

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы

МОУ ИРМО «Усть-Кудинская СОШ»

Чеснокова Галина Гавриловна



УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель

Олейник Андрей Александрович



А.А Олейник

2023г.

**Основное (организованное) десятидневное меню двухразовое питания (завтраки, обеды)  
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 Делта плюс -2012г.

Сборник для школ Москва Делта 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**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1, день 1</b>							
<b>Завтрак</b>							
	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
		<b>500,00</b>	<b>20,20</b>	<b>18,53</b>	<b>99,88</b>	<b>687,45</b>	
<b>Обед</b>							
	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 №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
		<b>710,00</b>	<b>40,44</b>	<b>32,54</b>	<b>96,26</b>	<b>772,05</b>	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>500,00</b>	<b>20,20</b>	<b>18,53</b>	<b>99,88</b>	<b>687,45</b>	
<b>Итого за обед:</b>		<b>710,00</b>	<b>40,44</b>	<b>32,54</b>	<b>96,26</b>	<b>772,05</b>	
		<b>1210,00</b>	<b>60,64</b>	<b>51,07</b>	<b>196,14</b>	<b>1459,50</b>	

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

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

Согласовано: Директор школы



*К.С. Кежорова*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
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
		<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	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 №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>720,00</b>	<b>66,00</b>	<b>65,67</b>	<b>111,06</b>	<b>909,90</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>	
		<b>1250,00</b>	<b>88,11</b>	<b>84,31</b>	<b>199,53</b>	<b>1548,77</b>	
* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.							

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

Согласовано: Директор школы



*Чеморова*

3							
7-11 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
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
		<b>550,00</b>	<b>24,01</b>	<b>17,63</b>	<b>94,50</b>	<b>619,05</b>	
Обед							
	Щи из свежей капусты	200	7,02	19,54	23,60	320,00	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
		<b>720,00</b>	<b>42,51</b>	<b>43,30</b>	<b>149,61</b>	<b>1156,34</b>	
	Итого за завтрак:	<b>550,00</b>	<b>24,01</b>	<b>17,63</b>	<b>94,50</b>	<b>619,05</b>	
	Итого за обед:	<b>720,00</b>	<b>42,51</b>	<b>43,30</b>	<b>149,61</b>	<b>1156,34</b>	
		<b>1270,00</b>	<b>66,52</b>	<b>60,93</b>	<b>244,11</b>	<b>1775,39</b>	

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

Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

Согласовано: Директор школы



7-11 лет		Пищевые вещества					Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1, день 4								
Завтрак								
	Бутерброд: батон с джемом	40/20	0,15	0,15	23,10	87,20	сб.Москва Дели плюс 2017 г.№ 2	
	Омлет	110	10,75	18,76	2,79	223,79	сб.Москва Дели плюс 2017г № 215	
	Консервированный зеленый горошек	90	2,70	0,36	6,30	45,00	Промышленное производство	
	Чай с сахаром	200	0,40	0,10	0,08	2,80	сб.Москва Дели плюс 2017г № 376	
	Хлеб ржаной	40	3,14	0,40	19,32	93,52	Промышленное производство	
		<b>500,00</b>	<b>17,14</b>	<b>19,77</b>	<b>51,59</b>	<b>452,31</b>		
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	
		<b>730</b>	<b>24,67</b>	<b>17,78</b>	<b>90,07</b>	<b>603,45</b>		
Итого за завтрак:		<b>500,00</b>	<b>17,14</b>	<b>19,77</b>	<b>51,59</b>	<b>452,31</b>		
Итого за обед:		<b>730,00</b>	<b>24,67</b>	<b>17,78</b>	<b>90,07</b>	<b>603,45</b>		
		<b>1230,00</b>	<b>41,81</b>	<b>37,55</b>	<b>141,66</b>	<b>1055,76</b>		

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

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

Согласовано: Директор школы



*Усть-Кудина*

5		Пищевые вещества						
7-11 лет								
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	
		<b>530,00</b>	<b>29,68</b>	<b>19,15</b>	<b>87,10</b>	<b>715,79</b>		
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 №250	
	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	
		<b>710,00</b>	<b>35,61</b>	<b>30,78</b>	<b>108,44</b>	<b>950,77</b>		
	Итого за завтрак:	<b>530,00</b>	<b>29,68</b>	<b>19,15</b>	<b>87,10</b>	<b>715,79</b>		
	Итого за обед:	<b>710,00</b>	<b>35,61</b>	<b>30,78</b>	<b>108,44</b>	<b>950,77</b>		
		<b>1240,00</b>	<b>65,29</b>	<b>49,93</b>	<b>195,54</b>	<b>1666,56</b>		

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

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

Согласовано: Директор школы



*Чеснокова*

1 день		Пищевые вещества						№ рецепта, сборник
7-11 лет		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность		
Прием пищи	Наименование блюда							
Неделя 2, день 1								
Завтрак								
	Каша пшеничная молочная	200	8,64	11,06	44,32	312,00	сб. Москва Дели плюс 2017г № 173	
	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	сб. Москва Дели плюс 2017 г. №15	
	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	
		<b>505,00</b>	<b>22,02</b>	<b>22,42</b>	<b>83,83</b>	<b>581,85</b>		
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	
		<b>710,00</b>	<b>25,30</b>	<b>26,37</b>	<b>104,13</b>	<b>707,17</b>		
	Итого за завтрак:	<b>505,00</b>	<b>22,02</b>	<b>22,42</b>	<b>83,83</b>	<b>581,85</b>		
	Итого за обед:	<b>710,00</b>	<b>25,30</b>	<b>26,37</b>	<b>104,13</b>	<b>707,17</b>		
		<b>1215,00</b>	<b>47,32</b>	<b>48,79</b>	<b>187,96</b>	<b>1289,02</b>		

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

Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

Согласовано: Директор школы



*Чеснокова*

2 день		Пищевые вещества					
7-11 лет							
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
	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
		<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 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
		<b>720,00</b>	<b>25,55</b>	<b>18,25</b>	<b>87,79</b>	<b>750,15</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>	
		<b>1265,00</b>	<b>49,63</b>	<b>42,97</b>	<b>141,83</b>	<b>1321,80</b>	

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

Химический состав и калорийность российских продуктов питания, В.А.Тугельян Москва Дели плюс -2012

Согласовано: Директор школы



*Мешерова*



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	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
		<b>500,00</b>	<b>23,84</b>	<b>28,51</b>	<b>107,40</b>	<b>782,40</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>	
Итого за завтрак:		<b>500,00</b>	<b>23,84</b>	<b>28,51</b>	<b>107,40</b>	<b>782,40</b>	
Итого за обед:		<b>720,00</b>	<b>31,42</b>	<b>27,89</b>	<b>154,10</b>	<b>704,27</b>	
		<b>1220,00</b>	<b>55,26</b>	<b>56,40</b>	<b>261,50</b>	<b>1496,27</b>	

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

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

Согласовано: Директор школы



*Чемоданова*

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 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
		<b>540,00</b>	<b>15,85</b>	<b>16,83</b>	<b>125,81</b>	<b>724,83</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>	
Итого за завтрак:		<b>540,00</b>	<b>15,85</b>	<b>16,83</b>	<b>125,81</b>	<b>724,83</b>	
Итого за обед:		<b>700,00</b>	<b>63,97</b>	<b>64,51</b>	<b>116,79</b>	<b>1080,42</b>	
		<b>1240,00</b>	<b>79,82</b>	<b>81,34</b>	<b>242,60</b>	<b>1805,25</b>	

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

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

Согласовано: Директор школы



*Чеснокова*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая цен	№ рецептуры, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2, день 5</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Чай без сахара	180	0,40	0,10	0,08	2,80	сб.Москва Дели плюс 2017 г № 375
	Минтай (филе) тушеный в томате с овощами (лук,морковь)	100	9,75	4,95	3,80	105,00	сб.Москва Дели плюс 2017г № 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
		<b>550,00</b>	<b>22,20</b>	<b>15,44</b>	<b>55,98</b>	<b>461,11</b>	
<b>Обед</b>							
	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
		<b>705,00</b>	<b>29,62</b>	<b>20,70</b>	<b>94,47</b>	<b>708,85</b>	
	Итого за завтрак:	<b>550,00</b>	<b>22,20</b>	<b>15,44</b>	<b>55,98</b>	<b>461,11</b>	
	Итого за обед:	<b>705,00</b>	<b>29,62</b>	<b>20,70</b>	<b>94,47</b>	<b>708,85</b>	
		<b>1255,00</b>	<b>51,82</b>	<b>36,14</b>	<b>150,45</b>	<b>1169,96</b>	

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

\*Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.Агутельян Москва Де.Ли плюс -2012

Согласовано: Директор школы



*И. Чешерова*