

..СОГЛАСОВАНО:

Директор школы

МОУ ИРМО «Хомутовская СОШ №1»

Романова Ольга Ильинична



2023г

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель

Олейник Андрей Александрович



А.А. Олейник

2023г.

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

Для пищеблоков доготовочных организаций.

(Сезон осень-зима)

Возраст с 7-11 лет (ОВЗ и инвалиды 1 смена)

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 двухразового питания (завтраки, обеды)
для учащихся общеобразовательных организаций Иркутского районного муниципального образования
Для пищеблоков доготовочных организаций. Пятидневная учебная неделя. (Сезон осень- зима) Возраст с 7-11 (ОВЗ и инвалиды)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1, день 1							
Завтрак							
	Каша молочная " Дружба" с маслом	200,00	6,08	11,18	33,48	300,00	сб.Москва Дели плюс 2017 г № 175
	Какао с молоком	200,00	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
		500,00	20,20	18,53	99,88	687,45	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200,00	2.15	2.27	13,60	94,60	сб.Москва Дели плюс 2017 г № 103
	Печень по- строгановски в соусе	90	19,89	16,84	9,28	171,00	сб.Москва Дели плюс 2017г № 255 №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
		710,00	40,44	32,01	96,26	772,05	
Итого за завтрак:		500,00	20,20	18,53	99,88	687,45	
Итого за обед:		710,00	40,44	32,01	96,26	772,05	
		1210,00	60,64	50,54	196,14	1459,50	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



2							
Пищевые вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергитическая 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	60,00	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	22,11	18,64	88,47	639,87	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	200,00	4,39	4,22	13,23	128,80	сб.Москва Дели плюс 2017г № 102
	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
		720,00	66,00	65,67	111,06	909,90	
	Итого за завтрак:	530,00	22,11	18,64	88,47	639,87	
	Итого за обед:	720,00	66,00	65,67	111,06	909,90	
		1250,00	88,11	84,31	199,53	1548,87	
* 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 (ОВЗ 1 смена)								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник	
Неделя 1, день 3								
Завтрак								
	Каша манная молочная	180	6,11	10,72	42,36	291,00	сб. Москва Дели плюс 2017г № 181	
	Кофейный напиток с молоком	180	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	
		550,00	24,01	17,63	94,50	619,05		
Обед								
	Щи из свежей капусты	200	1,40	3,91	4,72	64,00	сб. Москва Дели плюс 2017 г № 87	
	Каша гречневая рассыпчатая	160	8,84	9,54	39,85	253,99	сб. Москва Дели Плюс 2017 г № 171	
	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	
		720,00	36,89	27,67	130,73	900,34		
Итого за завтрак:		550,00	24,01	17,63	94,50	619,05		
Итого за обед:		720,00	36,89	27,67	130,73	900,34		
		1270,00	60,90	45,30	225,23	1519,39		

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

Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

Согласовано: Директор школы



4		Пищевые вещества						
7-11 лет (ОВЗ 1 смена)								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник	
Неделя 1, день 4								
Завтрак								
	Бутерброд: батон с джемом	40/20	2,64	4,22	31,80	175,64	сб. Москва Дели плюс 2017 г № 2	
	Омлет	160	16,49	28,77	4,27	343,27	сб. Москва Дели плюс 2017г № 215	
	Консервированный зеленый горошек	60	1,80	0,24	4,20	30,00	Промышленное производство	
	Чай с сахаром	200	0,40	0,10	3,00	12,00	сб. Москва Дели плюс 2017г № 376	
	Хлеб ржаной	40	3,14	2,84	19,32	93,52	Промышленное производство	
		520,00	24,47	36,17	62,59	654,43		
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,00	4,92	10,93	103,75	сб. Москва Дели плюс 2017г № 82	
	Минтай(филе) тушеный в томате с овощами(лук,морковь)	100	9,75	4,95	3,80	105,00	сб. Москва Дели плюс 2017 г. №229	
	Картофельное пюре	180	3,68	6,72	26,88	164,70	сб. Москва Дели плюс 2017г №312	
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	24,08	114,60	сб. Москва Дели плюс 2017 г № 342	
	Хлеб ржаной	35	7,54	2,49	12,04	94,09	Промышленное производство	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,62	14,11	90,40	Промышленное производство	
		805,00	26,17	20,82	91,84	672,54		
Итого за завтрак:		520,00	24,47	36,17	62,59	654,43		
Итого за обед:		805,00	26,17	20,82	91,84	672,54		
		1325,00	50,64	56,99	154,43	1326,97		

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



5							
7-11 лет(ОВЗ 1 смена)							
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
	Кукуруза консервированная	60	1,80	0,60	7,80	163,20	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
		530,00	29,68	19,15	87,10	715,79	
Обед							
	Суп картофельный с крупой	200	1,45	4,90	6,07	78,00	сб.Москва Дели плюс 2017г № 101
	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 №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
		710,00	35,61	30,78	108,44	950,77	
Итого за завтрак:							
		530,00	29,68	19,15	87,10	715,79	
Итого за обед:							
		710,00	35,61	30,78	108,44	950,77	
		1240,00	65,29	49,93	195,54	1666,56	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



1 день							
7-11 лет (ОВЗ)			Пищевые вещества				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ц	№ рецепта, сборник
Неделя 2, день 1							
Завтрак							
	Каша пшениная молочная	200	8,64	11,06	44,32	312,00	сб.Москва Дели плюс 2017г № 171
	Чай с сахаром	200	0,40	0,10	3,00	12,00	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	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	22,02	22,42	86,75	591,05	
Обед							
	Суп картофельный с крупой	200	1,48	4,92	6,09	81,00	сб.Москва Дели плюс 2017г № 101
	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	
Итого за завтрак:		505,00	22,02	22,42	86,75	591,05	
Итого за обед:		710,00	25,30	26,37	104,13	707,17	
		1215,00	47,32	48,79	190,88	1298,22	

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

Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

Согласовано: Директор школы



2 день									
7-11 лет(ОВЗ)				Пищевые вещества					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергитическая п	№ рецептуры, сборник		
Неделя 2, день 2									
Завтрак									
	Вареники с овощным фаршем	160/5	9,10	15,56	5,56	230,00	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		
		545,00	24,08	24,72	54,04	571,65			
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		
	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	25,55	18,25	87,79	750,15			
	Итого за завтрак:	545,00	24,08	24,72	54,04	571,65			
	Итого за обед:	720,00	25,55	18,25	87,79	750,15			
		1265,00	49,63	42,97	141,83	1321,80			
* 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					Энергетическая ц	№ рецепта, сборник
7-11 лет(ОВЗ)	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2, день 3								
Завтрак								
		Булочка	55	4,40	8,25	27,50	201,85	Промышленное производство
		Запеканка рисовая с творогом	200	10,53	15,16	54,38	401,90	сб.Москва Дели плюс 2017г № 188
		Сыр порциями	15	2,32	2,95	0,00	36,00	сб.Москва Дели плюс 2017г № 15
		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
			500,00	23,84	28,51	107,40	782,40	
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	
		Итого за завтрак:	500,00	23,84	28,51	107,40	782,40	
		Итого за обед:	720,00	31,42	27,89	154,10	704,27	
			1220,00	55,26	56,40	261,50	1496,27	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



4 день							
7-11 лет(ОВЗ)			Пищевые вещества				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ц	№ рецепта, сборник
Неделя 2, день 4							
Завтрак							
	Каша овсянная молочная	180	9,04	13,44	50,14	357,99	сб.Москва Дели плюс 2017г № 173
	Горячий витаминизированный напиток "Витошка"	180	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	20	3,41	1,42	6,88	53,77	Промышленное производство
		520,00	15,85	16,83	125,81	724,83	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	230	2,87	3,22	15,64	119,31	сб.Москва Дели плюс 2017г №82
	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	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
		700,00	63,97	64,51	116,79	1097,02	
Итого за завтрак:							
		520,00	15,85	16,83	125,81	724,83	
Итого за обед:							
		700,00	63,97	64,51	116,79	1097,02	
		1220,00	79,82	81,34	242,60	1821,85	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



7-11 (0ВЗ 1 смена)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая цен	№ рецептуры, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2, день 5 день							
Завтрак 1 смена							
	Какао с молоком	180	4,08	3,54	17,58	118,60	сб. Москва Дели плюс 2017 г № 382
	Минтай (филе) тушеный в томате с овощами (лук, морковь)	100	9,75	4,95	3,80	105,00	сб. Москва Дели плюс 2017 г № 229
	Картофель отварной	150	2,82	7,57	19,90	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	30	6,46	2,13	10,32	80,65	Промышленное производство
		560,00	28,03	19,59	76,92	603,79	
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 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
		705,00	29,62	20,70	94,47	708,85	
Итого за завтрак:		560,00	28,03	19,59	76,92	603,79	
Итого за обед:		705,00	29,62	20,70	94,47	708,85	
		1265,00	57,65	40,29	171,39	1312,64	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы

