

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 12 лет и старше.

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 Возраст с 12 лет и старше. (Сезон зима-весна) 2022г**

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	250	5,37	9,43	37,27	256,00	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	0,56	0,11	18,26	68,20	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,62	14,11	94,40	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	30	6,46	2,13	10,32	80,65	Промышленное производство
		555,00	21,83	19,78	97,54	653,85	
Обед							
	Суп картофельный с рыбой	250	13,63	6,21	8,40	124,28	сб. Москва 2004г №41
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	200	6,89	13,27	43,92	183,42	сб. Москва Дели плюс 2017г №203
	Птица тушенная с овощами в соусе (грудка ципленка 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
		810,00	55,26	42,65	149,84	1022,17	
Полдник							
	Сок натуральный фруктовый	1\200	0,60	0,00	33,00	176,30	Промышленное производство
	Фрукт свежий	1\150	0,4	0,4	9,80	70,00	Промышленное производство
		350,00	1,00	0,40	42,80	246,30	
	Итого за завтрак:	555,00	21,83	19,78	97,54	653,85	
	Итого за обед:	810,00	55,26	42,65	149,84	1022,17	
	Итого за полдник:	350,00	1,00	0,40	42,80	223,30	
		1715,00	78,09	62,83	290,18	1899,32	

* 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.М. Коврина

3							
12 лет и старше			Пищевые вещества				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ц	№ рецепта, сборник
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	200\10	7,54	10,77	32,25	288,00	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	17,48	17,25	85,25	603,74	
Обед							
	Суп крестьянский с крупой	270	1,59	5,31	6,57	65,88	сб. Москва Дели плюс 2017г №98
	Плов из птицы (грудка цыпленка бройлера)	270	16,13	14,13	42,83	277,15	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
		810,00	27,42	23,19	99,83	620,08	
Полдник							
	Сок натуральный фруктовый	1\200	0,60	0,00	33,00	176,30	Промышленное производство
	Фрукт свежий	1\150	0,4	0,4	9,8	70,00	Промышленное производство
		350,00	1,00	0,40	42,80	246,30	
	Итого за завтрак:	550,00	17,48	17,25	85,25	603,74	
	Итого за обед:	810,00	27,42	23,19	99,83	620,08	
	Итого за полдник:	350,00	1,00	0,40	42,80	246,30	
		1710,00	45,90	40,84	227,88	1470,12	

* 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

4							
12 лет и старше		Пищевые вещества					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ц	№ рецепта, сборник
Неделя 1, день 4							
Завтрак							
	Бутерброд: батон с джемом	40\20	0,13	0,18	23,63	92,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №2
	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 №379
	Кондитерское изделие (пряник)	40	0,87	3,42	4,65	34,87	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	40	3,14	0,40	19,32	93,52	Промышленное производство
		550,00	22,75	19,48	104,42	616,95	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	270	2,70	3,02	14,68	112,05	сб.Москва Дели плюс 2017г №82
	Жаркое по-домашнему (свинина)	260	30,09	33,59	30,79	521,85	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
		800,00	42,45	40,48	93,98	902,95	
Полдник							
	Кисломолочный напиток	1\200	5,94	5,02	20,08	152,22	Промышленное производство
	Хлебобулочное изделие	1\150	5,4	10,3	46,6	214,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №428
		350,00	11,34	15,32	66,68	366,22	
Итого за завтрак:							
		550,00	22,75	19,48	104,42	616,95	
Итого за обед:							
		800,00	42,45	40,48	93,98	902,95	
Итого за полдник:							
		350,00	11,34	15,32	66,68	366,22	
		1700,00	76,54	75,28	265,08	1886,12	

* 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

5							
12 лет и старше			Пищевые вещества				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
Неделя 1, день 5							
Завтрак							
	Каша рисовая молочная с ягодами	240\10	8,18	5,22	43,15	231,25	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	55,40	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	19,57	9,01	100,18	537,70	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,90	89,75	сб.Москва Дели плюс 2017г №88
	Тефтели мясные с подливом основным	90	6,83	9,75	10,90	111,00	Промышленное производство
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,05	11,93	49,81	317,49	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
		810,00	29,81	30,66	113,80	777,49	
Полдник							
	Сок натуральный фруктовый	1\200	0,82	0,16	24,00	100,2	Промышленное
	Фрукт свежий	1\150	0,4	0,4	9,8	70,00	Промышленное
		350,00	1,22	0,56	33,8	170,20	
Итого за завтрак:		550,00	19,57	9,01	100,18	537,70	
Итого за обед:		810,00	29,81	30,66	113,80	777,49	
Итого за полдник		350,00	1,22	0,56	33,8	170,20	
		1710,00	50,60	40,23	247,78	1485,39	
* Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.Атутельян Москва Дели плюс -2012							
Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.							
Согласовано: Директор школы <i>Коврина</i> <i>В.М. Коврина</i>							

12 лет и старше Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая цен	№ рецептуры, сборник
			Белки	Жиры	Углевоы		
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	250	8,87	18,78	13,18	291,25	сб Москва Дели плюс 2017г №173
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	20	0,36	0,04	16,26	65,20	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	40	6,46	2,13	19,32	91,96	Промышленное производство
		565,00	26,04	32,35	81,17	722,01	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	270	4,74	4,55	14,28	128,08	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	790,78	
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:	565,00	26,04	32,35	81,17	722,01	
	Итого за обед:	800,00	34,44	24,73	106,23	790,78	
	Итого за полдник:	300,00	1,00	0,40	42,80	223,30	
		1665,00	61,48	57,48	230,20	1736,09	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



В.И. Коврина

2							
12 лет и старше							
Прием пищи							
Неделя 2, день 2							
Завтрак							
Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник	
Вареники с овощным фаршем	180	10,23	17,50	6,25	258,75	Промышленное производство	
Бутерброд батон с джемом	40\15	0,10	0,10	27,83	87,00	сб Москва Дели плюс 2017г №2	
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	19,11	21,28	67,80	554,40		
Обед							
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,83	17,45	118,25	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	200	7,64	8,09	42,64	274,00	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	
	810,00	30,46	21,78	112,12	901,40		
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:	565,00	19,11	21,28	67,80	554,40		
Итого за обед:	810,00	30,46	21,78	112,12	901,40		
Итого за полдник:	300,00	9,87	4,55	60,75	226,00		
	1675,00	59,44	47,61	240,67	1681,80		
* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.							
Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.Атутельян Москва Дели плюс -2012							
Согласовано: Директор школы <i>Коврица</i> <i>В.М. Коврица</i>							



3							
12 лет и старше							
Пищевые вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ц	№ рецепта, сборник
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	250	7,60	13,97	41,85	325,00	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
		630,00	20,59	22,10	100,97	687,07	
Обед							
	Рассольник Ленинградский	270	1,81	5,09	10,34	92,66	сб. Москва Дели плюс 2017г №96
	Плов из птицы	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							
	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:		630,00	20,59	22,10	100,97	687,07	
Итого за обед:		800,00	35,73	31,92	114,96	778,98	
Итого за полдник:		300,00	11,34	15,32	66,68	452,22	
		1730,00	67,66	69,34	282,61	1918,27	

* 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.М. Коврина

4							
12 лет и старше							
		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	250	7,54	6,84	19,33	171,36	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	0,32	19,68	94,40	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	30	6,46	2,13	10,32	80,65	Промышленное производство
		560,00	16,66	22,51	80,35	608,41	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	270	3,12	3,50	17,00	129,68	сб. Москва Дели плюс 2017г №81
	Жаркое по-домашнему (говядина)	260	51,44	57,42	52,64	865,07	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	0,13	10,32	80,65	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,62	14,11	90,40	Промышленное производство
		800,00	64,22	62,79	118,15	1263,80	
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:							
		560,00	16,66	22,51	80,35	608,41	
Итого за обед:							
		800,00	64,22	62,79	118,15	1263,80	
Итого за полдник:							
		300,00	1,00	0,40	42,80	223,30	
		1660,00	81,88	85,70	241,30	2095,51	

* 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

5							
12 лет и старше		Пищевые вещества					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ц	№ рецепта, сборник
Неделя 2, день 5							
Завтрак							
	Каша рисовая молочная с ягодами	240\10	10,77	11,63	48,56	309,55	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
		555,00	24,15	22,99	88,07	579,40	
Обед							
	Суп крестьянский с крупой	250	1,85	6,15	7,61	101,25	сб. Москва Дели плюс 2017г №28
	Тефтели мясные с подливом основным	90	5,83	8,75	10,25	111,00	Промышленное производство
	Каша гречневая рассыпчатая	200	13,81	11,93	49,81	317,49	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
		810,00	31,19	30,58	118,10	806,79	
	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	46,70	Промышленное производство
		300,00	1,22	0,56	42,80	223,00	
	Итого за завтрак:	555,00	24,15	22,99	88,07	579,40	
	Итого за обед:	810,00	31,19	30,58	118,10	806,79	
	Итого за полдник	300,00	1,22	0,56	42,80	223,00	
		1665,00	56,56	54,13	248,97	1609,19	

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

Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

Согласовано: Директор школы



Коврина В.М. Коврина