

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы

МОУ ИРМО «Хомутовская СОШ №1»

Романова Ольга Ильинична



2024г.

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель

Олейник Андрей Александрович



А.А. Олейник

2024г.

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

Для пищеблоков доготовочных организаций.

(Сезон весна-лето)

Возраст с 12 лет и старше (ОВЗ и инвалиды 2 смена)

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 двух разового питания (обеда, полдники)
для учащихся общеобразовательных организаций Иркутского районного муниципального образования
Для пищеблоков доготовочных организаций Возраст с 12 лет и старше(ОВЗ и инвалиды 2 смена) (Сезон весна-лето) 2024 год**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая цен	№ рецептуры, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1, день 1							
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,45	2,27	13,96	149,06	сб. Москва Дели плюс 2017 г № 103
	Печень по-строгановски с соусом	100	22,10	18,71	10,31	190,00	сб. Москва Дели плюс 2017 г №255 № 332
	Рис припущенный	200	11,40	12,20	45,80	327,20	сб. Москва Дели плюс 2017 г № 305
	Кисель п/я	200	0,20	0,00	14,60	90,00	сб. Москва Дели плюс 2017 г № 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
		820,00	50,65	36,93	109,10	927,31	
Полдник							
	Чай с молоком	1\200	1,52	1,35	15,90	81,00	сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 378
	Фрукт свежий	1\150	0,60	0,60	14,70	70,50	Промышленное производство
		350,00	2,12	1,95	30,60	151,50	
Итого за обед:		820,00	50,65	36,93	109,10	927,31	
Итого за полдник:		350,00	2,12	1,95	30,60	151,50	
		1170,00	52,77	38,88	139,70	1078,81	

* 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					Энергитическая ц	№ рецептуры, сборник
12 лет и старше (ОВЗ и инвалиды)	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1, день 2								
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми	270	4,74	4,55	14,28	138,6	сб. Москва Дели плюс 2017г №102	
	Жаркое по-домашнему (говядина)	260	30,09	33,59	30,79	692,06	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	45,00	42,17	90,26	1089,91		
Полдник								
	Кисломолочный напиток (Кефир)	1\200	5,94	5,02	20,08	152,22	Промышленное производство	
	Кондитерское изделие(кекс)	1\150	12,00	15,00	105,00	603,00	Промышленное производство	
		350,00	17,94	20,02	125,08	755,22		
Итого за обед:		800,00	45,00	42,17	90,26	1089,91		
Итого за полдник:		350,00	17,94	20,02	125,08	755,22		
		1150,00	62,94	62,19	215,34	1845,13		
* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.								
Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.Атутельян Москва ДеЛи плюс -2012								
Согласовано: Директор школы								



3	12 лет и старше (ОВЗ и инвалиды)	Пищевые вещества					Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
		Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
Прием пищи								
Неделя 1, день 3								
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,90	89,75	сб.Москва Дели плюс 2017 г № 88	
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,05	11,92	49,81	317,48	сб.Москва Дели плюс 2017 г № 171	
	Птица тушеная с овощами в соусе(грудка цыпленка бройлера)	100	18,83	11,63	39,70	305,30	сб.Москва Дели плюс 2017г №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	
		820,00	41,34	32,25	147,84	989,58		
Полдник								
	Сок натуральный фруктовый	1\200	0,60	0,00	33,00	176,30	Промышленное	
	Фрукт свежий	1\150	0,60	0,60	14,70	70,50	Промышленное	
		350,00	1,20	0,60	47,70	246,80		
Итого за обед:		820,00	41,34	32,25	147,84	989,58		
Итого за полдник		350,00	1,20	0,60	47,70	246,80		
		1170,00	42,54	32,85	195,54	1236,38		

* 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 (ОВЗ и											
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник			
			Белки	Жиры	Углеводы						
Неделя 1, день 4											
Обед											
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,00	6,62	14,60	103,75	сб. Москва Дели плюс 2017г № 82				
	Минтай(филе) тушеный в томате с овощами(лук,морковь)	100	9,75	4,95	3,80	105,00	сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 229				
	Пюре картофельное	200	4,08	7,46	29,86	183,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №312				
	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				
		820,00	25,49	22,90	96,77	677,40					
Полдник											
	Кисломолочный напиток(Снежок)	1\200	5,94	5,02	20,08	152,22	Промышленное производство				
	Хлебобулочное изделие	1\150	8,10	15,45	69,90	300,00	Промышленное производство				
		350,00	14,04	20,47	89,98	452,22					
Итого за обед:		820,00	25,49	22,90	96,77	677,40					
Итого за полдник:		350,00	14,04	20,47	89,98	452,22					
		1180,00	39,53	43,37	186,75	1129,62					

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



12 лет и старше(ОВЗ и инвалиды)	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1, день 5								
Обед								
		Суп картофельный с крупой	250	2,70	3,02	14,68	112,05	сб. Москва Дели плюс 2017г № 101
		Гуляш из свинины	100	11,82	7,90	9,55	286,78	сб. Москва Дели плюс 2017г №260
		Макаронные изделия отварные	200	7,64	8,09	42,64	274,00	сб. Москва Дели плюс 2017 г №202
		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
			820,00	39,95	31,71	128,66	1082,00	
Полдник								
		Витаминизированный напиток Витошка	1\200	0,00	0,00	19,00	80,00	Промышленное производство
		Фрукт свежий	1\150	0,60	0,60	14,70	70,50	Промышленное производство
			350,00	0,60	0,60	33,70	150,50	
Итого за обед:			820,00	39,95	31,71	128,66	1082,00	
Итого за полдник:			350,00	0,60	0,60	33,70	150,50	
			1170,00	40,55	32,31	162,36	1515,82	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



1	12 лет и старше	Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества					№ рецепта, сборник
				Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ц	
	Неделя 2, день 1	Обед							
			Суп картофельный с крупой	250	1,85	6,15	7,61	101,25	сб.Москва Дели плюс 2017г № 101
			Тефтели мясные с подливом основным	100	6,48	9,72	11,39	123,33	Промышленное производство
			Каша гречневая рассыпчатая	200	13,81	11,93	49,81	317,49	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	31,84	31,55	119,24	819,12	
			Чай с молоком	1\200	1,52	1,35	15,90	81,00	сб.Москва Дели плюс 2017 г. № 378
			Фрукт свежий	1\150	0,60	0,60	14,70	70,50	Промышленное производство
				350,00	2,12	1,95	30,60	151,50	
			Итого за обед:	820,00	31,84	31,55	119,24	819,12	
			Итого за полдник	350,00	2,12	1,95	30,60	151,50	
				1160,00	33,96	33,50	149,84	970,62	

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

Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

Согласовано: Директор школы



2							
12 лет и старше(ОВЗ и инвалиды)		Пищевые вещества					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергитическая ц	№ рецептуры, сборник
Неделя 2, день 2							
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	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	286,78	сб. Москва Дели плюс 2017г №260
	Пюре картофельное	200	4,08	13,50	41,87	183,00	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
		820,00	28,08	27,98	112,30	839,08	
Полдник							
	Кисломолочный напиток (Кефир)	1200	5,94	5,02	20,08	152,22	Промышленное производство
	Хлебобулочное изделие	1150	8,10	15,45	69,90	300,00	Промышленное производство
		350,00	14,04	20,47	89,98	452,22	
Итого за обед:		820,00	28,08	27,98	112,30	839,08	
Итого за полдник:		350,00	14,04	20,47	89,98	452,22	
		1170,00	42,12	48,45	202,28	1291,30	
* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.							
Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.Атутельян Москва Дели плюс -2012							
Согласовано: Директор школы							



4		Пищевые вещества						
12 лет и старше (ОВЗ и инвалиды)								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ц	№ рецепта, сборник	
Неделя 2, день 4								
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем	270	3,12	3,50	17,00	129,68	сб. Москва Дели плюс 2017г №82	
	Жаркое по-домашнему (говядина)	260	51,44	57,42	52,64	629,06	сб. Москва Дели плюс 2017г №259	
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,12	24,08	114,60	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	
		800,00	64,22	64,79	118,15	1044,39		
Полдник								
	Кисломолочный напиток (Снежок)	1\200	5,94	5,02	20,08	152,22	Промышленное производство	
	Хлебобулочное изделие	1\150	8,10	15,45	69,90	300,00	Промышленное производство	
		350,00	14,04	20,47	89,98	452,22		
Итого за обед:		800,00	64,22	64,79	118,15	1044,39		
Итого за полдник:		350,00	14,04	20,47	89,98	452,22		
		1150,00	78,26	83,26	208,13	1496,61		

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы

Юсу



(ОВЗ и инвалиды)

12 лет и старше Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая цен	№ рецептуры, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2, день 5							
Обед							
	Суп картофель с бобовыми	270	4,74	4,55	14,28	138,60	сб.Москва Дели плюс 2017г №102
	Пельмени отварные п\ф с маслом сливочным	250\10	19,53	16,15	46,76	403,45	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	24,73	106,23	801,30	
Полдник							
	Сок натуральный фруктовый	1\200	0,60	0,00	33,00	176,30	Промышленное производство
	Фрукт свежий	1\150	0,60	0,60	14,70	70,50	Промышленное производство
		350,00	1,20	0,60	47,70	246,80	
Итого за обед:							
		800,00	34,44	24,73	106,23	801,30	
Итого за полдник:							
		350,00	1,20	0,60	47,70	246,80	
		1150,00	35,64	25,33	153,93	1048,10	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы

