

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы

МОУ ИРМО «Сосново-Борская НОШ»

Сереброва Елена Александровна

  
16.09. 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор ООО «Формула успеха»

Олейник Евгения Николаевна

  
Е.Н. Олейник  
«16» 09 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.**

**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 (завтрак, обед)**  
**для учащихся общеобразовательных организаций Иркутского районного муниципального образования**  
**Для пищеблоков доготовочных организаций. Пятидневная учебная неделя. (Сезон осень-зима) Возраст с 7-11 лет.**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1, день 1</b>							
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	200	5,70	11,47	40,90	280,00	сб. Москва Дели плюс 2017 г № 174
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	сб. Москва Дели плюс 2017 г № 382
	Фрукт свежий банан	50	0,55	0,15	11,50	44,50	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	30	2,28	1,22	10,58	67,80	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	20	4,31	1,42	6,88	53,77	Промышленное производство
			<b>500,00</b>	<b>16,92</b>	<b>17,80</b>	<b>87,44</b>	<b>564,67</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	7,17	8,60	258,10	сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 260
	Макаронные изделия отварные	150	5,73	9,15	31,98	205,50	сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 202
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,12	24,08	114,60	сб. Москва Дели плюс 2017 г № 342
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,62	14,11	90,40	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	20	4,31	1,42	6,88	53,77	Промышленное производство
			<b>700,00</b>	<b>28,27</b>	<b>23,70</b>	<b>98,88</b>	<b>840,97</b>
Итого за завтрак:		<b>500,00</b>	<b>16,92</b>	<b>17,80</b>	<b>87,44</b>	<b>564,67</b>	
Итого за обед:		<b>700,00</b>	<b>28,27</b>	<b>23,70</b>	<b>98,88</b>	<b>840,97</b>	
		<b>1200,00</b>	<b>45,19</b>	<b>41,50</b>	<b>186,32</b>	<b>1405,64</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	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1, день 2								
Завтрак								
		Макаронны отварные с сыром	170,20	11,62	14,14	29,27	312,04	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	0,74	0,06	6,88	49,02	сб. Москва Дели плюс 2017г № 62
		Хлеб пшеничный	30	2,88	1,22	10,58	67,80	Промышленное производство
		Хлеб ржаной	20	4,31	1,42	6,88	53,77	Промышленное производство
			<b>500,00</b>	<b>19,68</b>	<b>16,86</b>	<b>68,81</b>	<b>544,63</b>	
Обед								
		Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	5,96	6,32	71,80	сб. Москва Дели плюс 2017 г № 88
		Котлета рыбная ( минтай)	90	9,63	5,40	13,32	140,40	сб. Москва Дели плюс 2017 г № 234
		Каша гречневая рассыпчатая	160	8,84	9,54	39,80	255,00	сб. Москва Дели Плюс 2017 г № 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>720,00</b>	<b>29,58</b>	<b>24,65</b>	<b>109,87</b>	<b>744,25</b>	
			<b>500,00</b>	<b>19,68</b>	<b>16,86</b>	<b>68,81</b>	<b>544,63</b>	
		Итого за завтрак:	<b>720,00</b>	<b>29,58</b>	<b>24,65</b>	<b>109,87</b>	<b>744,25</b>	
		Итого за обед:	<b>1220,00</b>	<b>49,26</b>	<b>41,51</b>	<b>178,68</b>	<b>1288,88</b>	
		* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.						
		Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.Атутельян Москва ДеЛи плюс -2012						

Согласовано: Директор школы



3	7-11 лет	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
					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	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Промышленное производство
			Хлеб пшеничный	30	2,28	1,22	10,58	67,80	Промышленное производство
			Хлеб ржаной	20	4,31	1,42	6,88	53,77	Промышленное производство
				<b>510,00</b>	<b>21,02</b>	<b>16,44</b>	<b>85,57</b>	<b>560,17</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 бройлера)	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>	
				<b>510,00</b>	<b>21,02</b>	<b>16,44</b>	<b>85,57</b>	<b>560,17</b>	
			Итого за завтрак:	<b>720,00</b>	<b>44,31</b>	<b>34,47</b>	<b>92,51</b>	<b>793,15</b>	
			Итого за обед:	<b>1230,00</b>	<b>65,33</b>	<b>50,91</b>	<b>178,08</b>	<b>1353,32</b>	

\* 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				Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник	
7-11 лет	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры			Углеводы
Неделя 1, день 4								
Завтрак								
		Вареники с овощным фаршем	170/5	9,65	16,50	36,44	243,94	Промышленное производство
		Батон	30	2,40	0,87	11,07	80,70	Промышленное производство
		Яблочное пюре	125	0,23	0,23	24,89	95,00	Промышленное производство
		Чай с сахаром	200	0,40	0,10	3,00	12,00	сб. Москва Дели плюс 2017г № 376
		Хлеб ржаной	20	4,31	1,42	6,88	53,77	Промышленное производство
			<b>550,00</b>	<b>16,99</b>	<b>19,12</b>	<b>82,28</b>	<b>485,41</b>	
Обед								
		Борщ с капустой и картофелем	250	2,00	6,92	14,60	129,68	сб. Москва Дели плюс 2017г № 82
		Плов из птицы (цыпленок бройлера)	180	10,75	13,02	28,56	274,80	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>23,99</b>	<b>114,85</b>	<b>771,91</b>	
		Итого за завтрак:	<b>550,00</b>	<b>16,99</b>	<b>19,12</b>	<b>82,28</b>	<b>485,41</b>	
		Итого за обед:	<b>700,00</b>	<b>23,41</b>	<b>23,99</b>	<b>114,85</b>	<b>771,91</b>	
			<b>1250,00</b>	<b>40,40</b>	<b>43,11</b>	<b>197,13</b>	<b>1257,32</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	7-11 лет	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
					Белки	Жиры	Углеводы		
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	150	8,29	8,94	27,00	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 2017 г. № 378
			Хлеб пшеничный	30	2,28	1,22	10,58	67,80	Промышленное производство
			Хлеб ржаной	20	4,31	1,42	6,88	53,77	Промышленное производство
				<b>500,00</b>	<b>25,11</b>	<b>20,64</b>	<b>68,96</b>	<b>579,36</b>	
Обед									
			Суп картофельный с вермишелью	230	2,47	2,61	25,70	108,79	сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 103
			Капуста тушеная с ветчиной	200	11,20	20,36	26,44	268,00	сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 321
			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>700,00</b>	<b>23,17</b>	<b>26,72</b>	<b>95,57</b>	<b>627,84</b>	
			Итого за завтрак:	<b>500,00</b>	<b>25,11</b>	<b>20,64</b>	<b>68,96</b>	<b>579,36</b>	
			Итого за обед:	<b>700,00</b>	<b>23,17</b>	<b>26,72</b>	<b>95,57</b>	<b>627,84</b>	
				<b>1220,00</b>	<b>48,28</b>	<b>47,36</b>	<b>164,53</b>	<b>1207,20</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 7-11 лет	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ц	№ рецепта, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Принем пищи								
Неделя 2, день 1								
Завтрак								
	Гуляш из свинины	90	10,64	7,11	8,60	258,10	сб.Москва Дели плюс 2017г № 260	
	Макаронные изделия отварные	160	6,11	9,76	38,11	219,20	сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 202	
	Чай с сахаром	200	0,40	0,10	3,00	12,00	сб.Москва Дели плюс 2017г № 376	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	1,22	10,58	67,80	Промышленное производство	
	Хлеб ржаной	20	4,31	1,42	6,88	53,77	Промышленное производство	
		<b>500,00</b>	<b>23,74</b>	<b>19,61</b>	<b>67,17</b>	<b>610,87</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>		
		<b>500,00</b>	<b>23,74</b>	<b>19,61</b>	<b>67,17</b>	<b>610,87</b>		
Итого за завтрак:		<b>710,00</b>	<b>25,30</b>	<b>26,37</b>	<b>104,13</b>	<b>707,17</b>		
Итого за обед:		<b>1210,00</b>	<b>49,04</b>	<b>45,98</b>	<b>171,30</b>	<b>1318,04</b>		

\* Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.Атутельян Москва Дели плюс -2012  
Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

Согласовано: Директор школы





3 день		Пищевые вещества					Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
7-11 лет	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы			
Прием пищи								
Неделя 2, день 3								
Завтрак								
	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	200/15	12,38	10,99	70,82	422,83	сб. Москва Дели плюс 2017г № 188	
	Изюм	35	0,73	2,15	17,32	17,85	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	67,80	Промышленное производство	
	Хлеб ржаной	20	4,31	1,42	6,88	53,77	Промышленное производство	
		<b>500,00</b>	<b>19,83</b>	<b>15,80</b>	<b>120,80</b>	<b>624,25</b>		
Обед								
	Суп картофельный с рыбой	200	10,56	16,02	5,36	92,99	сб. Москва 2004 № 41	
	Птица тушеная с овощами (цыпленок бройлера)	90	7,84	6,94	7,74	124,80	сб. Москва Дели плюс 2017г № 292	
	Макаронные изделия отварные	150	5,73	9,15	31,98	205,50	сб. Москва Дели плюс 2017г. № 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	
		<b>710,00</b>	<b>34,79</b>	<b>36,16</b>	<b>116,77</b>	<b>790,72</b>		
		<b>500,00</b>	<b>19,83</b>	<b>15,80</b>	<b>120,80</b>	<b>624,25</b>		
Итого за завтрак:		<b>710,00</b>	<b>34,79</b>	<b>36,16</b>	<b>116,77</b>	<b>790,72</b>		
Итого за обед:		<b>1220,00</b>	<b>54,62</b>	<b>51,96</b>	<b>237,57</b>	<b>1414,97</b>		

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

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

Согласовано: Директор школы

*Сергеева*



4 день							
7-11 лет			Пищевые вещества				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ц	№ рецепта, сборник
Неделя 2, день 4							
Завтрак							
	Каша овсяная молочная	180	11,54	15,44	50,14	357,99	сб. Москва Дели плюс 2017г № 173
	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	30	2,28	1,22	10,58	67,80	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	20	4,31	1,42	6,88	53,77	Промышленное производство
		<b>510,00</b>	<b>18,49</b>	<b>18,43</b>	<b>122,28</b>	<b>702,23</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 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>705,00</b>	<b>29,62</b>	<b>23,70</b>	<b>96,67</b>	<b>699,05</b>	
Итого за завтрак:		<b>510,00</b>	<b>18,49</b>	<b>18,43</b>	<b>122,28</b>	<b>702,23</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>1215,00</b>	<b>48,11</b>	<b>42,13</b>	<b>218,95</b>	<b>1401,28</b>	

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

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

Согласовано: Директор школы

*Сергеева*



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2, день 5</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Котлета рыбная (из минтая)	90	9,63	5,40	13,32	140,40	сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 234
	Картофельное пюре /картофель отварной	150	3,05	7,23	26,06	137,25	сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 312 № 125
	Какао с молоком	180	4,08	3,54	17,58	118,60	сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 382
	Огурец свежий/соленый	60	0,42/0,48	0,06	1,14/1,02	7,2/6,0	Промышленное производство
	Батон	30	2,40	0,87	11,07	80,70	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	20	4,31	1,42	6,88	53,77	Промышленное производство
		<b>530,00</b>	<b>23,89</b>	<b>18,52</b>	<b>76,05</b>	<b>537,92</b>	
<b>Обед</b>							
	Борщ с капустой и картофелем	230	1,84	6,36	14,23	119,31	сб. Москва Дели плюс 2017г № 82
	Плов из птицы (цыпленок бройлера)	200	11,95	13,22	32,73	305,30	сб. Москва Дели плюс 2017г № 291
	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>23,45</b>	<b>23,45</b>	<b>95,47</b>	<b>710,26</b>	
	Итого за завтрак:	<b>530,00</b>	<b>23,89</b>	<b>18,52</b>	<b>76,05</b>	<b>537,92</b>	
	Итого за обед:	<b>700,00</b>	<b>23,45</b>	<b>23,45</b>	<b>95,47</b>	<b>710,26</b>	
		<b>1230,00</b>	<b>47,34</b>	<b>41,97</b>	<b>171,52</b>	<b>1248,18</b>	

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

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

Согласовано: Директор школы

*Сергей*

