

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы

МОУ ИРМО «Хомутовская СОШ №1»

Романова Ольга Ильинична



УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель

Олейник Андрей Александрович



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

Для пищеблоков доготовочных организаций.

(Сезон осень-зима)

Возраст с 7-11 лет (ОВЗ и инвалиды 2 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 (обеда, полдники)
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 2 смена)**

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры, сборник |
|--------------------------|--|----------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1, день 1 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 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 № 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 |
| | | 710,00 | 40,09 | 32,01 | 96,26 | 772,05 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Чай с молоком | 1\200 | 1,52 | 1,35 | 15,90 | 81,00 | сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 378 |
| | Фрукт свежий | 1\100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,00 | Промышленное производство |
| | | 0,300 | 1,92 | 1,75 | 25,70 | 128,00 | |
| | | | | | | | |
| Итого за обед: | | 710,00 | 40,09 | 32,01 | 96,26 | 772,05 | |
| Итого за полдник: | | 300,00 | 1,92 | 1,75 | 25,70 | 128,00 | |
| | | 1010,00 | 42,01 | 33,76 | 121,96 | 900,05 | |
| | | | | | | | |

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергитическая ценность | № рецептуры, сборник |
|--|-------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|----------------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1, день 2 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 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 № 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 |
| | | 720,00 | 66,00 | 65,67 | 111,06 | 909,90 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Кисломолочный напиток(Кефир) | 1\200 | 5,94 | 5,02 | 20,08 | 152,22 | Промышленное производство |
| | Кондитерское изделие (кекс) | 1\100 | 8,00 | 10,00 | 70,00 | 402,00 | Промышленное производство |
| | | 0,300 | 13,94 | 15,02 | 90,08 | 554,22 | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | Итого за обед: | 720,00 | 66,00 | 65,67 | 111,06 | 909,90 | |
| | Итого за полдник: | 300,00 | 13,94 | 15,02 | 90,08 | 554,22 | |
| | | 1020,00 | 79,94 | 80,69 | 201,14 | 1464,12 | |
| | | | | | | | |
| * Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г. | | | | | | | |
| Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.Атутельян Москва ДеЛи плюс -2012 | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

Согласовано: Директор школы



| 3 | | | | | | | |
|-----------------------------------|---|------------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|----------------------------------|
| 7-11 лет (ОВЗ и инвалиды 2 смена) | | Пищевые вещества | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | № рецепта, сборник |
| Неделя 1, день 3 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| | Щи из свежей капусты | 200 | 7,02 | 19,54 | 23,60 | 320,00 | сб.Москва Дели плюс № 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 | 42,51 | 43,30 | 149,61 | 1156,34 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Сок натуральный фруктовый | 1\200 | 0,06 | 0,00 | 33,00 | 176,30 | Промышленное |
| | Фрукт свежий | 1\100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,00 | Промышленное |
| | | 300,00 | 1,00 | 0,40 | 42,80 | 223,30 | |
| Итого за обед: | | | | | | | |
| | | 720,00 | 42,51 | 43,30 | 149,61 | 1156,34 | |
| Итого за полдник | | | | | | | |
| | | 300,00 | 1,00 | 0,40 | 42,80 | 223,30 | |
| | | 1020,00 | 43,51 | 43,70 | 192,41 | 1379,64 | |

* 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 (ОВЗ и инвалиды) | | | | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | № рецепта, сборник | |
| Неделя 1, день 4 | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | |
| | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 2,00 | 2,24 | 10,88 | 83,00 | 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 | 160 | 3,26 | 6,72 | 26,88 | 146,40 | сб. Москва Дели плюс 2017г №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 | |
| | | 730,00 | 24,67 | 17,78 | 90,07 | 603,45 | | |
| Полдник | | | | | | | | |
| | Кисломолочный напиток(Снежок) | 1\200 | 5,94 | 5,02 | 20,08 | 152,22 | Промышленное производство | |
| | Хлебобулочное изделие | 1\100 | 5,40 | 10,30 | 46,60 | 214,00 | Промышленное производство | |
| | | 300,00 | 11,34 | 15,32 | 66,68 | 366,22 | | |
| | Итого за обед: | 730,00 | 24,67 | 17,78 | 90,07 | 603,45 | | |
| | Итого за полдник: | 300,00 | 11,34 | 15,32 | 66,68 | 366,22 | | |
| | | 1030,00 | 36,01 | 33,10 | 156,75 | 969,67 | | |

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



| 5 | | Пищевые вещества | | | | | | |
|----------------------------------|-----------------------------|------------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|----------------------------------|--|
| 7-11 лет(ОВЗ и инвалиды 2 смена) | | | | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | № рецепта, сборник | |
| Неделя 1, день 5 | | | | | | | | |
| 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 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 | |
| | | 710,00 | 35,61 | 30,78 | 108,44 | 950,77 | | |
| Полдник | | | | | | | | |
| | Витаминный напиток Витошка | 1\200 | 0,00 | 0,00 | 19,00 | 80,00 | Промышленное производство | |
| | Фрукт свежий | 1\100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | Промышленное производство | |
| | | 300,00 | 0,40 | 0,40 | 28,80 | 127,00 | | |
| Итого за обед: | | 710,00 | 35,61 | 30,78 | 108,44 | 950,77 | | |
| Итого за полдник: | | 300,00 | 0,40 | 0,40 | 28,80 | 127,00 | | |
| | | 1010,00 | 36,01 | 31,18 | 137,24 | 1077,77 | | |

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



| 1 день | | Пищевые вещества | | | | | | |
|--------------------------|------------------------------------|------------------|--------------|--------------|---------------|------------------|--------------------------------|--|
| 7-11 лет(ОВЗ и инвалиды) | | | | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ц | № рецепта, сборник | |
| Неделя 2, день 1 | | | | | | | | |
| 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 | | |
| Полдник | | | | | | | | |
| | Чай с молоком | 1\200 | 1,52 | 1,35 | 15,90 | 81,00 | сб. Москва Дели плюс 2017 | |
| | Фрукт свежий | 1\100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,00 | Промышленное | |
| | | 300,00 | 1,92 | 1,75 | 25,70 | 128,00 | | |
| Итого за обед: | | 710,00 | 25,30 | 26,37 | 104,13 | 707,17 | | |
| Итого за полдник | | 300,00 | 1,92 | 1,75 | 25,70 | 128,00 | | |
| | | 1010,00 | 26,52 | 26,93 | 146,93 | 930,47 | | |

* 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 | | Пищевые вещества | | | | | | |
|---|--|------------------|--------------|--------------|---------------|------------------|---------------------------------|--|
| 7-11 лет(ОВЗ и инвалиды) | | | | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ц | № рецептуры, сборник | |
| Неделя 2, день 2 | | | | | | | | |
| 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 | | |
| Полдник | | | | | | | | |
| | Кисломолочный напиток (Кефир) | 1\200 | 5,94 | 5,02 | 20,08 | 152,22 | Промышленное производство | |
| | Хлебобулочное изделие | 1\100 | 5,40 | 10,30 | 46,60 | 214,00 | сб.Москва Дели плюс 2017г №428 | |
| | | 0,300 | 11,34 | 15,32 | 66,68 | 366,22 | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| Итого за обед: | | 720,00 | 25,55 | 18,25 | 87,79 | 750,15 | | |
| Итого за полдник: | | 300,00 | 11,34 | 15,32 | 66,68 | 366,22 | | |
| | | 1020,00 | 36,89 | 33,57 | 154,47 | 1116,37 | | |
| | | | | | | | | |
| * Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г. | | | | | | | | |

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

Согласовано: Директор школы



| 3 день | | Пищевые вещества | | | | | | |
|-------------------|--|------------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------------------------|--|
| 7-11 лет(ОВЗ и | | | | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | № рецепта, сборник | |
| Неделя 2, день 3 | | | | | | | | |
| 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 | |
| | | 720,00 | 31,42 | 27,89 | 154,10 | 704,27 | | |
| Полдник | | | | | | | | |
| | Сок фруктовый натуральный | 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 | |
| | | 300,00 | 1,00 | 0,40 | 42,80 | 223,30 | | |
| Итого за обед: | | 720,00 | 31,42 | 27,89 | 154,10 | 704,27 | | |
| Итого за полдник: | | 300,00 | 1,00 | 0,40 | 42,80 | 223,30 | | |
| | | 1020,00 | 32,42 | 28,29 | 196,90 | 927,57 | | |

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



| 4 день | | | | | | | |
|--------------------------|--------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------------------------|
| 7-11 лет(ОВЗ и инвалиды) | | | Пищевые вещества | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | № рецепта, сборник |
| Неделя 2, день 4 | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | |
| | Кисломолочный напиток (снежок) | 1\200 | 5,94 | 5,02 | 20,08 | 152,22 | Промышленное производство |
| | Хлебобулочное изделие | 1\100 | 5,40 | 10,30 | 46,60 | 214,00 | Промышленное производство |
| | | 300,00 | 11,34 | 15,32 | 66,68 | 366,22 | |
| Итого за обед: | | | | | | | |
| | | 700,00 | 63,97 | 64,51 | 116,79 | 1080,42 | |
| Итого за полдник: | | | | | | | |
| | | 300,00 | 11,34 | 15,32 | 66,68 | 366,22 | |
| | | 1000,00 | 75,31 | 79,83 | 183,47 | 1446,64 | |

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры, сборник |
|-------------------------|--|----------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2, день 5 | | | | | | | |
| день | | | | | | | |
| 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 обед: | | 705,00 | 29,62 | 20,70 | 94,47 | 708,85 | |
| Итого за полдник: | | 300,00 | 1,00 | 0,40 | 42,80 | 223,30 | |
| | | 1005,00 | 30,62 | 21,10 | 137,27 | 932,15 | |
| | | | | | | | |

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы

