

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы

МОУ ИРМО «Сосново-Борская НОШ»

Сереброва Елена Александровна



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

Олейник Евгения Николаевна



Основное (организованное) десятидневное меню трехразового питания (завтраки, обеды, полдники)

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 Дели плюс -2012г.

Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

ПП - Промышленное производство

1 день		Пищевые вещества					
7-11 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
Неделя 2, день 1							
Завтрак							
	Каша рисовая молочная	200	5,71	10,30	40,90	280,00	сб. Москва Дели плюс 2017г №171
	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	Промышленное производство
	Кондитерское изделие (вафли)	20	1,16	4,56	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	30	6,46	2,13	10,32	80,65	Промышленное производство
		505,00	19,09	21,66	80,41	549,85	
Обед							
	Суп картофельный с крупой	200	1,48	4,92	6,09	81,00	сб. Москва Дели плюс 2017г №98
	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							
	Сок натуральный фруктовый	1\200	0,60	0,00	33,00	176,30	Промышленное
	Фрукт свежий	1\100	0,4	0,4	9,8	47,00	Промышленное
		300,00	1,22	0,56	42,80	223,30	
	Итого за завтрак:	505,00	19,09	21,66	80,41	549,85	
	Итого за обед:	710,00	25,30	26,37	104,13	707,17	
	Итого за полдник:	300,00	1,22	0,56	42,80	223,30	
		1515,00	45,61	48,59	227,34	1480,32	

* 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						№ рецептуры, сборник
7-11 лет		Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ц		
Прием пищи	Наименование блюда	блюда						
Неделя 2, день 2								
Завтрак								
	Вареники с овощным фаршем	160,5	9,10	15,56	5,56	230,00	Промышленное производство	
	Бутерброд: батон с ветчиной	40,10	6,20	5,48	14,76	133,00	сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 4	
	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	
		545,00	24,08	24,72	54,04	571,65		
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								
	Чай с молоком	1200	1,52	1,35	15,90	81,00	сб. Москва Дели плюс 2017г. №378	
	Хлебобулочное изделие	1300	5,40	10,30	46,60	214,00	сб. Москва Дели плюс 2017г. №428	
		0,300	6,92	11,65	62,50	295,00		
Итого за завтрак:								
		545,00	24,08	24,72	54,04	571,65		
Итого за обед:								
		720,00	25,55	18,25	87,79	750,15		
Итого за полдник:								
		300,00	6,92	11,65	62,50	295,00		
		1565,00	56,55	54,62	204,33	1616,80		

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.А.утельян Москва Де.Ли плюс -2012

Согласовано: Директор школы



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	50	4,00	7,50	25,00	183,50	Промышленное производство
	Каша молочная из пшена и риса	200	6,08	11,18	33,48	260,00	сб. Москва Дели плюс 2017г №175
	Сыр порционными	15	2,32	2,95	0,00	36,00	сб. Москва Дели плюс 2017г №372
	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
		495,00	18,99	23,78	84,00	622,15	
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	1200	0,60	0,00	33,00	176,30	Промышленное производство
	Фрукт свежий	1100	0,40	0,40	9,80	47,00	Промышленное производство
		300,00	1,00	0,40	42,80	223,30	
Итого за завтрак:		495,00	18,99	23,78	84,00	622,15	
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	
		1515,00	51,41	52,07	280,90	1549,72	

* 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							
		Пищевые вещества					
Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
Неделя 2, день 4							
Завтрак							
	Каша гречневая молочная жидкая с маслом	200	9,38	7,89	16,36	185,00	сб. Москва Дели плюс 2017г №120
	Горячий витаминизированный напиток "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	80,00	Промышленное производство
	Яйцо вареное	60	7,74	6,96	0,48	96,00	сб. Москва 2004 г. № 113
	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
		530,00	26,62	18,60	60,27	532,05	
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							
	Чай с молоком	120	1,52	1,35	15,90	81,00	сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 378
	Хлебобулочное изделие	180	5,40	10,30	46,60	214,00	сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 428
		300,00	6,92	11,65	62,50	295,00	
Итого за завтрак:							
		26,62	26,62	18,60	60,27	532,05	
Итого за обед:							
		700,00	63,97	64,51	116,79	1080,42	
Итого за полдник:							
		300,00	6,92	11,65	62,50	295,00	
		1026,62	91,59	94,76	239,56	1907,47	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры, сборник	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2, день 5							
Завтрак							
	Чай без сахара	сб. Москва Дели плюс 2017г № 375	200	0,40	0,10	0,08	2,80
	Каша овсяная молочная с бананом	сб. Москва Дели плюс 2017г №173	180/20	7,36	15,09	14,41	252,20
	Яблоко печеное	сб. Москва Дели плюс 2017 г №372	100	0,20	0,50	18,84	86,42
	Батон	Промышленное производство	40	3,12	1,16	21,12	102,40
	Хлеб ржаной	Промышленное производство	30	6,46	2,13	10,32	80,65
			570,00	17,54	18,98	64,77	524,47
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	сб. Москва Дели плюс 2017г №102	250	4,39	4,22	13,23	138,60
	Пельмени отварные п/ф с маслом сливочным	Промышленное производство	180/5	15,06	12,45	36,05	311,00
	Напиток из плодов шиповника	сб. Москва Дели плюс 2017г №388	200	0,67	0,28	20,76	88,20
	Хлеб пшеничный	Промышленное производство	40	3,04	1,62	14,11	90,40
	Хлеб ржаной	Промышленное производство	30	6,46	2,13	10,32	80,65
			705,00	29,62	20,70	94,47	708,85
Подник							
	Сок натуральный фруктовый	Промышленное производство	1/200	0,60	0,00	33,00	176,30
	Фрукт свежий	Промышленное производство	1/100	0,40	0,4	9,8	47,00
			0,300	1,00	0,40	42,80	223,30
Итого за завтрак:			570,00	17,54	18,98	64,77	524,47
Итого за обед:			705,00	29,62	20,70	94,47	708,85
Итого за подник:			300,00	1,00	0,40	42,80	223,30
			1575,00	48,16	40,08	202,04	1456,62

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



Основное (организованное) десятидневное меню трехразового питания (завтрак, обед, полдник)
 для учащихся общеобразовательных организаций Иркутского районного муниципального образования
 для пищеблоков договорных организаций. Пятидневная учебная неделя. (Сезон осень- зима) Возраст с 7-11 2023 год

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	200	6,08	11,18	33,48	260,00	сб Москва Дели плюс 2017 г № 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
		500,00	20,20	18,53	99,88	647,45	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,60	94,60	сб Москва Дели плюс 2017 г №
	Печень по-строгановски в соусе	90	19,89	16,84	9,28	171,00	сб Москва Дели плюс 2017г № 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 №640
	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	40,44	32,54	96,26	772,05	
Полдник							
	Сок натуральный фруктовый	1\200	0,60	0,00	33,00	176,30	Промышленное производство
	Фрукт свежий	1\100	0,4	0,4	9,8	47,00	Промышленное производство
		0,300	1,00	0,40	42,80	223,30	
	Итого за завтрак	500,00	20,20	18,53	99,88	647,45	
	Итого за обед	710,00	40,44	32,54	96,26	772,05	
	Итого за полдник	300,00	1,00	0,40	42,80	223,30	
		1510,00	61,64	51,47	238,94	1642,80	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



7-11 лет		Пищевые вещества					Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	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	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	
		530,00	22,11	18,64	88,47	639,87		
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми	250	4,39	4,22	13,23	128,80	сб Москва Дели плюс 2017г №84	
	Жаркое по-домашнему(говядина)	200	51,44	57,42	52,64	521,85	сб Москва Дели плюс 2017г №259	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,28	20,76	88,20	сб Москва Дели плюс 2017г №338	
	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								
	Чай с молоком	1200	1,52	1,35	15,90	81,00	сб Москва Дели плюс 2017г №378	
	Хлебобулочное изделие	1100	5,40	10,30	46,60	214,00	сб Москва Дели плюс 2017г №428	
		0,300	6,92	11,65	62,50	295,00		
	Итого за завтрак:	530,00	22,11	18,64	88,47	639,87		
	Итого за обед:	720,00	66,00	65,67	111,06	909,90		
	Итого за полдник:	300,00	6,92	11,65	62,50	295,00		
		1550,00	95,03	95,96	260,28	1844,77		
* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.								
Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.А.Гутельян Москва Дели плюс -2012								

Согласовано: Директор школы



3		Пищевые вещества						
7-11 лет								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник	
Неделя 1, день 3								
Завтрак								
	Каша рисовая молочная	200	5,71	10,30	40,90	280,00	сб. Москва Дели плюс 2017г №177	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	3,54	17,58	118,60	сб. Москва Дели плюс 2017 г382	
	Кондитерское изделие (вафля)	20	1,16	4,56	15,00	60,00	Промышленное производство	
	Фрукты 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	
		550,00	17,30	20,73	91,30	586,25		
Обед								
	Суп картофельный с рыбой	200	10,57	3,29	5,36	92,99	сб. Москва 2004 г №41	
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	160	5,66	10,67	31,92	156,30	сб. Москва Дели Плюс 2017 г №203	
	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	25,93	28,18	123,44	831,64		
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	1,20	0,40	42,80	223,00		
Итого за завтрак:		550,00	17,30	20,73	91,30	586,25		
Итого за обед:		720,00	25,93	28,18	123,44	831,64		
Итого за полдник		300,00	1,20	0,40	42,80	223,00		
		1570,00	44,45	49,47	248,54	1640,89		

* 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		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
Прием пищи	Наименование блюда						
Неделя 1, день 4							
Завтрак							
	Бутерброд. батон с джемом	40\15	0,10	0,10	22,80	87,00	сб Москва Дели плюс 2017 г №2
	Суп молочный с макаронными изделиями с маслом	200	9,38	7,89	16,36	185,00	сб Москва Дели плюс 2017г №173
	Чай с сахаром	200	0,40	0,10	0,08	2,80	сб Москва Дели плюс 2017г № 376
	Яйцо вареное	60	7,74	6,96	0,48	96,00	сб. Москва 2014 г. № 113
	Хлеб ржаной	40	3,14	0,40	19,32	93,52	Промышленное производство
		555,00	20,76	15,45	59,04	464,32	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	200	2,00	2,24	10,88	83,00	сб Москва Дели плюс 2017г №82
	Тфтели мясные с подливом основным	90	5,83	8,75	10,25	111,00	Промышленное производство
	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
		720,00	21,25	21,46	72,44	609,45	
Полдник							
	Кисломолочный напиток	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 плюо2017 г. № 428
		300,00	11,34	15,32	66,68	366,22	
	Итого за завтрак:	555,00	20,76	15,45	59,04	464,32	
	Итого за обед:	720,00	21,25	21,46	72,44	609,45	
	Итого за полдник:	300,00	11,34	15,32	66,68	366,22	
		1575,00	43,01	37,31	198,16	1439,99	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



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
		Кондитерское изделие (пряник)	30	0,87	3,42	4,65	34,87	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
			500,00	28,75	21,97	83,95	587,46	
Обед								
		Суп картофельный с крупой	200	1,45	4,90	6,07	78,00	сб Москва Дели плюс 2017г №82
		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 №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
			710,00	35,61	30,78	108,44	745,27	
Подник								
		Сок натуральный фруктовый	11200	1,60	0,00	33,00	176,30	Промышленное производство
		Фрукт свежий	11100	1,40	0,40	9,80	47,00	Промышленное производство
			300,00	1,00	0,40	42,80	223,30	
		Итого за завтрак:	500,00	28,75	21,97	83,95	587,46	
		Итого за обед:	710,00	35,61	30,78	108,44	745,27	
		Итого за подник:	300,00	1,00	0,40	42,80	223,30	
			1510,00	75,70	53,15	235,19	1556,03	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы

