

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы

МОУ ИРМО «Хомутовская СОШ № 2»

Коврига Вероника Миколо



2023г

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель

Олейник Евгения Николаевна



« 1 »

2023г.

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

2023 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 питания (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 2023год**

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 молочная " Дружба" с маслом	200	6,08	11,18	33,48	260,00	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
		<b>500,00</b>	<b>20,20</b>	<b>18,53</b>	<b>99,88</b>	<b>647,45</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.15	2.27	13,60	94,60	сб Москва ДеЛи плюс 2017 г №
	Печень по- строгановски в соусе	90	19,89	16,84	9,28	171,00	сб Москва ДеЛи плюс 2017г № 332
	Рис припущенный	150	8,55	9,15	34,35	245,40	сб.Москва ДеЛи плюс 2017 г. №171
	Кисель п/я	200	0,00	0,00	14,60	90,00	сб.Москва ДеЛи плюс 2017г №640
	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>40,09</b>	<b>32,01</b>	<b>96,26</b>	<b>772,05</b>	
<b>Полдник</b>							
	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>	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500,00</b>	<b>20,20</b>	<b>18,53</b>	<b>99,88</b>	<b>647,45</b>	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>710,00</b>	<b>40,09</b>	<b>32,01</b>	<b>96,26</b>	<b>772,05</b>	
	<b>Итого за полдник</b>	<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>61,29</b>	<b>50,64</b>	<b>238,94</b>	<b>1642,80</b>	

\* Сборник для школ Москва ДеЛи плюс -2017г

\*Химический состав и калорийность блюд меню трехразовое питания В.Атутельян Москва ДеЛи плюс -2012

Согласовано: \_\_\_\_\_



2		Пищевые вещества						
7-11 лет								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник	
Неделя 1, день 2								
Завтрак								
	Макароны отварные с сыром	180,20	12,30	14,47	31,00	330,40	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 белокочанной капусты с морковью	60	0,18	0,40	17,84	76,42	сб. Москва Дели плюс 2017г №45	
	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>530,00</b>	<b>22,11</b>	<b>18,64</b>	<b>88,47</b>	<b>639,87</b>		
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми	250	4,39	4,22	13,23	128,80	сб. Москва Дели плюс 2017г №84	
	Жаркое по-домашнему(говядина)	200	51,44	57,42	52,64	521,85	сб. Москва Дели плюс 2017 №259	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,28	20,76	88,20	сб. Москва Дели плюс 2017 №338	
	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>66,00</b>	<b>65,67</b>	<b>111,06</b>	<b>909,90</b>		
Полдник								
	Чай с молоком	1200	1,52	1,35	15,90	81,00	сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 378	
	Хлебобулочное изделие	1100	5,40	10,30	46,60	214,00	сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 428	
		<b>300,00</b>	<b>6,92</b>	<b>11,65</b>	<b>62,50</b>	<b>295,00</b>		
	Итого за завтрак:	<b>530,00</b>	<b>22,11</b>	<b>18,64</b>	<b>88,47</b>	<b>639,87</b>		
	Итого за обед:	<b>720,00</b>	<b>66,00</b>	<b>65,67</b>	<b>111,06</b>	<b>909,90</b>		
	Итого за полдник:	<b>300,00</b>	<b>6,92</b>	<b>11,65</b>	<b>62,50</b>	<b>295,00</b>		
		<b>1550,00</b>	<b>95,03</b>	<b>95,96</b>	<b>262,03</b>	<b>1844,77</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						
7-11 лет								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник	
Неделя 1, день 3								
Завтрак								
	Каша рисовая молочная	200	5,71	10,30	40,90	280,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №177	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	3,54	17,58	118,60	сб.Москва Дели плюс 2017 г382	
	Кондитерское изделие (вафля)	20	1,16	4,56	15,00	60,00	Промышленное производство	
	Фрукты 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	
		<b>550,00</b>	<b>17,30</b>	<b>20,73</b>	<b>91,30</b>	<b>586,25</b>		
Обед								
	Суп картофельный с рыбой	200	10,57	3,29	5,36	92,99	сб.Москва 2004 г №41	
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	160	5,66	10,67	31,92	156,30	сб.Москва Дели Плюс 2017 г №203	
	Птица тушеная с овощами в соусе(грудка цыпленка бройлера)	90	16,95	10,47	35,73	305,30	сб.Москва Дели плюс 2017 г №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>720,00</b>	<b>42,88</b>	<b>28,18</b>	<b>123,44</b>	<b>831,64</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>550,00</b>	<b>17,30</b>	<b>20,73</b>	<b>91,30</b>	<b>586,25</b>		
	Итого за обед:	<b>720,00</b>	<b>42,88</b>	<b>28,18</b>	<b>123,44</b>	<b>831,64</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>1570,00</b>	<b>61,18</b>	<b>49,31</b>	<b>257,54</b>	<b>1641,19</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						
7-11 лет								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник	
Неделя 1, день 4								
Завтрак								
	Бутерброд: батон с джемом	40\15	0,10	0,10	22,80	87,00	сб. Москва ДеЛи плюс 2017 г №2	
	Суп молочный с макаронными изделиями с маслом	200	9,38	7,89	16,36	185,00	сб. Москва ДеЛи плюс 2017 г №173	
	Чай с сахаром	200	0,40	0,10	0,08	2,80	сб. Москва ДеЛи плюс 2017 г № 376	
	Яйцо вареное	60	7,74	6,96	0,48	96,00	сб. Москва 2014 г № 113	
	Хлеб ржаной	40	3,14	0,40	19,32	93,52	Промышленное производство	
		<b>555,00</b>	<b>20,76</b>	<b>15,45</b>	<b>59,04</b>	<b>464,32</b>		
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем	200	2,00	2,24	10,88	83,00	сб. Москва ДеЛи плюс 2017 г №82	
	Тефтели мясные с подливом основным	90	5,83	8,75	10,25	111,00	Промышленное производство	
	Картофельное пюре	160	3,26	6,72	26,88	146,40	сб. Москва ДеЛи плюс 2017 г №312	
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,12	24,08	98,00	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>720,00</b>	<b>20,75</b>	<b>21,58</b>	<b>96,52</b>	<b>609,45</b>		
Полдник								
	Кисломолочный напиток	1\200	5,94	5,02	20,08	152,22		
	Хлебобулочное изделие	1\100	5,40	10,30	46,60	214,00		
		<b>300,00</b>	<b>11,34</b>	<b>15,32</b>	<b>66,68</b>	<b>366,22</b>		
Итого за завтрак:		<b>555,00</b>	<b>20,76</b>	<b>15,45</b>	<b>59,04</b>	<b>464,32</b>		
Итого за обед:		<b>720,00</b>	<b>20,75</b>	<b>21,58</b>	<b>96,52</b>	<b>609,45</b>		
Итого полдник:		<b>300,00</b>	<b>11,34</b>	<b>15,32</b>	<b>66,68</b>	<b>366,22</b>		
		<b>1575,00</b>	<b>52,85</b>	<b>52,35</b>	<b>222,24</b>	<b>1439,99</b>		

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

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

Согласовано: Директор



*[Handwritten signature]*

5							
7-11 лет		Пищевые вещества					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
Неделя 1, день 5							
Завтрак							
	Пельмени отварные п/ф с маслом сливочным	190/10	16,86	13,45	38,97	300,54	Промышленное производство
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	сб. Москва Дели плюс 2017г №378
	Кондитерское изделие (пряник)	30	0,87	3,42	4,65	34,87	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>500,00</b>	<b>28,75</b>	<b>21,97</b>	<b>83,95</b>	<b>587,46</b>	
Обед							
	Суп картофельный с крупой	200	1,45	4,90	6,07	78,00	сб Москва Дели плюс 2017г №82
	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 №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>710,00</b>	<b>35,61</b>	<b>30,78</b>	<b>108,44</b>	<b>950,77</b>	
Полдник							
	Сок натуральный фруктовый	1\200	0,60	0,00	33,00	176,30	Промышленное производство
	Фрук 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>28,75</b>	<b>21,97</b>	<b>83,95</b>	<b>587,46</b>	
	Итого за обед:	<b>710,00</b>	<b>35,61</b>	<b>30,78</b>	<b>108,44</b>	<b>950,77</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>65,46</b>	<b>53,15</b>	<b>235,19</b>	<b>1761,53</b>	

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

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

Согласовано: Директор школы



*Handwritten signature*

1 день							
7-11 лет			Пищевые вещества				
Приним пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ц	№ рецепта, сборник
Неделя 2, день 1							
Завтрак							
	Каша рисовая молочная	200	5,71	10,30	40,90	280,00	сб. Москва Дели плюс 2017г №171
	Чай с сахаром	200	0,40	0,10	0,08	2,80	сб. Москва Дели плюс 2017г №376
	Сыр порциями	15	2,32	2,95	0,00	36,00	Промышленное производство
	Кондитерское изделие (вафли)	20	1,16	4,56	15,00	60,00	сб. Москва Дели плюс 2017г №376
	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>505,00</b>	<b>19,09</b>	<b>21,66</b>	<b>80,41</b>	<b>549,85</b>	
Обед							
	Суп картофельный с крупой	200	1,48	4,92	6,09	81,00	сб. Москва Дели плюс 2017г №98
	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							
	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>505,00</b>	<b>19,09</b>	<b>21,66</b>	<b>80,41</b>	<b>549,85</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>1,00</b>	<b>0,40</b>	<b>42,80</b>	<b>223,30</b>	
		<b>1515,00</b>	<b>46,61</b>	<b>48,59</b>	<b>227,34</b>	<b>1480,32</b>	

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

Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

Согласовано: Директор



2 день							
7-11 лет			Пищевые вещества				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ц	№ рецептуры, сборник
Неделя 2, день 2							
Завтрак							
	Вареники с овощным фаршем	160/5	9,10	15,56	5,56	230,00	Промышленное производство
	Бутерброд: батон с ветчиной	40\10	6,20	5,48	14,76	133,00	сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 4
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	сб. Москва Дели плюс 2017 г. №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
		<b>545,00</b>	<b>24,08</b>	<b>24,72</b>	<b>54,04</b>	<b>571,65</b>	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,60	сб. Москва Дели плюс 2017 г. №103
	Гуляш из свинины	90	10,64	7,11	8,60	258,10	сб. Москва Дели плюс 2017 г. №260
	Пюре картофельное	160	3,26	5,12	21,80	146,40	сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 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
		<b>720,00</b>	<b>25,55</b>	<b>18,25</b>	<b>87,79</b>	<b>750,15</b>	
Полдник							
	Чай с молоком	1\200	1,52	1,35	15,90	81,00	сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 378
	Хлебобулочное изделие	1\100	5,40	10,30	46,60	214,00	сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 428
		<b>300,00</b>	<b>6,92</b>	<b>11,65</b>	<b>62,50</b>	<b>295,00</b>	
Итого за завтрак:							
		<b>545,00</b>	<b>24,08</b>	<b>24,72</b>	<b>54,04</b>	<b>571,65</b>	
Итого за обед:							
		<b>720,00</b>	<b>25,55</b>	<b>18,25</b>	<b>87,79</b>	<b>750,15</b>	
Итого за полдник:							
		<b>300,00</b>	<b>6,92</b>	<b>11,65</b>	<b>62,50</b>	<b>295,00</b>	
		<b>1565,00</b>	<b>56,55</b>	<b>54,62</b>	<b>204,33</b>	<b>1616,80</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						
7-11 лет								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник	
Неделя 2, день 3								
Завтрак								
	Булочка	50	4,00	7,50	25,00	183,50	Промышленное производство	
	Каша молочная из пшена и риса	200	6,08	11,18	33,48	260,00	сб. Москва Дели плюс 2017г №175	
	Сыр порциями	15	2,32	2,95	0,00	36,00	сб. Москва Дели плюс 2017г №372	
	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>495,00</b>	<b>18,99</b>	<b>23,78</b>	<b>84,00</b>	<b>622,15</b>		
Обед								
	Рассольник Ленинградский	250	1,68	4,72	60,58	89,80	сб. Москва Дели плюс 2017г №96	
	Плов из птицы (грудка цыпленка бройлера)	200	11,95	10,47	31,73	205,30	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>720,00</b>	<b>31,42</b>	<b>27,89</b>	<b>154,10</b>	<b>704,27</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>495,00</b>	<b>18,99</b>	<b>23,78</b>	<b>84,00</b>	<b>622,15</b>		
Итого за обед:		<b>720,00</b>	<b>31,42</b>	<b>27,89</b>	<b>154,10</b>	<b>704,27</b>		
Итого за полдник:		<b>300,00</b>	<b>1,00</b>	<b>0,40</b>	<b>42,80</b>	<b>223,30</b>		

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

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

Согласовано: \_\_\_\_\_



*Handwritten signature*

4 день							
7-11 лет			Пищевые вещества				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
Неделя 2, день 4							
Завтрак							
	Каша гречневая молочная жидкая с маслом	200	9,38	7,89	16,36	185,00	сб. Москва Дели плюс 2017г №120
	Горячий витаминизированный напиток "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	80,00	Промышленное производство
	Яйцо вареное	60	7,74	6,96	0,48	96,00	сб. Москва 2004 г № 113
	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>530,00</b>	<b>26,62</b>	<b>18,60</b>	<b>60,27</b>	<b>532,05</b>	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	230	2,87	3,22	15,64	119,31	сб. Москва Дели плюс 2017г №81
	Жаркое по-домашнему (говядина)	200	51,44	57,42	52,64	692,06	сб. Москва Дели плюс 2017г №259
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,12	24,08	98,00	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>700,00</b>	<b>63,97</b>	<b>64,51</b>	<b>116,79</b>	<b>1080,42</b>	
Полдник							
	Чай с молоком	1200	1,52	1,35	15,90	81,00	сб. Москва Дели плюс 2017 г. №378
	Хлебобулочное изделие	1100	5,40	10,30	46,60	214,00	сб. Москва Дели плюс 2017 г. №428
		<b>300,00</b>	<b>6,92</b>	<b>11,65</b>	<b>62,50</b>	<b>295,00</b>	
Итого за завтрак:		<b>530,00</b>	<b>26,62</b>	<b>18,60</b>	<b>60,27</b>	<b>532,05</b>	
Итого за обед:		<b>700,00</b>	<b>63,97</b>	<b>64,51</b>	<b>116,79</b>	<b>1080,42</b>	
Итого за полдник:		<b>300,00</b>	<b>6,92</b>	<b>11,65</b>	<b>62,50</b>	<b>295,00</b>	
		<b>1530,00</b>	<b>91,59</b>	<b>94,76</b>	<b>239,56</b>	<b>1907,47</b>	

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

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

Согласовано



*[Handwritten signature]*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2, день 5 день							
Завтрак							
	Чай без сахара	200	0,40	0,10	0,08	2,80	сб.Москва Дели плюс 201г7 № 375
	Каша овсяная молочная с бананом	180\20	7,36	15,09	14,41	252,20	сб.Москва Дели плюс 2017г №173
	Яблоко печеное	100	0,20	0,50	18,84	86,42	сб.Москва Дели плюс 2017 г №372
	Батон	40	3,12	1,16	21,12	102,40	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	30	6,46	2,13	10,32	80,65	Промышленное производство
		<b>570,00</b>	<b>17,54</b>	<b>18,98</b>	<b>64,77</b>	<b>524,47</b>	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	250	4,39	4,22	13,23	138,60	сб.Москва Дели плюс 2017 г №102
	Пельмени отварные п/ф с маслом сливочным	180\5	15,06	12,45	36,05	311,00	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>705,00</b>	<b>29,62</b>	<b>20,70</b>	<b>94,47</b>	<b>708,85</b>	
Подник							
	Сок натуральный фруктовый	1\200	0,60	0,00	33,00	176,30	Промышленное роизводство
	Фрукт свежий	1\100	0,40	0,40	9,80	47,00	Промышленное роизводство
		<b>300,00</b>	<b>1,00</b>	<b>0,40</b>	<b>42,80</b>	<b>223,30</b>	
Итого за завтрак:		<b>570,00</b>	<b>17,54</b>	<b>18,98</b>	<b>64,77</b>	<b>524,47</b>	
Итого за обед:		<b>705,00</b>	<b>29,62</b>	<b>20,70</b>	<b>94,47</b>	<b>708,85</b>	
Итого за подник:		<b>300,00</b>	<b>1,00</b>	<b>0,40</b>	<b>42,80</b>	<b>223,30</b>	
		<b>1575,00</b>	<b>48,16</b>	<b>40,08</b>	<b>202,04</b>	<b>1456,62</b>	

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

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

Согласовано: Директор школы

