

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы

МОУ ИРМО «Хомутовская СОШ № 1»

Романова Ольга Ильинична



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 7-11 лет**

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1, день 1</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Каша рисовая молочная с маслом	200	5,70	11,47	40,90	280,00	сб.Москва Дели плюс 2017 г № 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	30	2,28	1,22	10,58	67,80	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	20	4,31	1,42	6,88	53,77	Промышленное производство
		<b>500,00</b>	<b>16,92</b>	<b>17,80</b>	<b>87,44</b>	<b>564,67</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,60	сб.Москва Дели плюс 2017 г.№ 102
	Гуляш из свинины	90	10,64	7,17	8,60	258,10	сб.Москва Дели плюс 2017 г. №260
	Макаронные изделия отварные	150	5,73	9,15	31,98	205,50	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	20	4,31	1,42	6,88	53,77	Промышленное производство
		<b>700,00</b>	<b>28,27</b>	<b>23,70</b>	<b>98,88</b>	<b>840,97</b>	
<b>Полдник</b>							
	Чай с молоком	1200	1,52	1,35	15,90	81,00	сб.Москва Дели Плюс 2017 г. № 378
	Фрукт свежий	1100	0,40	0,40	9,80	47,00	Промышленное производство
		<b>300,00</b>	<b>1,92</b>	<b>1,75</b>	<b>25,70</b>	<b>128,00</b>	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>500,00</b>	<b>16,92</b>	<b>17,80</b>	<b>87,44</b>	<b>564,67</b>	
<b>Итого за обед:</b>		<b>700,00</b>	<b>28,27</b>	<b>23,70</b>	<b>98,88</b>	<b>840,97</b>	
<b>Итого за полдник</b>		<b>300,00</b>	<b>1,92</b>	<b>1,75</b>	<b>25,70</b>	<b>128,00</b>	
		<b>1500,00</b>	<b>47,11</b>	<b>43,25</b>	<b>212,02</b>	<b>1533,64</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									
7-11 лет				Пищевые вещества					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергитическая ценность	№ рецептуры, сборник		
Неделя 1, день 2									
Завтрак									
	Макароны отварные с сыром	170\20	11,62	14,14	29,27	312,04	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	60	0,74	0,06	6,88	49,02	сб.Москва Дели плюс 2017г № 62		
оролор	Хлеб пшеничный	30	2,88	1,22	10,58	67,80	Промышленное производство		
	Хлеб ржаной	20	4,31	1,42	6,88	53,77	Промышленное производство		
		<b>500,00</b>	<b>19,68</b>	<b>16,86</b>	<b>68,81</b>	<b>544,63</b>			
Обед									
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	5,96	6,32	71,80	сб.Москва Дели плюс 2017 г. г № 88		
	Котлета рыбная (минтай)	90	9,63	5,40	13,32	140,40	Промышленное производство		
	Каша гречневая рассыпчатая	160	8,84	9,54	39,80	255,00	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		
		<b>720,00</b>	<b>29,58</b>	<b>24,65</b>	<b>109,87</b>	<b>744,25</b>			
Полдник									
	Кисломолочный напиток (кефир)	1\200	5,94	5,02	20,08	152,22	Промышленное производство		
	Кондитерское изделие(кекс)	1\100	8,00	10,00	70,00	402,00	Промышленное производство		
		<b>300,00</b>	<b>13,94</b>	<b>15,02</b>	<b>90,08</b>	<b>554,22</b>			
	Итого за завтрак:	<b>500,00</b>	<b>19,68</b>	<b>16,86</b>	<b>68,81</b>	<b>544,63</b>			
	Итого за обед:	<b>720,00</b>	<b>29,58</b>	<b>24,65</b>	<b>109,87</b>	<b>744,25</b>			
	Итого за полдник	<b>300,00</b>	<b>13,94</b>	<b>15,02</b>	<b>90,08</b>	<b>554,22</b>			
		<b>1520,00</b>	<b>63,20</b>	<b>56,53</b>	<b>268,76</b>	<b>1843,10</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					Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
7-11 лет	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы			
Прием пищи								
Неделя 1, день 3								
Завтрак								
	Каша манная молочная	180	6,11	10,72	42,36	291,00	сб.Москва Дели плюс 2017г № 181	
	Кофейный напиток с молоком	180	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	30	2,28	1,22	10,58	67,80	Промышленное производство	
	Хлеб ржаной	20	4,31	1,42	6,88	53,77	Промышленное производство	
		<b>510,00</b>	<b>21,02</b>	<b>16,44</b>	<b>85,57</b>	<b>560,17</b>		
Обед								
	Суп картофельный с гречневой крупой	250	2,70	3,02	14,68	112,05	сб.Москва Дели плюс 2017г № 101	
	Жаркое по-домашнему (цыпленок бройлер)	200	31,44	27,42	32,64	421,85	сб.Москва Дели плюс 2017 № 259	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,28	20,76	88,20	сб.Москва Дели плюс 2017 № 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>720,00</b>	<b>44,31</b>	<b>34,47</b>	<b>92,51</b>	<b>793,15</b>		
Полдник								
	Сок натуральный фруктовый	1\200	0,06	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 завтрак:		<b>510,00</b>	<b>21,02</b>	<b>16,44</b>	<b>85,57</b>	<b>560,17</b>		
Итого за обед:		<b>720,00</b>	<b>44,31</b>	<b>34,47</b>	<b>92,51</b>	<b>793,15</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>1530,00</b>	<b>66,33</b>	<b>51,31</b>	<b>220,88</b>	<b>1576,62</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									
7-11 лет									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Неделя 1, день 4									
Завтрак									
	Вареники с овощным фаршем	170/5	9,65	16,50	36,44	243,94	Промышленное производство		
	Батон	30	2,40	0,87	11,07	80,70	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		
		<b>550,00</b>	<b>16,99</b>	<b>19,12</b>	<b>82,28</b>	<b>485,41</b>			
Обед									
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,00	6,92	14,60	129,68	сб. Москва Дели плюс 2017г № 82		
	Плов из птицы (цыпленок бройлер)	180	10,75	13,02	28,56	274,80	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 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>700,00</b>	<b>23,41</b>	<b>23,99</b>	<b>114,85</b>	<b>771,91</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 завтрак:		<b>550,00</b>	<b>16,99</b>	<b>19,12</b>	<b>82,28</b>	<b>485,41</b>			
Итого за обед:		<b>700,00</b>	<b>23,41</b>	<b>23,99</b>	<b>114,85</b>	<b>771,91</b>			
Итого полдник		<b>300,00</b>	<b>11,34</b>	<b>15,32</b>	<b>66,68</b>	<b>366,22</b>			
		<b>1550,00</b>	<b>51,74</b>	<b>58,43</b>	<b>263,81</b>	<b>1623,54</b>			

\* 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				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 (цыпленок бройлер)	100	8,71	7,71	8,60	138,67	сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 291		
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,29	8,94	27,00	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	30	2,28	1,22	10,58	67,80	Промышленное производство		
	Хлеб ржаной	20	4,31	1,42	6,88	53,77	Промышленное производство		
		<b>500,00</b>	<b>25,11</b>	<b>20,64</b>	<b>68,96</b>	<b>579,36</b>			
Обед									
	Суп картофельный с вермишелью	230	2,47	2,61	25,70	140,80	сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 103		
	Капуста тушеная с ветчиной	200	11,20	20,36	26,44	310,00	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		
		<b>700,00</b>	<b>23,17</b>	<b>26,72</b>	<b>95,57</b>	<b>701,85</b>			
Полдник									
	Витаминизированный напиток	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		
		<b>300,00</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>28,80</b>	<b>127,00</b>			
Итого за завтрак:		<b>500,00</b>	<b>25,11</b>	<b>20,64</b>	<b>68,96</b>	<b>579,36</b>			
Итого за обед:		<b>700,00</b>	<b>23,17</b>	<b>26,72</b>	<b>95,57</b>	<b>701,85</b>			
Итого за полдник		<b>300,00</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>28,80</b>	<b>127,00</b>			
		<b>1500,00</b>	<b>48,68</b>	<b>47,76</b>	<b>193,33</b>	<b>1408,21</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							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2, день 1							
Завтрак							
	Гуляш из свинины	90	10,64	7,11	8,60	258,10	сб.Москва Дели плюс 2017г № 260
	Макаронные изделия отварные	160	6,11	9,76	38,11	219,20	сб.Москва Дели плюс 2017 г. № 202
	Чай с сахаром	200	0,40	0,10	3,00	12,00	сб.Москва Дели плюс 2017г № 376
	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
		<b>500,00</b>	<b>23,74</b>	<b>19,61</b>	<b>67,17</b>	<b>610,87</b>	
Обед							
	Суп картофельный с пшеничной 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	0,40	0,40	9,80	47,00	Промышленное
		<b>300,00</b>	<b>1,92</b>	<b>1,75</b>	<b>25,70</b>	<b>128,00</b>	
Итого за завтрак:		<b>500,00</b>	<b>23,74</b>	<b>19,61</b>	<b>67,17</b>	<b>610,87</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>1515,00</b>	<b>50,96</b>	<b>47,73</b>	<b>197,00</b>	<b>1446,04</b>	

\* Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.А.Тугельян Москва Дели плюс -2012  
Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

Согласовано: Директор школы



2 день		Пищевые вещества					Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
7-11 лет	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2, день 2								
Завтрак								
	Омлет	160	16,49	28,77	21,27	343,27	сб. Москва Дели плюс 2017г № 2 15	
	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	
оролор	Консервированный зеленый горошек	60	1,80	0,24	4,20	30,00	Промышленное производство	
	Хлеб ржаной	20	4,31	1,42	6,88	53,77	Промышленное производство	
		<b>500,00</b>	<b>26,76</b>	<b>36,00</b>	<b>80,05</b>	<b>683,68</b>		
Обед								
	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	15,65	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	7,72	27,80	146,40	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>720,00</b>	<b>25,55</b>	<b>20,85</b>	<b>95,48</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>300,00</b>	<b>11,34</b>	<b>15,32</b>	<b>66,68</b>	<b>366,22</b>		
Итого за завтрак:		<b>500,00</b>	<b>26,76</b>	<b>36,00</b>	<b>80,05</b>	<b>683,68</b>		
Итого за обед:		<b>720,00</b>	<b>25,55</b>	<b>20,85</b>	<b>95,48</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>1520,00</b>	<b>63,65</b>	<b>72,17</b>	<b>242,21</b>	<b>1800,05</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						№ рецепта, сборник
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность		
7-11 лет								
Неделя 2, день 3								
Завтрак								
	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	200/15	12,38	10,99	70,82	422,83	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	
		<b>500,00</b>	<b>19,83</b>	<b>15,80</b>	<b>120,80</b>	<b>624,25</b>		
Обед								
	Суп картофельный с рыбой	200	10,56	16,02	5,36	92,99	сб.Москва 2004 № 41	
	Птица тушеная с овощами в соусе (цыпленок бройлера)	90	7,84	6,94	7,74	124,80	сб.Москва Дели плюс 2017г № 292	
	Макаронные изделия отварные	150	5,73	9,15	31,98	205,50	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>710,00</b>	<b>34,79</b>	<b>36,16</b>	<b>116,77</b>	<b>790,72</b>		
Полдник								
	Сок натуральный фруктовый	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 завтрак:		<b>500,00</b>	<b>19,83</b>	<b>15,80</b>	<b>120,80</b>	<b>624,25</b>		
Итого за обед:		<b>710,00</b>	<b>34,79</b>	<b>36,16</b>	<b>116,77</b>	<b>790,72</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>1510,00</b>	<b>55,62</b>	<b>52,36</b>	<b>280,37</b>	<b>1638,27</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		Пищевые вещества						№ рецепта, сборник
7-11 лет		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность		
Прием пищи	Наименование блюда							
Неделя 2, день 4								
Завтрак								
	Каша овсянная молочная	180	11,54	15,44	50,14	357,99	сб. Москва Дели плюс 2017г № 173	
	Витаминизированный напиток	180	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 2017г № 372	
	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	
		<b>510,00</b>	<b>18,49</b>	<b>18,43</b>	<b>122,28</b>	<b>702,23</b>		
Обед								
	Суп картофельный с горохом	250	4,39	4,22	13,23	128,80	сб. Москва Дели плюс 2017г № 102	
	Пельмени отварные п/ф с маслом сливочным	180\5	15,06	15,45	38,25	314,00	Промышленное производство	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,28	20,76	88,20	сб. Москва Дели плюс 2017г № 388	
	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>705,00</b>	<b>29,62</b>	<b>23,70</b>	<b>96,67</b>	<b>702,05</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 завтрак:		<b>510,00</b>	<b>18,49</b>	<b>18,43</b>	<b>122,28</b>	<b>702,23</b>		
Итого за обед:		<b>705,00</b>	<b>29,62</b>	<b>23,70</b>	<b>96,67</b>	<b>702,05</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>1515,00</b>	<b>59,45</b>	<b>57,45</b>	<b>285,63</b>	<b>1770,50</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 ценность	№ рецептуры, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2, день 5							
Завтрак							
	Котлета рыбная (минтай)	90	9,63	5,40	13,32	140,40	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	1,14/1,02	7,2/6,0	Промышленное производство
	Какао с молоком	180	4,08	3,54	17,58	118,60	сб.Москва Дели плюс 2017 г. № 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
		<b>530,00</b>	<b>23,89</b>	<b>18,52</b>	<b>76,05</b>	<b>537,92</b>	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	230	1,84	6,36	14,23	119,31	сб.Москва Дели плюс 2017г № 82
	Плов из птицы (цыпленок бройлер)	200	11,95	13,22	32,73	305,30	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>700,00</b>	<b>23,45</b>	<b>23,45</b>	<b>95,47</b>	<b>710,26</b>	
Полдник							
	Сок натуральный фруктовый	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 завтрак:		<b>530,00</b>	<b>23,89</b>	<b>18,52</b>	<b>76,05</b>	<b>537,92</b>	
Итого за обед:		<b>700,00</b>	<b>23,45</b>	<b>23,45</b>	<b>95,47</b>	<b>710,26</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>1550,00</b>	<b>48,34</b>	<b>42,37</b>	<b>214,32</b>	<b>1471,48</b>	

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

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

Согласовано: Директор школы

