

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы

МОУ ИРМО «Хомутовская СОШ № 2»

Коврига Вероника Миколо



2023г

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель

Олейник Евгения Николаевна



Е.Н Олейник

2023г.

Основное (организованное) десятидневное меню трехразового питания (завтраки, обеды, полдники)
для учащихся общеобразовательных организаций Иркутского районного муниципального
образования

Для пищеблоков доготовочных организаций.

(Сезон зима-весна)

Возраст с 7-12 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 трехразового питания (завтраки, обеды, полдники)
для учащихся общеобразовательных организаций Иркутского районного муниципального образования
Для пищеблоков доготовочных организаций. Пятидневная учебная неделя. Возраст с 7-12 лет. 2023год**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1, день 1							
Завтрак							
	Каша манная молочная с маслом	200	4,45	7,80	17,95	211,64	сб Москва Дели плюс 2017г №181
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	сб Москва Дели плюс 2017г №382
	Сыр порциями	15	2,32	2,95	0,00	36,00	Промышленное производство
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	20	0,36	0,04	16,26	65,20	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
		505,00	20,71	18,08	76,22	602,49	
Обед							
	Суп картофельный с рыбой	200	10,57	3,29	5,36	92,99	сб Москва 2004г №41
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	160	5,66	10,67	31,92	156,30	сб Москва Дели плюс 2017г №203
	Птица тушенная с овощами в соусе (грудка цыпленка бройлера)	90	16,95	10,47	35,73	305,30	сб Москва Дели плюс 2017г №292
	Компот из смеси сухофруктов	200	8,29	8,95	37,36	238,12	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
		720,00	50,97	37,13	134,80	963,76	
Полдник							
	Сок натуральный фруктовый	1\200	0,60	0,00	33,00	176,30	Промышленное производство
	Фрукт свежий	1\100	0,4	0,4	9,8	47,00	Промышленное производство
		0,300	1,00	0,40	42,80	223,30	
	Итого за завтрак:	505,00	20,71	18,08	76,22	602,49	
	Итого за обед:	720,00	50,97	37,13	134,80	963,76	
	Итого за полдник:	300,00	1,00	0,40	42,80	223,30	
		1525,00	72,68	55,61	253,82	1789,55	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы

В. М. Коврица



2		Пищевые вещества						№ рецептуры, сборник
7-12 лет	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
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
		Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	сб.Москва Дели плюс 2017г №379
		Салат из белокочанной капусты	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
			530,00	25,15	21,30	89,22	678,47	
Обед								
		Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,60	сб.Москва Дели плюс 2017г №103
		Печень по-строгановски с соусом	90	19,89	16,84	9,28	171,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №255, сб Москва Дели плюс 2017г №332
		Пюре картофельное	160	3,26	5,12	21,80	146,40	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
			720,00	34,80	27,98	88,47	663,05	
Полдник								
		Чай с молоком	1\200	1,52	1,35	15,90	81,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №378
		Хлебобулочное изделие	1\100	8,35	3,20	44,85	145,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №428
			0,300	9,87	4,55	60,75	226,00	
		Итого за завтрак:	530,00	25,15	21,30	89,22	678,47	
		Итого за обед:	720,00	34,80	27,98	88,47	663,05	
		Итого за полдник:	300,00	9,87	4,55	60,75	226,00	
			1550,00	69,82	53,83	238,44	1567,52	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



В.М. Коврина

3		Пищевые вещества						№ рецепта, сборник
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ц		
Неделя 1, день 3								
Завтрак								
	Бутерброд: хлеб пшеничный с ветчиной	40\10	6,20	5,48	14,76	133,00	сб. Москва Дели плюс 2017г №4	
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	150\10	5,66	8,08	24,19	216,00	сб. Москва Дели плюс 2017г №173	
	Чай без сахара	200	0,40	0,10	0,08	2,80	сб. Москва Дели плюс 2017г №375	
	Яблоко печеное	100	0,20	0,50	18,84	86,42	сб. Москва Дели плюс 2017г №372	
	Хлеб ржаной	40	3,14	0,40	19,32	93,52	Промышленное производство	
		550,00	15,60	14,56	77,19	531,74		
Обед								
	Суп крестьянский с крупой	250	1,48	4,92	6,09	78,00	сб. Москва Дели плюс 2017г №98	
	Плов из птицы (грудка цыпленка бройлера)	200	11,95	10,47	31,73	270,30	сб. Москва Дели плюс 2017г №291	
	Напиток Лимонный	200	0,20	0,00	26,00	106,00	сб. Москва Дели плюс 2017г №346	
	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	
		700,00	23,13	19,14	88,25	625,35		
Полдник								
	Сок натуральный фруктовый	1\200	0,60	0,00	33,00	176,30	Промышленное производство	
	Фрукт свежий	1\100	0,4	0,4	9,8	47,00	Промышленное производство	
		300,00	1,00	0,40	42,80	223,30		
	Итого за завтрак:	550,00	15,60	14,56	77,19	531,74		
	Итого за обед:	700,00	23,13	19,14	88,25	625,35		
	Итого за полдник:	300,00	1,00	0,40	42,80	223,30		
		1550,00	39,73	34,10	208,24	1380,39		

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



В. М. Коврица

4		Пищевые вещества						№ рецепта, сборник
7-12 лет	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ц		
Неделя 1, день 4								
Завтрак								
	Бутерброд: батон с джемом	40\15	0,10	0,10	22,80	87,00	сб. Москва Дели плюс 2017г №2	
	Пельмени отварные п/ф с маслом сливочным	180\5	15,06	12,45	36,05	278,00	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 ржаной	40	3,14	0,40	19,32	93,52	Промышленное производство	
		510,00	20,69	17,72	98,72	574,39		
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,50	2,80	13,60	103,75	сб. Москва Дели плюс 2017г №82	
	Жаркое по-домашнему (свинина)	200	23,15	25,84	23,69	401,43	сб. Москва Дели плюс 2017г №259	
	Компот из свежих фруктов	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	
		700,00	35,31	32,51	85,80	774,23		
Поддник								
	Кисломолочный напиток	1\200	5,94	5,02	20,08	152,22	Промышленное производство	
	Хлебобулочное изделие	1\100	5,4	10,3	46,6	300,00	сб. Москва Дели плюс 2017г №428	
		300,00	11,34	15,32	66,68	452,22		
	Итого за завтрак:	510,00	20,69	17,72	98,72	574,39		
	Итого за обед:	700,00	35,31	32,51	85,80	774,23		
	Итого за поддник:	300,00	11,34	15,32	66,68	452,22		
		1510,00	67,34	65,55	251,20	1800,84		

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



В.Л. Коврина

5							
7-12 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ц	№ рецепта, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1, день 5							
Завтрак							
	Каша рисовая молочная с ягодами	190\10	6,55	4,18	34,52	185,00	сб. Москва Дели плюс 2017г №177
	Горячий витаминизированный напиток "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	80,00	Промышленное производство
	Кондитерское изделие (зефир)	30	1,89	0,04	13,60	65,40	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
		500,00	17,94	7,97	91,55	501,45	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,90	94,26	сб. Москва Дели плюс 2017г №88
	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 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
		760,00	26,05	26,68	100,70	702,63	
Полдник							
	Сок натуральный фруктовый	1\200	0,82	0,16	24,00	100,2	Промышленное
	Фрукт свежий	1\100	0,4	0,4	9,8	46,70	Промышленное
		300,00	1,22	0,56	33,8	146,9	
	Итого за завтрак:	500,00	17,94	7,97	91,55	501,45	
	Итого за обед:	760,00	26,05	26,68	100,70	702,63	
	Итого за полдник	300,00	1,22	0,56	33,8	146,9	
		1560,00	45,21	35,21	226,05	1350,98	

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

Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

Согласовано: Директор школы

Коврица *В.М. Коврица*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2, день 1							
Завтрак							
	Бутерброд: хлеб пшеничный с сыром	40\15	6,27	7,86	14,83	155,00	сб. Москва Дели плюс 2017г №3
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	сб. Москва Дели плюс 2017г №382
	Каша овсяная молочная	200	7,10	15,03	10,55	233,00	сб. Москва Дели плюс 2017г №173
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	20	0,36	0,04	16,26	65,20	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	Промышленное производство
		515,00	20,05	26,91	78,98	663,76	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	250	4,39	4,22	13,23	138,60	сб. Москва Дели плюс 2017г №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
		705,00	29,62	20,70	94,47	708,85	
Полдник							
	Сок натуральный фруктовый	1\200	0,60	0,00	33,00	176,30	Промышленное производство
	Фрукт свежий	1\100	0,40	0,4	9,8	47,00	Промышленное производство
		0,300	1,00	0,40	42,80	223,30	
Итого за завтрак:		515,00	20,05	26,91	78,98	663,76	
Итого за обед:		705,00	29,62	20,70	94,47	708,85	
Итого за полдник:		300,00	1,00	0,40	42,80	223,30	
		1520,00	50,67	48,01	216,25	1595,91	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы.



Коврина

В.И. Коврина

2 день									
7-12 лет									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Неделя 2, день 2									
Завтрак									
	Вареники с овощным фаршем	160	9,10	15,56	5,56	230,00	Промышленное производство		
	Бутерброд: батон с джемом	40\15	0,09	0,09	25,51	79,75			
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	сб. Москва Дели плюс 2017г №2		
	Фрукты свежие в ассортименте	100	0,80	0,20	7,50	47,00	сб. Москва Дели плюс 2017г №378		
	Хлеб ржаной	30	6,46	2,13	10,32	80,65	Промышленное производство		
		545,00	17,97	19,33	64,79	518,40	Промышленное производство		
Обед									
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	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		
	Макаронные изделия отварные	150	5,73	6,07	31,98	205,50	сб. Москва Дели плюс 2017г №202		
	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		
		710,00	28,02	19,20	97,97	809,25	Промышленное производство		
Полдник									
	Чай с молоком	1\200	1,52	1,35	15,90	81,00	сб. Москва Дели плюс 2017г №378		
	Хлебобулочное изделие	1\100	8,35	3,20	44,85	145,00	сб. Москва Дели плюс 2017г №428		
		0,300	9,87	4,55	60,75	226,00			
Итого за завтрак:									
		545,00	17,97	19,33	64,79	518,40			
Итого за обед:									
		710,00	28,02	19,20	97,97	809,25			
Итого за полдник:									
		300,00	9,87	4,55	60,75	226,00			
		1555,00	55,86	43,08	223,51	1553,65			

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

Химический состав и калорийность российских продуктов питания В. Атульевой Москва Дели плюс -2012

Согласовано: Директор школы



В. И. Коврина

3 день		Пищевые вещества						№ рецепта, сборник
7-12 лет	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ц		
Неделя 2, день 3								
Завтрак								
	Бутерброд: батон с ветчиной	40\10	6,20	5,48	14,76	133,00	сб. Москва Дели плюс 2017г №4	
	Каша молочная из пшена и риса	200	6,08	11,18	33,48	260,00	сб. Москва Дели плюс 2017г №175	
	Яблоко печеное	100	0,20	0,50	18,84	86,42	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	
		580,00	19,07	19,31	92,60	622,07		
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 пшениный	40	3,04	1,62	14,11	90,40	Промышленное производство	
		720,00	31,42	27,89	154,10	704,27		
Полдник								
	Кисломолочный напиток	1\200	5,94	5,02	20,08	152,22	Промышленное производство	
	Хлебобулочное изделие	1\100	5,4	10,3	46,6	300,00	сб. Москва Дели плюс 2017г №428	
		300,00	11,34	15,32	66,68	452,22		
Итого за завтрак:		580,00	19,07	19,31	92,60	622,07		
Итого за обед:		720,00	31,42	27,89	154,10	704,27		
Итого за полдник:		300,00	11,34	15,32	66,68	452,22		
		1600,00	61,83	62,52	313,38	1778,56		

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



Коврина

В.И. Коврина

4 день									
7-12 лет				Пищевые вещества					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ц	№ рецепта, сборник		
Неделя 2, день 4									
Завтрак									
	Суп молочный с макаронными изделиями	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		
	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,00	Промышленное производство		
	Кекс с изюмом	30	6,00	8,10	22,21	116,00	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		
		510,00	18,50	24,86	71,81	537,40			
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		
		700,00	63,97	64,51	116,79	1080,42			
Полдник									
	Сок натуральный фруктовый	1\200	0,60	0,00	33,00	176,30	Промышленное производство		
	Фрукт свежий	1\100	0,4	0,4	9,8	47,00	Промышленное производство		
		300,00	1,00	0,40	42,80	223,30			
Итого за завтрак:		510,00	18,50	24,86	71,81	537,40			
Итого за обед:		700,00	63,97	64,51	116,79	1080,42			
Итого за полдник:		300,00	1,00	0,40	42,80	223,30			
		1510,00	83,47	89,77	231,40	1841,12			

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



Коврица В.М. Коврица

5 день			Пищевые вещества				
7-12 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ц	№ рецепта, сборник
Неделя 2, день 5							
Завтрак							
	Каша рисовая молочная с ягодами (клубника)	190\10	8,29	8,95	37,36	238,12	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
		505,00	21,67	20,31	76,87	507,97	
Обед							
	Суп крестьянский 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
		710,00	25,30	26,37	104,13	707,17	
Полдник							
	Сок натуральный фруктовый	1\200	0,60	0,00	33,00	176,30	Промышленное
	Фрукт свежий	1\100	0,4	0,4	9,8	46,70	Промышленное
		300,00	1,22	0,56	42,80	223,00	
Итого за завтрак:		505,00	21,67	20,31	76,87	507,97	
Итого за обед:		710,00	25,30	26,37	104,13	707,17	
Итого за полдник:		300,00	1,22	0,56	42,80	223,00	
		1515,00	48,19	47,24	223,80	1438,14	

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

Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

Согласовано: Директор школы



В. М. Коврина