

СОГЛАСОВАНО:
Директор школы

МОУ ИРМО «Усть-Кудинская СОШ»

Чеснокова Галина Гавриловна



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 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 двухразового питания (завтраки, обеды)
для учащихся общеобразовательных организаций Иркутского районного муниципального образования
Для пищеблоков доготовочных организаций Возраст с 12 лет и старше (Сезон осень-зима) 2023год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1, день 1							
Завтрак							
	Каша молочная "Дружба" с маслом	250	7,60	13,97	41,85	375,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №175
	Какао с молоком	200	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
		550,00	21,72	21,32	108,25	762,45	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,45	2,27	13,96	149,06	сб.Москва Дели плюс 2017 г № 103
	Печень по-строгановски с соусом	90	19,89	16,84	9,28	171,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №255 № 332
	Рис припущенный	200	11,40	12,20	45,80	327,20	сб. Москва Дели плюс 2017 г №171
	Кисель п/я	200	0,20	0,00	14,60	90,00	сб. Москва Дели плюс 2017 г № 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
		840,00	48,44	35,06	108,07	908,31	
	Итого за завтрак:	550,00	21,72	21,32	108,25	762,45	
	Итого за обед:	840,00	48,44	35,06	108,07	908,31	
		1390,00	70,16	56,38	216,32	1670,76	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



4		Пищевые вещества						
12 лет и старше								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ц	№ рецепта, сборник	
Неделя 1, день 4								
Завтрак								
	Бутерброд: батон с джемом	40\20	0,15	0,15	23,10	87,20	сб.Москва Дели плюс 2017г №2	
	Омлет	160	15,64	27,28	4,05	325,51	сб.Москва Дели плюс 2017г № 215	
	Чай с сахаром	200	0,40	0,10	0,08	2,80	сб.Москва Дели плюс 2017г № 376	
	Консервированный зеленый горошек	90	2,70	0,36	6,30	45,00	Промышленное производство	
	Хлеб ржаной	40	3,14	2,88	19,32	93,52	Промышленное производство	
		550,00	22,03	28,29	52,85	554,03		
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,70	3,02	14,69	112,05	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	
	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,25	183,00	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	
		820,00	26,19	18,24	94,25	669,10		
	Итого за завтрак:	550,00	22,03	28,29	52,85	554,03		
	Итого за обед:	820,00	26,19	18,24	94,25	669,10		
		1380,00	48,22	46,53	147,10	1223,13		

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



И. Мельникова

12 лет и старше		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	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 №378
	Кукуруза консервированная	70	2,10	0,70	9,10	190,40	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	30,21	19,93	99,35	758,01	
Обед							
	Суп картофельный с крупой	250	2,70	3,02	14,68	112,05	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	200	7,64	8,09	42,64	274,00	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
		810,00	38,77	30,92	127,71	1053,32	
Итого за завтрак:		550,00	30,21	19,93	99,35	758,01	
Итого за обед:		810,00	38,77	30,92	127,71	1053,32	
		1360,00	68,98	50,85	227,06	1811,33	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



1		Пищевые вещества						
12 лет и старше								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник	
Неделя 2, день 1								
Завтрак								
	Каша пшеничная молочная	250	10,80	13,82	55,40	390,00	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	
		555,00	24,18	25,18	94,91	659,85		
Обед								
	Суп картофельный с крупой	250	1,85	6,15	7,61	101,25	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	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		
	Итого за завтрак:	555,00	24,18	25,18	94,91	659,85		
	Итого за обед:	810,00	31,19	30,58	118,10	806,79		
		1365,00	55,37	55,76	213,01	1466,64		

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

Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

Согласовано: Директор школы



Атутельян

2							
12 лет и старше		Пищевые вещества					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
Неделя 2, день 2							
Завтрак							
	Вареники с овощным фаршем	180/5	10,23	17,50	6,25	258,75	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
		565,00	25,21	26,66	54,73	600,40	
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
	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,25	183,40	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
		810,00	26,90	20,09	96,73	810,80	
	Итого за завтрак:	565,00	25,21	26,96	54,73	600,40	
	Итого за обед:	810,00	26,90	20,09	96,73	810,80	
		1375,00	52,11	47,05	151,46	1411,20	
* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.							
Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.А.Гутельян Москва Дели плюс -2012							
Согласовано: Директор школы							

С.С. Симонова



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							
	Запеканка рисовая с творогом	250	13,16	18,95	67,97	502,37	сб.Москва Дели плюс 2017г № 188
	Сыр порциями	15	2,32	2,95	0,00	36,00	сб.Москва Дели плюс 2017 г.№15
	Булочка сдобная	55	4,40	8,25	27,50	201,86	Промышленное производство
	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
		550,00	26,47	32,30	120,99	882,87	
Обед							
	Рассольник Ленинградский	270	1,81	5,09	10,34	92,66	сб.Москва Дели плюс 2017г №96
	Плов из птицы (грудка цыпленка бройлера)	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	
Итого за завтрак:		550,00	26,47	32,30	120,99	882,87	
Итого за обед:		800,00	35,73	31,92	114,96	778,98	
		1350,00	62,20	64,22	235,95	1661,85	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



Чеснокова

4							
12 лет и старше							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ц	№ рецепта, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2, день 4							
Завтрак							
	Каша овсянная молочная	250	10,04	14,93	55,71	397,76	сб. Москва Дели плюс 2017г №173
	Горячий витаминизированный напиток "Витошка"	200	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	30	6,46	2,13	10,32	80,65	Промышленное производство
		570,00	19,90	19,03	134,82	791,48	
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	2,13	10,32	80,65	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,62	14,11	90,40	Промышленное производство
		800,00	64,22	64,79	118,15	1263,80	
Итого за завтрак:		570,00	19,90	19,03	134,82	791,48	
Итого за обед:		800,00	64,22	64,79	118,15	1263,80	
		1370,00	84,12	81,82	252,97	2056,28	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



И.И. Чеконова

