

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы

МОУ ИРМО «Усть-Кудинская СОШ»

Чеснокова Галина Гавриловна



2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель

Блинков Дмитрий Михайлович



Д. М. Блинков

2025 г.

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

Для пищеблоков доготовочных организаций.

(Сезон весенне-летний)

Возраст с 12 лет и старше.

2025 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 весна-лето) 2025 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1, день 1							
Завтрак							
	Каша рисовая молочная с маслом	250	7,12	12,91	51,12	350,00	сб.Москва Дели плюс 2017г № 174
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	сб.Москва Дели плюс 2017г № 382
	Фрукт свежий (банан)	50	0,55	0,15	11,50	57,20	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,62	14,11	90,40	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	20	4,31	1,42	6,88	45,10	Промышленное производство
		560,00	19,10	19,64	101,19	661,30	
Обед							
	Суп картофельный с горохом	250	5,48	5,28	16,53	117,00	сб.Москва дели плюс 2017 г. № 102
	Гуляш из свинины	100	11,82	7,90	9,55	174,78	сб.Москва дели плюс 2017 г. № 260
	Макаронные изделия отварные	200	7,50	12,20	42,64	279,60	сб. Москва Дели плюс 2017 г № 202
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,12	24,08	105,60	сб.Москва дели плюс 2017 г. № 342
	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
		820,00	34,46	29,25	117,23	848,03	
Итого за завтрак:		560,00	19,10	19,64	101,19	661,30	
Итого за обед:		820,00	34,46	29,25	117,23	848,03	
		1380,00	53,56	48,89	218,42	1509,33	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

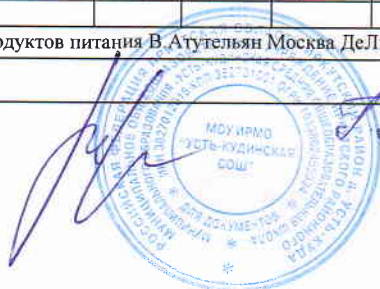
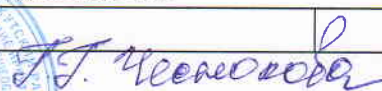
*Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.Атутельян Москва Дели плюс -2012

Согласовано: Директор школы



2							
12 и старше			Пищевые вещества				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
Неделя 1, день 2							
Завтрак							
	Макароны отварные с сыром	200\20	17,53	20,98	51,10	464,40	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 свеклы с огурцом соленным	100	1,42	6,03	6,27	96,60	сб.Москва Дели плюс 2017г № 55
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,62	14,11	90,40	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	20	4,31	1,42	6,88	45,10	Промышленное производство
		580,00	26,43	30,07	93,56	758,50	
Обед							
	Пци из свежей капусты с картофелем	250	1,76	7,45	7,90	92,25	сб.Москва 2004г Дели плюс 2017 г. № 88
	Котлета рыбная (минтай)	100	10,70	6,00	14,80	156,00	сб.Москва Дели плюс 2017 г. № 234
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,05	11,92	49,11	310,00	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
		820,00	33,21	29,12	122,24	835,30	
Итого за завтрак:		580,00	26,43	30,07	93,56	758,50	
Итого за обед:		820,00	33,21	29,12	122,24	835,30	
		1400,00	59,64	59,19	215,80	1593,80	
* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.							
Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.А.Тугельян Москва Дели плюс -2012							
Согласовано: Директор школы _____							

3							
12 лет и старше							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ц	№ рецепта, сборник
Неделя 1, день 3							
Завтрак							
	Каша манная молочная	200	6,79	14,94	47,07	323,33	сб. Москва Дели плюс 2017г № 181
	Кофейный напиток с молоком	200	7,92	2,68	15,95	114,30	сб. Москва Дели плюс 2017 г № 379
	Фрук свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,00	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,62	14,11	90,40	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	20	4,31	1,42	6,88	45,10	Промышленное производство
		560,00	22,46	21,06	93,81	617,13	
Обед							
	Суп картофельный с гречневой крупой	270	2,91	3,26	15,85	117,61	сб. Москва Дели плюс 2017г № 101
	Жаркое по-домашнему (цыпленок бройлера)	260	19,03	22,04	42,43	437,92	сб. Москва Дели плюс 2017г № 259
	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
		800,00	32,11	29,33	103,47	814,78	
Итого за завтрак:		560,00	22,46	21,06	93,81	617,13	
Итого за обед:		800,00	32,11	29,33	103,47	814,78	
		1360,00	54,57	50,39	197,28	1431,91	
* Химический состав и калорийность российских продуктов питания В. Агутельян Москва Дели плюс -2012							
Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.							
Согласовано: Директор школы							

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							
	Вареники с овощным фаршем	180/5	10,20	17,45	40,90	355,10	Промышленное производство
	Батон	40	3,20	1,16	14,76	89,47	Промышленное производство
	Фрукт свежий	125	0,50	0,50	12,25	55,00	Промышленное производство
	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	15,00	60,00	сб. Москва Дели плюс 2017г № 376
	Хлеб ржаной	20	4,31	1,42	6,88	45,10	Промышленное производство
		570,00	18,61	20,53	89,79	604,67	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	270	3,12	7,47	17,00	140,04	сб. Москва Дели плюс 2017г № 82
	Плов из птицы (цыпленок бройлера)	260	16,13	14,71	42,83	397,93	сб. Москва Дели плюс 2017г № 291
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	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
		800,00	29,91	26,23	131,52	905,40	
Итого за завтрак:		570,00	18,61	20,53	89,79	604,67	
Итого за обед:		800,00	29,91	26,23	131,52	905,40	
		1370,00	48,52	46,76	221,31	1510,07	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы

Чеснокова



5							
12 лет и старше							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ц	№ рецепта, сборник
Неделя 1, день 5							
Завтрак							
	Птица тушеная с овощами в соусе (цыпленок бройлера)	100	8,71	7,71	8,60	138,67	сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 292
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,05	11,92	49,81	317,48	сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 171
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 378
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,62	14,11	90,40	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	20	4,31	1,42	6,88	45,10	Промышленное производство
		560,00	28,63	24,02	95,30	672,65	
Обед							
	Суп картофельный с вермишелью	280	3,00	3,17	31,20	164,44	сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 103
	Капуста тушеная с ветчиной	250	14,00	25,45	28,78	377,00	сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 321
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,12	24,08	105,60	сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 342
	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	26,66	32,49	108,49	818,09	
Итого за завтрак:		560,00	28,63	24,02	95,30	672,65	
Итого за обед:		800,00	26,66	32,49	108,49	818,09	
		1360,00	55,29	56,51	203,79	1490,74	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



Т.Т. Черепанова

1.							
12 лет и старше							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ц	№ рецепта, сборник
Неделя 2, день 1							
Завтрак							
	Гуляш из свинины	100	11,82	7,90	10,21	174,78	сб. Москва Дели плюс 2017г № 260
	Макаронные изделия отварные	190	7,25	11,59	45,25	304,00	сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 202
	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	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	20	4,31	1,42	6,88	45,10	Промышленное производство
		550,00	26,82	22,53	91,45	674,28	
Обед							
	Суп картофельный с пшеничной крупой	250	2,70	3,02	14,68	85,00	сб. Москва Дели плюс 2017г № 101
	Тефтели мясные с подливом основным	100	6,48	9,72	11,39	145,00	Промышленное производство
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,05	11,93	49,81	320,00	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
		820,00	29,93	28,42	126,31	827,05	
Итого за завтрак:		550,00	26,82	22,53	91,45	674,28	
Итого за обед:		820,00	29,93	28,42	126,31	827,05	
		1370,00	56,75	50,95	217,76	1501,33	

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

Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

Согласовано: Директор школы



Т.Т. Чеснокова

2.							
12 лет и старше			Пищевые вещества				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ц	№ рецептуры, сборник
Неделя 2, день 2							
Завтрак							
	Омлет	160	16,49	28,77	30,55	414,90	сб. Москва Дели плюс 2017г № 215
	Бутерброд: батон с джемом	40/20	2,64	4,22	31,80	175,64	сб. Москва Дели плюс 2017г № 2
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	сб. Москва Дели плюс 2017г № 378
	Консервированный зеленый горошек	100	3,00	0,40	7,00	24,00	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	30	6,46	2,13	10,32	80,65	Промышленное производство
		550,00	30,11	36,87	95,57	776,19	
Обед							
	Суп картофельный с вермишелью	250	2,68	2,83	17,45	118,25	сб. Москва Дели плюс 2017г № 103
	Гуляш из свинины	100	11,82	7,90	9,55	174,78	сб. Москва Дели плюс 2017г № 260
	Пюре картофельное	200	4,08	13,50	34,75	269,50	сб. Москва Дели плюс 2017г № 312
	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
		820,00	28,75	28,26	106,94	821,78	
Итого за завтрак:		550,00	30,11	36,87	95,57	776,19	
Итого за обед:		820,00	28,75	28,26	106,94	821,78	
		1370,00	58,86	65,13	202,51	1597,97	
* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.							
Химический состав и калорийность российских продуктов питания В. Агудельян Москва Дели плюс -2012							
Согласовано: Директор школы							



3.							
12 лет и старше				Пищевые вещества			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
Неделя 2, день 3							
Завтрак							
	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	250/15	15,60	23,85	68,90	502,37	сб.Москва Дели плюс 2017г № 188
	Изюм	35	0,73	2,15	17,32	81,00	Промышленное производство
	Чай с сахаром, с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	сб.Москва Дели плюс 2017г № 377
	Хлеб пшеничный	30	2,28	1,22	10,58	67,10	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	20	4,31	1,42	6,88	36,90	Промышленное производство
		550,00	23,05	28,66	118,88	749,37	
Обед							
	Суп картофельный с рыбной консервой	250	13,21	20,02	6,70	234,00	сб.Москва 2004 г. № 140
	Птица тушеная с овощами в соусе(цыпленок бройлер)	100	8,71	7,71	8,60	138,67	сб.Москва Дели плюс 2017г № 291
	Макаронные изделия отварные	180	6,78	10,98	38,37	251,64	сб.Москва Дели плюс № 202
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	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
		800,00	39,36	42,76	125,36	991,74	
Итого за завтрак:		550,00	23,05	28,66	118,88	749,37	
Итого за обед:		800,00	39,36	42,76	125,36	991,74	
		1350,00	62,41	71,42	244,24	1741,11	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы

 *Т.Т. Чемякова*

4.							
12 лет и старше							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ц	№ рецепта, сборник
Неделя 2, день 4							
Завтрак							
	Каша овсянная молочная	200	12,80	17,76	38,24	302,22	сб.Москва Дели плюс 2017г № 173
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	сб.Москва Дели плюс 2017 г. № 378
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,00	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,62	14,11	90,40	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	20	4,31	1,42	6,88	45,10	Промышленное производство
		560,00	22,07	22,55	84,93	562,72	
Обед							
	Суп картофель с горохом	270	4,74	4,55	14,28	123,55	сб.Москва Дели плюс 2017г № 102
	Пельмени отварные п/ф с маслом сливочным	250\10	19,53	17,65	53,76	465,68	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	26,23	113,23	848,48	
Итого за завтрак:		560,00	22,07	22,55	84,93	562,72	
Итого за обед:		800,00	34,44	26,23	113,23	848,48	
		1360,00	56,51	48,78	198,16	1411,20	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



5.

12 лет и старше Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая цен	№ рецептуры, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2, день 5							
Завтрак							
	Котлета рыбная (минтай)	100	10,70	6,00	14,80	156,00	сб.Москва Дели Плюс 2017 г.№ 234
	Картофельное пюре/картофель отварной	150	3,05	7,23	26,06	196,60	сб.Москва Дели плюс 2017 г. № 312 № 125
	Огурец свежий (соленый)	60	0,42/0,48	0,06	1,41/1,02	4,4/60	Промышленное производство
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	сб.Москва Дели плюс 2017г № 382
	Батон	30	2,40	0,87	11,07	67,10	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	20	4,31	1,42	6,88	45,10	Промышленное производство
		560,00	24,96	19,12	77,80	589,40	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	270	3,12	7,47	15,37	140,04	сб.Москва Дели плюс 2017г № 82
	Плов из птицы (цыпленок бройлера)	260	15,53	17,18	45,38	396,89	сб.Москва Дели плюс 2017г № 291
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,12	24,08	105,60	сб.Москва Дели плюс 2017г № 342
	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	28,31	28,52	109,26	813,58	
Итого за завтрак:		560,00	24,96	19,12	77,80	589,40	
Итого за обед:		800,00	28,31	28,52	109,26	813,58	
		1360,00	53,27	47,64	187,06	1402,98	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы

