

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 весна-лето)**

**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 весна - лето) 2024 год**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая цен	№ рецептуры, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1, день 1</b>							
<b>Завтрак</b>							
	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
		<b>550,00</b>	<b>21,72</b>	<b>21,32</b>	<b>108,25</b>	<b>762,45</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	100	22,10	18,71	10,31	190,00	сб. Москва Дели плюс 2017г №255 № 332
	Рис припущенный	200	11,40	12,20	45,80	327,20	сб. Москва Дели плюс 2017 г № 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
		<b>820,00</b>	<b>50,65</b>	<b>36,93</b>	<b>109,10</b>	<b>927,31</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>	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>550,00</b>	<b>21,72</b>	<b>21,32</b>	<b>108,25</b>	<b>762,45</b>	
<b>Итого за обед:</b>		<b>820,00</b>	<b>50,65</b>	<b>36,93</b>	<b>109,10</b>	<b>927,31</b>	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>350,00</b>	<b>2,12</b>	<b>1,95</b>	<b>30,60</b>	<b>151,50</b>	
		<b>1720,00</b>	<b>74,49</b>	<b>60,20</b>	<b>247,95</b>	<b>1841,26</b>	

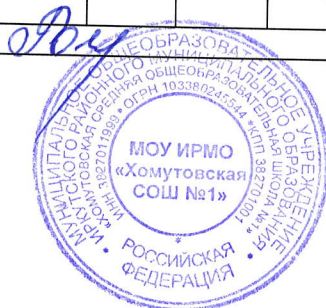
\* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

\*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	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ц		
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 свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,80	сб.Москва Дели плюс 2017г № 52	
	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>590,00</b>	<b>28,57</b>	<b>30,76</b>	<b>98,99</b>	<b>790,25</b>		
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 №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>45,00</b>	<b>42,17</b>	<b>90,26</b>	<b>1089,91</b>		
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	
		<b>350,00</b>	<b>17,94</b>	<b>20,02</b>	<b>125,08</b>	<b>755,22</b>		
Итого за завтрак:		<b>590,00</b>	<b>28,57</b>	<b>30,76</b>	<b>98,99</b>	<b>790,25</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>1740,00</b>	<b>91,51</b>	<b>92,95</b>	<b>314,33</b>	<b>2635,38</b>		
* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.								
Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.Атутельян Москва ДеЛи плюс -2012								
Согласовано: Директор школы								



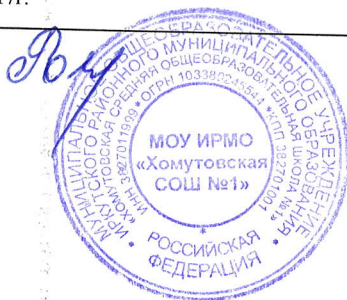


3		Пищевые вещества						№ рецепта, сборник
12 лет и старше	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность		
Неделя 1, день 3								
Завтрак								
	Каша манная молочная	200	6,79	13,10	47,07	323,33	сб. Москва Дели плюс 2017г №181	
	Кофейный напиток с молоком	200	7,92	2,68	15,95	100,60	сб. Москва Дели плюс 2017 г 379	
	Фрукты в ассортименте	120	0,48	0,48	11,76	56,40	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>590,00</b>	<b>24,69</b>	<b>20,01</b>	<b>99,21</b>	<b>651,38</b>		
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,90	89,75	сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 88	
	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)	100	18,83	11,63	39,70	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>820,00</b>	<b>41,34</b>	<b>32,25</b>	<b>147,84</b>	<b>989,58</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 завтрак:	<b>590,00</b>	<b>24,69</b>	<b>20,01</b>	<b>99,21</b>	<b>651,38</b>		
	Итого за обед:	<b>820,00</b>	<b>41,34</b>	<b>32,25</b>	<b>147,84</b>	<b>989,58</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>1760,00</b>	<b>67,23</b>	<b>52,86</b>	<b>294,75</b>	<b>1887,76</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		Пищевые вещества						№ рецепта, сборник
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность		
12 лет и старше								
Неделя 1, день 4								
Завтрак								
	Бутерброд: батон с джемом	40\20	2,64	4,22	31,80	175,64	сб.Москва Дели плюс 2017г №2	
	Омлет	160	16,49	28,77	30,55	343,27	сб.Москва Дели плюс 2017г № 215	
	Чай с сахаром	200	0,40	0,10	3,00	12,00	сб.Москва Дели плюс 2017г № 376	
	Консервированный зеленый горошек	90	2,70	0,36	6,30	45,00	Промышленное производство	
	Хлеб ржаной	40	3,14	2,84	19,32	93,52	Промышленное производство	
		<b>550,00</b>	<b>25,37</b>	<b>33,85</b>	<b>90,97</b>	<b>669,43</b>		
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,00	6,62	14,60	103,75	сб.Москва Дели плюс 2017г № 82	
	Минтай(филе) тушеный в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 229	
	Пюре картофельное	200	4,08	7,46	29,86	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>22,90</b>	<b>96,77</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 завтрак:		<b>550,00</b>	<b>25,37</b>	<b>33,85</b>	<b>90,97</b>	<b>669,43</b>		
Итого за обед:		<b>820,00</b>	<b>25,49</b>	<b>22,90</b>	<b>96,77</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>1720,00</b>	<b>64,90</b>	<b>77,22</b>	<b>277,72</b>	<b>1799,05</b>		

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

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

Согласовано: Директор школы

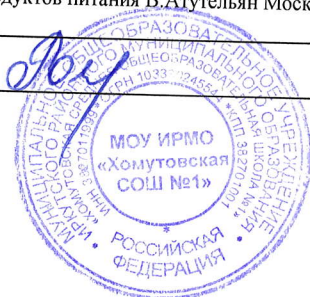


12 лет и старше	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1, день 5								
Завтрак								
	Пельмени отварные п/ф с маслом сливочным	200\10	17,09	14,13	40,92	315,56	Промышленное производство	
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	сб. Москва Дели плюс 2017г №378	
	Кукуруза консервированная	70	2,10	0,70	9,10	190,40	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>550,00</b>	<b>30,21</b>	<b>19,93</b>	<b>99,35</b>	<b>758,01</b>		
Обед								
	Суп картофельный с крупой	250	2,70	3,02	14,68	112,05	сб. Москва Дели плюс 2017г №101	
	Гуляш из свинины	100	11,82	7,90	9,55	286,78	сб. Москва Дели плюс 2017г №260	
	Макаронные изделия отварные	200	7,64	8,09	42,64	274,00	сб. Москва Дели плюс 2017г №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>820,00</b>	<b>39,95</b>	<b>31,71</b>	<b>128,66</b>	<b>1082,00</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 завтрак:		<b>550,00</b>	<b>30,21</b>	<b>19,93</b>	<b>99,35</b>	<b>758,01</b>		
Итого за обед:		<b>820,00</b>	<b>39,95</b>	<b>31,71</b>	<b>128,66</b>	<b>1082,00</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>1720,00</b>	<b>70,76</b>	<b>52,24</b>	<b>261,71</b>	<b>1990,51</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	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Пищевые вещества			№ рецепта, сборник
						Жиры	Углеводы	Энергетическая ц	
Неделя 2, день 3		Завтрак							
			Запеканка рисовая с творогом	250	13,16	18,95	67,97	502,37	сб. Москва Дели плюс 2017г № 188
			Сыр порциями	15	2,32	2,95	0,00	36,00	сб, москва Дели плюс 2017 г. № 15
			Булочка сдобная	55	4,40	8,25	27,50	201,85	Промышленное производство
			Чай с сахаром, с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	сб. Москва Дели плюс 2017г №377
			Хлеб ржаной	30	6,46	2,13	10,32	80,65	Промышленное производство
				<b>550,00</b>	<b>26,47</b>	<b>32,30</b>	<b>120,99</b>	<b>882,87</b>	
		Обед							
			Рассольник Ленинградский	270	1,81	5,09	10,34	92,66	сб. Москва Дели плюс 2017г №96
			Глов из птицы (грудка цыпленка бройлера)	260	16,13	14,13	42,83	277,15	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 пшеничный	40	3,04	1,62	14,11	90,40	Промышленное производство
				<b>800,00</b>	<b>35,73</b>	<b>31,92</b>	<b>114,96</b>	<b>778,98</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 завтрак:	<b>550,00</b>	<b>26,47</b>	<b>32,30</b>	<b>120,99</b>	<b>882,87</b>	
			Итого за обед:	<b>800,00</b>	<b>35,73</b>	<b>31,92</b>	<b>114,96</b>	<b>778,98</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>1700,00</b>	<b>63,40</b>	<b>64,82</b>	<b>283,65</b>	<b>1908,65</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							
12 лет и старше							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Пищевые вещества		Энергетическая ц	№ рецепта, сборник
				Жиры	Углеводы		
Неделя 2, день 4							
Завтрак							
	Каша овсяная молочная	200	10,04	14,93	55,71	397,76	сб.Москва Дели плюс 2017г №173
	Горячий витаминизированный напиток "Витошка"	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	30	6,46	2,13	10,32	80,65	Промышленное производство
		<b>570,00</b>	<b>19,90</b>	<b>19,03</b>	<b>134,82</b>	<b>791,48</b>	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	270	3,12	3,50	17,00	129,68	сб.Москва Дели плюс 2017г №82
	Жаркое по-домашнему (говядина)	260	51,44	57,42	52,64	629,06	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>800,00</b>	<b>64,22</b>	<b>64,79</b>	<b>118,15</b>	<b>1044,39</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 завтрак:							
		<b>570,00</b>	<b>19,90</b>	<b>19,03</b>	<b>134,82</b>	<b>791,48</b>	
Итого за обед:							
		<b>800,00</b>	<b>64,22</b>	<b>64,79</b>	<b>118,15</b>	<b>1044,39</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>1720,00</b>	<b>98,16</b>	<b>104,29</b>	<b>342,95</b>	<b>2288,09</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 Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая цен	№ рецептуры, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2, день 5</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	сб.Москва Дели плюс 2017г №382
	Минтай(филе) тушеный в томате с овощами(лук,морковь)	100	9,75	4,95	3,80	105,00	сб.Москва Дели плюс 2017г № 229
	Картофель отварной	150	2,82	7,57	25,99	167,14	сб.Москва Дели плюс 2017 г № 125
	Консервированный зеленый горошек	60	1,80	0,24	4,20	30,00	Промышленное производство
	Батон	40	3,12	1,16	21,12	102,40	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	20	4,31	1,42	6,88	53,77	Промышленное производство
		<b>570,00</b>	<b>25,88</b>	<b>18,88</b>	<b>79,57</b>	<b>576,91</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп картофель с бобовыми	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	16,15	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>24,73</b>	<b>106,23</b>	<b>801,30</b>	
<b>Полдник</b>							
	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>	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>570,00</b>	<b>25,88</b>	<b>18,88</b>	<b>79,57</b>	<b>576,91</b>	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>800,00</b>	<b>34,44</b>	<b>24,73</b>	<b>106,23</b>	<b>801,30</b>	
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>350,00</b>	<b>1,20</b>	<b>0,60</b>	<b>47,70</b>	<b>246,80</b>	
		<b>1720,00</b>	<b>61,52</b>	<b>44,21</b>	<b>233,50</b>	<b>1625,01</b>	

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

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

Согласовано: Директор школы

