126,31</b>	<b>829,92</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\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>820,00</b>	<b>32,69</b>	<b>28,42</b>	<b>126,31</b>	<b>829,92</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>1160,00</b>	<b>34,81</b>	<b>30,37</b>	<b>156,91</b>	<b>981,42</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		Пищевые вещества					Энергитическая ц	№ рецептуры, сборник
12 лет и старше(ОВЗ и инвалиды)		Вес	Белки	Жиры	Углеводы			
Прием пищи	Наименование блюда	блюда						
Неделя 2, день 2								
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	
		<b>820,00</b>	<b>28,08</b>	<b>27,98</b>	<b>112,30</b>	<b>839,08</b>		
Полдник								
	Кисломолочный напиток (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	
		<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>28,08</b>	<b>27,98</b>	<b>112,30</b>	<b>839,08</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>1170,00</b>	<b>42,12</b>	<b>48,45</b>	<b>202,28</b>	<b>1291,30</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							
12 лет и старше (ОВЗ и инвалиды)		Пищевые вещества					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
Неделя 2, день 3							
Обед							
	Суп картофельный с рыбой	250	13,21	20,02	6,70	116,24	сб. Москва 2004 № 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
		<b>800,00</b>	<b>39,44</b>	<b>42,76</b>	<b>129,85</b>	<b>868,68</b>	
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
		<b>350,00</b>	<b>1,20</b>	<b>0,60</b>	<b>47,70</b>	<b>246,80</b>	
	Итого за обед:	<b>800,00</b>	<b>39,44</b>	<b>42,76</b>	<b>129,85</b>	<b>868,68</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>1150,00</b>	<b>40,64</b>	<b>43,36</b>	<b>177,55</b>	<b>1115,48</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		Пищевые вещества					Энергетическая ц	№ рецепта, сборник
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы			
12 лет и старше (ОВЗ и инвалиды)								
Неделя 2, день 4								
Обед								
	Суп картофель с гороховый	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	
		<b>800,00</b>	<b>34,44</b>	<b>26,23</b>	<b>106,23</b>	<b>801,30</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>800,00</b>	<b>34,44</b>	<b>26,23</b>	<b>106,23</b>	<b>801,30</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>1150,00</b>	<b>48,48</b>	<b>46,70</b>	<b>196,21</b>	<b>1253,52</b>		

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

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

Согласовано: Директор школы



(ОВЗ и инвалиды)

12 лет и старше Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая цен	№ рецептуры, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2, день 5							
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 бройлера)	260	15,53	17,18	45,38	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
		<b>800,00</b>	<b>28,31</b>	<b>28,52</b>	<b>109,26</b>	<b>812,22</b>	
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
		<b>350,00</b>	<b>1,20</b>	<b>0,60</b>	<b>47,70</b>	<b>246,80</b>	
Итого за обед:		<b>800,00</b>	<b>28,31</b>	<b>28,52</b>	<b>109,26</b>	<b>812,22</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>1150,00</b>	<b>29,51</b>	<b>29,12</b>	<b>156,96</b>	<b>1059,02</b>	

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

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

Согласовано: Директор школы

