

СОГЛАСОВАНО:  
Директор школы

МОУ ИРМО «Сосново-Борская НОШ»  
Сереброва Елена Александровна

  
\_\_\_\_\_ 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Генеральный директор  
Олейник Евгения Николаевна

  
\_\_\_\_\_ Е.Н. Олейник  
\_\_\_\_\_ 2024 г.

**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)**

**2024 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 лет.(ОВЗ и инвалиды)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя I, день 1</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Каша рисовая молочная с маслом	200,00	5,70	11,47	40,90	280,00	сб.Москва Дели плюс 2017 г № 174
	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>19,82</b>	<b>18,82</b>	<b>107,30</b>	<b>667,45</b>	
<b>Обед</b>							
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,00	6,92	14,60	129,68	сб.Москва Дели плюс 2017г № 82
	Плов из птицы (цыпленок бройлер)	180	10,75	11,67	28,56	196,77	сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 291
	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
		<b>700,00</b>	<b>23,41</b>	<b>22,64</b>	<b>114,85</b>	<b>693,88</b>	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500,00</b>	<b>19,82</b>	<b>18,82</b>	<b>107,30</b>	<b>687,45</b>	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>700,00</b>	<b>23,41</b>	<b>22,64</b>	<b>114,85</b>	<b>693,88</b>	
		<b>1200,00</b>	<b>43,23</b>	<b>41,46</b>	<b>222,15</b>	<b>1381,33</b>	

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

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

Согласовано: Директор школы



2		Пищевые вещества						
(ОВЗ и инвалиды)								
Присем 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	14,97	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 моркови с сахаром	60,00	0,74	0,06	6,88	49,02	сб. Москва Дели плюс 2017г № 52	
	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>22,67</b>	<b>18,80</b>	<b>77,51</b>	<b>612,47</b>		
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	5,96	6,32	71,80	сб. Москва Дели плюс 2017 г № 101	
	Котлета рыбная (минтай)	90	9,63	5,40	13,32	140,40	Промышленное производство	
	Рис припущенный	160	3,78	7,78	39,29	242,00	сб. Москва Дели Плюс 2017 г № 305	
	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>24,52</b>	<b>22,89</b>	<b>109,36</b>	<b>731,25</b>		
	Итого за завтрак:	<b>530,00</b>	<b>22,67</b>	<b>18,80</b>	<b>77,51</b>	<b>612,47</b>		
	Итого за обед:	<b>720,00</b>	<b>24,52</b>	<b>22,89</b>	<b>109,36</b>	<b>731,25</b>		
		<b>1250,00</b>	<b>47,19</b>	<b>41,69</b>	<b>186,87</b>	<b>1343,72</b>		
* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.								
Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.Атутельян Москва ДеЛи плюс -2012								

Согласовано: Директор школы



3 (ОВЗ и инвалиды)		Пищевые вещества					Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
7-11 лет		Белки	Жиры	Углеводы				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	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	
	Фрукт свежий	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								
	Суп картофельный с гречневой крупой	250	2,70	3,02	14,68	112,05	сб. Москва Дели плюс 2017г № 101	
	Жаркое по -домашнему (цыпленок бройлер)	200	31,44	27,42	32,64	421,85	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>44,31</b>	<b>34,47</b>	<b>92,51</b>	<b>793,15</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>44,31</b>	<b>34,47</b>	<b>92,51</b>	<b>793,15</b>		
		<b>1270,00</b>	<b>68,32</b>	<b>52,10</b>	<b>187,01</b>	<b>1412,20</b>		

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

Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

Согласовано: Директор школы



4 (ОВЗ и инвалиды)							
7-11 лет		Пищевые вещества					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
Неделя 1, день 4							
Завтрак							
	Вареники с овощным фаршем	160/5	9,10	15,56	36,44	230,00	Промышленное производство
	Батон; ветчина	40/10	6,20	5,48	14,76	133,00	Промышленное производство
	Фрукт свежий	100	0,80	0,20	7,50	47,00	Промышленное производство
	Чай с сахаром	200	0,40	0,10	3,00	12,00	сб. Москва Дели плюс 2017г № 376
	Хлеб ржаной	30	6,46	2,13	10,32	80,65	Промышленное производство
		<b>545,00</b>	<b>22,96</b>	<b>23,47</b>	<b>72,02</b>	<b>502,65</b>	
Обед							
	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,60	сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 102
	Гуляш из свинины	90	10,64	7,11	8,60	258,10	сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 202
	Макаронные изделия отварные	150	5,73	9,15	31,98	205,50	сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 260
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,12	24,08	114,60	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>710,00</b>	<b>30,42</b>	<b>24,35</b>	<b>102,32</b>	<b>867,85</b>	
	Итого за завтрак:	<b>545,00</b>	<b>22,96</b>	<b>36,17</b>	<b>72,02</b>	<b>502,65</b>	
	Итого за обед:	<b>710,00</b>	<b>30,42</b>	<b>24,35</b>	<b>102,32</b>	<b>867,85</b>	
		<b>1220,00</b>	<b>53,38</b>	<b>60,52</b>	<b>174,34</b>	<b>1370,50</b>	

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

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

Согласовано: Директор школы



5 (ОВЗ и инвалиды)	7-11 лет	Пищевые вещества					Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник	
Неделя 1, день 5								
Завтрак								
	Птица тушеная с овощами в соусе (цыпленок бройлер)	90	16,95	10,47	35,73	305,30	сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 292	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,29	8,94	37,36	238,12	сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 171	
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	сб. Москва Дели плюс 2017г № 378	
	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>510,00</b>	<b>36,26</b>	<b>24,51</b>	<b>113,42</b>	<b>795,47</b>		
Обед								
	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,60	94,60	сб. Москва Дели плюс 2017 г № 103	
	Ветчина жареная	90	7,50	15,50	0,90	125,00	Промышленное производство	
	Капуста тушеная (свежая)	150	3,10	4,86	14,14	112,65	сб. Москва Дели плюс 2017 г № 321	
	Витаминизированный напиток	200	0,00	0,00	19,00	80,00	Промышленное производство	
	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>22,25</b>	<b>26,38</b>	<b>72,07</b>	<b>583,30</b>		
Итого за завтрак:		<b>510,00</b>	<b>36,26</b>	<b>24,51</b>	<b>113,42</b>	<b>795,47</b>		
Итого за обед:		<b>710,00</b>	<b>22,25</b>	<b>26,38</b>	<b>72,07</b>	<b>583,30</b>		
		<b>1220,00</b>	<b>58,51</b>	<b>50,89</b>	<b>185,49</b>	<b>1378,77</b>		

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

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

Согласовано: Директор школы



1 день (ОВЗ и инвалиды)							
7-11 лет			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 (вафля)	20	0,90	4,80	13,40	100,00	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>21,76</b>	<b>22,66</b>	<b>85,15</b>	<b>631,05</b>	
Обед							
	Суп картофельный с пшеничной 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>21,76</b>	<b>22,66</b>	<b>85,15</b>	<b>631,05</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>47,06</b>	<b>49,03</b>	<b>189,28</b>	<b>1338,22</b>	

\* 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 (ОВЗ и инвалиды)							
7-11 лет							
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	21,27	343,27	сб.Москва Дели плюс 2017г № 215
	Бутерброд: батон с джемом	40\10	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	60	1,80	0,24	4,20	30,00	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	30	6,46	2,13	10,32	80,65	Промышленное производство
		<b>500,00</b>	<b>28,91</b>	<b>36,71</b>	<b>83,49</b>	<b>710,56</b>	
Обед							
	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,60	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	7,72	27,80	146,40	сб.Москва Дели плюс 2017г № 312
	Витаминизированный напиток	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>20,85</b>	<b>93,43</b>	<b>750,15</b>	
	Итого за завтрак:	<b>ч</b>	<b>28,91</b>	<b>36,71</b>	<b>83,49</b>	<b>710,56</b>	
	Итого за обед:	<b>720,00</b>	<b>25,55</b>	<b>20,85</b>	<b>93,43</b>	<b>750,15</b>	
		<b>720,00</b>	<b>54,46</b>	<b>57,56</b>	<b>176,92</b>	<b>1460,71</b>	
* 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 (ОВЗ и инвалиды)							
7-11 лет			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	200/15	12,38	9,57	70,82	422,83	сб.Москва Дели плюс 2017г № 188
	Сыр порциями	15	2,32	2,95	0,00	36,00	сб.Москва Дели плюс 2017г № 15
	Кондитерское изделие (вафля)	40	1,80	9,60	26,80	200,00	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
		<b>500,00</b>	<b>23,09</b>	<b>24,27</b>	<b>123,14</b>	<b>801,48</b>	
Обед							
	Суп картофельный с рыбой	250	13,21	20,03	6,70	116,24	сб.Москва 2004 № 41
	Плов из птицы (цыпленок бройлер)	200	11,95	12,96	31,73	205,30	сб.Москва Дели плюс 2017г № 291
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	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>35,82</b>	<b>37,04</b>	<b>110,12</b>	<b>688,97</b>	
Итого за завтрак:		<b>500,00</b>	<b>23,09</b>	<b>33,46</b>	<b>123,14</b>	<b>801,48</b>	
Итого за обед:		<b>720,00</b>	<b>35,82</b>	<b>37,04</b>	<b>110,12</b>	<b>688,97</b>	
		<b>1220,00</b>	<b>58,91</b>	<b>70,50</b>	<b>233,26</b>	<b>1490,45</b>	

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

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

Согласовано: Директор школы *Серебря*



4 день (ОВЗ и 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	11,54	15,44	50,14	357,99	сб. Москва Дели плюс 2017г № 173
	Горячий витаминизированный напиток	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>520,00</b>	<b>18,35</b>	<b>18,83</b>	<b>125,81</b>	<b>724,83</b>	
Обед							
	Суп картофельный с горохом	250	4,39	4,22	13,23	128,80	сб. Москва Дели плюс 2017г № 102
	Пельмени отварные п/ф с маслом сливочным	180,5	15,06	15,45	38,25	311,00	Промышленное производство
	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,28	20,76	88,20	сб. Москва Дели плюс 2017г № 388
	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>705,00</b>	<b>29,62</b>	<b>23,70</b>	<b>96,67</b>	<b>699,05</b>	
Итого за завтрак:		<b>520,00</b>	<b>18,35</b>	<b>18,83</b>	<b>125,81</b>	<b>724,83</b>	
Итого за обед:		<b>705,00</b>	<b>29,62</b>	<b>23,70</b>	<b>96,67</b>	<b>699,05</b>	
		<b>1225,00</b>	<b>47,97</b>	<b>42,53</b>	<b>222,48</b>	<b>1423,88</b>	

\* 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 цен	№ рецептуры, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2, день 5</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Котлета рыбная (минтай )	100	10,70	6,00	14,80	156,00	Промышленное производство
	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,54	7,29	31,58	226,88	сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 171
	Огурец свежий/соленый	60	0,42/0,48	0,06	1,14/1,02	7,2/6,0	Промышленное производство
	Какао с молоком	180	4,08	3,54	17,58	118,60	сб. Москва Дели плюс 2017 г № 382
	Батон	40	3,12	1,16	21,12	102,40	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	20	4,31	1,42	6,88	53,77	Промышленное производство
		<b>550,00</b>	<b>26,17</b>	<b>19,47</b>	<b>93,10</b>	<b>664,85</b>	
<b>Обед</b>							
	Борщ с капустой и картофелем	230	1,84	6,36	13,43	119,31	сб. Москва Дели плюс 2017г № 82
	Рагу из птицы (цыпленок бройлер)	200	13,95	14,42	48,31	349,66	сб. Москва Дели плюс 2017г № 289
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,12	24,08	114,60	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
		<b>700,00</b>	<b>25,45</b>	<b>24,65</b>	<b>110,25</b>	<b>754,62</b>	
	Итого за завтрак:	<b>550,00</b>	<b>27,55</b>	<b>19,47</b>	<b>93,10</b>	<b>664,85</b>	
	Итого за обед:	<b>700,00</b>	<b>25,45</b>	<b>24,65</b>	<b>110,25</b>	<b>754,62</b>	
		<b>1250,00</b>	<b>53,00</b>	<b>44,12</b>	<b>203,35</b>	<b>1419,47</b>	

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

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

Согласовано: Директор школы

