

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		
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
	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
		820,00	50,65	36,93	109,10	927,31	
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	50,65	36,93	109,10	927,31	
Итого за полдник:		350,00	2,12	1,95	30,60	151,50	
		1720,00	74,49	60,20	247,95	1841,26	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



2								
12 лет и старше								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ц	№ рецептуры, сборник
			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 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	
		590,00	28,57	30,76	98,99	790,25		
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	
		800,00	45,00	42,17	90,26	1089,91		
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	28,57	30,76	98,99	790,25		
	Итого за обед:	800,00	45,00	42,17	90,26	1089,91		
	Итого за полдник:	350,00	17,94	20,02	125,08	755,22		
		1740,00	91,51	92,95	314,33	2635,38		
* 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	
		590,00	24,69	20,01	99,21	651,38		
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	
		820,00	41,34	32,25	147,84	989,58		
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:	590,00	24,69	20,01	99,21	651,38		
	Итого за обед:	820,00	41,34	32,25	147,84	989,58		
	Итого за полдник:	350,00	1,20	0,60	47,70	246,80		
		1760,00	67,23	52,86	294,75	1887,76		

* 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	
		550,00	25,37	33,85	90,97	669,43		
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	
		820,00	25,49	22,90	96,77	677,40		
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:		550,00	25,37	33,85	90,97	669,43		
Итого за обед:		820,00	25,49	22,90	96,77	677,40		
Итого за полдник:		350,00	14,04	20,47	89,98	452,22		
		1720,00	64,90	77,22	277,72	1799,05		

* 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								
		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
			550,00	30,21	19,93	99,35	758,01	
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
			820,00	39,95	31,71	128,66	1082,00	
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
			350,00	0,60	0,60	33,70	150,50	
Итого за завтрак:			550,00	30,21	19,93	99,35	758,01	
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	
			1720,00	70,76	52,24	261,71	1990,51	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



2							
12 лет и старше							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
				Жиры	Углеводы		
Неделя 2, день 2							
Завтрак							
	Вареники с овощным фаршем	180/5	21,57	11,75	40,10	304,35	Промышленное производство
	Батон; ветчина	40\10	6,20	5,48	14,76	133,00	Промышленное производство
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №378
	Фрукты свежие в ассортименте	100	0,80	0,20	7,50	47,00	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	30	6,46	2,13	10,32	80,65	Промышленное производство
		565,00	36,55	20,91	88,58	646,00	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	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 "Витошка"	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:	565,00	36,55	26,96	88,58	646,00	
	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	
		1735,00	78,67	75,41	290,86	1937,30	
* 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
		550,00	26,47	32,30	120,99	882,87	
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
		800,00	35,73	31,92	114,96	778,98	
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	26,47	32,30	120,99	882,87	
Итого за обед:		800,00	35,73	31,92	114,96	778,98	
Итого за полдник:		350,00	1,20	0,60	47,70	246,80	
		1700,00	63,40	64,82	283,65	1908,65	

* 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
		570,00	19,90	19,03	134,82	791,48	
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
		800,00	64,22	64,79	118,15	1044,39	
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	19,90	19,03	134,82	791,48	
Итого за обед:							
		800,00	64,22	64,79	118,15	1044,39	
Итого за полдник:							
		350,00	14,04	20,47	89,98	452,22	
		1720,00	98,16	104,29	342,95	2288,09	

* 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		
Неделя 2, день 5							
Завтрак							
	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
		570,00	25,88	18,88	79,57	576,91	
Обед							
	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
		800,00	34,44	24,73	106,23	801,30	
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:		570,00	25,88	18,88	79,57	576,91	
Итого за обед:		800,00	34,44	24,73	106,23	801,30	
Итого за полдник:		350,00	1,20	0,60	47,70	246,80	
		1720,00	61,52	44,21	233,50	1625,01	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы

