

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.

ППТ - 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 | | | | | | Энергетическая ценность | № рецептуры, сборник |
|-------------------|--|------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----------------------------------|-------------------------|----------------------|
| 7-11 лет | | Вес | Белки | Жиры | Углеводы | | | | |
| 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 Дели 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 | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая цен | № рецептуры, сборник |
|--------------------------|--|--------------|------------------|-------|----------|--------------------|---------------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2, день 5 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Чай без сахара | 20г | 0,40 | 0,10 | 0,08 | 2,80 | сб.Москва Дели плюс 2017г № 375 |
| | Каша овсяная молочная с бананом | 180г20 | 7,36 | 15,09 | 14,41 | 252,20 | сб.Москва Дели плюс 2017г №173 |
| | Яблоко печеное | 10г | 0,20 | 0,50 | 18,84 | 86,42 | сб.Москва Дели плюс 2017 г №372 |
| | 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 |
| | | 570,00 | 17,54 | 18,98 | 64,77 | 524,47 | |
| Обед | | | | | | | |
| | 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 | 180г5 | 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 |
| | | 705,00 | 29,62 | 20,70 | 94,47 | 708,85 | |
| Подник | | | | | | | |
| | Сок натуральный фруктовый | 1г200 | 0,60 | 0,00 | 33,00 | 176,30 | Промышленное производство |
| | Фрукт свежий | 1г100 | 0,40 | 0,4 | 9,8 | 47,00 | Промышленное производство |
| | | 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 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 | 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 | | | | | | | | |
| | Макаронны 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 ДелЛи 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 |
| | Тефтели 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 плюс 2017 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 Атутелья 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 | 205,30 | 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

