

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы

МОУ ИРМО «Хомутовская СОШ №1»

Романова Ольга Ильинична



2023г

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель

Олейник Андрей Александрович



А.А. Олейник

« 20 »

2023г.

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

Для пищеблоков доготовочных организаций.

(Сезон осень-зима)

Возраст с 7-11 лет (ОВЗ и инвалиды 2 смена)

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

**Основное (организованное) десятидневное меню двухразового питания (обеда, полдники)
для учащихся общеобразовательных организаций Иркутского районного муниципального образования
Для пищеблоков доготовочных организаций . Пятидневная учебная неделя. (Сезон осень- зима) Возраст с 7-11 (ОВЗ и инвалиды 2 смена)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя I, день I							
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,60	94,60	сб.Москва Дели плюс 2017 г № 103
	Печень по- строгановски в соусе	90	19,89	16,84	9,28	171,00	сб.Москва Дели плюс 2017г № 255 № 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							
	Чай с молоком	1\200	1,52	1,35	15,90	81,00	сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 378
	Фрукт свежий	1\100	0,4	0,4	9,8	47,00	Промышленное производство
		0,300	1,92	1,75	25,70	128,00	
Итого за обед:		710,00	40,44	32,54	96,26	772,05	
Итого за полдник:		300,00	1,92	1,75	25,70	128,00	
		1010,00	42,36	34,29	121,96	900,05	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя I, день 2							
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	250	4,39	4,22	13,23	128,80	сб.Москва Дели плюс 2017г № 102
	Жаркое по-домашнему(говядина)	200	51,44	57,42	52,64	521,85	сб.Москва Дели плюс 2017 № 259
	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,28	20,76	88,20	сб.Москва Дели плюс 2017 № 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							
	Кисломолочный напиток (Кефир)	1\200	5,94	5,02	20,08	152,22	Промышленное производство
	Кондитерское изделие (кекс)	1\100	8,00	10,00	70,00	402,00	Промышленное производство
		0,300	13,94	15,02	90,08	554,22	
	Итого за обед:	720,00	66,00	65,67	111,06	909,90	
	Итого за полдник:	300,00	13,94	15,02	90,08	554,22	
		1020,00	79,94	80,69	201,14	1464,12	
* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.							
Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.Атутельян Москва ДеЛи плюс -2012							

Согласовано: Директор школы



3		Пищевые вещества						
7-11 лет (ОВЗ и инвалиды 2 смена)								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник	
Неделя 1, день 3								
Обед								
	Щи из свежей капусты	200	1,40	3,91	4,72	64,00	сб.МоскваДели плюс 2017 г.№87	
	Каша гречневая рассыпчатая	160	8,84	9,54	39,85	253,99	сб.Москва Дели Плюс 2017 г № 312	
	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	36,89	27,67	130,73	900,34		
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	1,00	0,40	42,80	223,30		
Итого за обед:		720,00	36,89	27,67	130,73	900,34		
Итого за полдник		300,00	1,00	0,40	42,80	223,30		
		1020,00	37,89	28,07	173,53	1123,64		

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

Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

Согласовано: Директор школы



4		7-11 лет (ОВЗ и инвалиды)							
		Пищевые вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник		
Неделя I, день 4									
Обед									
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,00	4,92	10,93	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		
	Картофельное пюре	180	3,68	6,72	26,88	164,70	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	35	7,54	2,49	12,04	94,09	Промышленное производство		
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,62	14,11	90,40	Промышленное производство		
		805,00	26,17	20,82	91,84	672,54			
Полдник									
	Кисломолочный напиток (Снежок)	1200	5,94	5,02	20,08	152,22	Промышленное производство		
	Хлебобулочное изделие	1100	5,40	10,30	46,60	214,00	Промышленное производство		
		300,00	11,34	15,32	66,68	366,22			
Итого за обед:		805,00	26,17	20,82	91,84	672,54			
Итого за полдник:		300,00	11,34	15,32	66,68	366,22			
		1105,00	37,51	36,14	158,52	1038,76			

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



5		Пищевые вещества						
7-11 лет(ОВЗ и инвалиды 2 смена)								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник	
Неделя 1, день 5								
Обед								
	Суп картофельный с крупой	200	1,45	4,90	6,07	78,00	сб.Москва Дели плюс 2017г № 101	
	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 2017 г № 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 пшениный	40	3,04	1,62	14,11	90,40	Промышленное производство	
		710,00	35,61	30,78	108,44	950,77		
Полдник								
	Витаминный напиток Витошка	1200	0,00	0,00	19,00	80,00	Промышленное производство	
	Фрукт свежий	1100	0,40	0,40	9,80	47,00	Промышленное производство	
		300,00	0,40	0,40	28,80	127,00		
Итого за обед:		710,00	35,61	30,78	108,44	950,77		
Итого за полдник:		300,00	0,40	0,40	28,80	127,00		
		1010,00	36,01	31,18	137,24	1077,77		

* 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(ОВЗ и инвалиды)			Пищевые вещества				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ц	№ рецепта, сборник
Неделя 2, день 1							
Обед							
	Суп картофельный с 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
		710,00	25,30	26,37	104,13	707,17	
Полдник							
	Чай с молоком	1\200	1,52	1,35	15,90	81,00	сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 378
	Фрукт свежий	1\100	0,4	0,4	9,8	47,00	Промышленное производство
		300,00	1,92	1,75	25,70	128,00	
Итого за обед:		710,00	25,30	26,37	104,13	707,17	
Итого за полдник		300,00	1,92	1,75	25,70	128,00	
		1010,00	27,22	26,93	129,83	835,17	

* 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						
7-11 лет(ОВЗ и инвалиды)								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергитическая	№ рецептуры, сборник	
Неделя 2, день 2								
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								
	Кисломолочный продукт (Кефир)	1\200	5,94	5,02	20,08	152,22	Промышленное производство	
	Хлебобулочное изделие	1\100	5,40	10,30	46,60	214,00	Промышленное производство	
		0,300	11,34	15,32	66,68	366,22		
Итого за обед:		720,00	25,55	18,25	87,79	750,15		
Итого за полдник:		300,00	11,34	15,32	66,68	366,22		
		1020,00	36,89	33,57	154,47	1116,37		
* 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		Пищевые вещества						
7-11 лет(ОВЗ и								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ц	№ рецепта, сборник	
Неделя 2, день 3								
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 пшениный	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	1\200	0,60	0,00	33,00	176,30	Промышленное производство	
	Фрукт свежий	1\100	0,40	0,40	9,80	47,00	Промышленное производство	
		300,00	1,00	0,40	42,80	223,30		
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		
		1020,00	32,42	28,29	196,90	927,57		

* 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(ОВЗ и инвалиды)			Пищевые вещества				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ц	№ рецепта, сборник
Неделя 2, день 4							
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	230	2,87	3,22	15,64	119,31	сб.Москва Дели плюс 2017г №82
	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	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
		700,00	63,97	64,51	116,79	1097,02	
Полдник							
	Кисломолочный напиток (Снежок)	1\200	5,94	5,02	20,08	152,22	Промышленное производство
	Хлебобулочное изделие	1\100	5,40	10,30	46,60	214,00	Промышленное производство
		300,00	11,34	15,32	66,68	366,22	
Итого за обед:		700,00	63,97	64,51	116,79	1097,02	
Итого за полдник:		300,00	11,34	15,32	66,68	366,22	
		1000,00	75,31	79,83	183,47	1463,24	

* 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		
Неделя 2, день 5 день							
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	180\5	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	
Полдник							
	Сок натуральный фруктовый	1\200	0,60	0,00	33,00	176,30	Промышленное производство
	Фрукт свежий	1\100	0,40	0,4	9,8	47,00	Промышленное производство
		0,300	1,00	0,40	42,80	223,30	
Итого за обед:		705,00	29,62	20,70	94,47	708,85	
Итого за полдник:		300,00	1,00	0,40	42,80	223,30	
		1005,00	30,62	21,10	137,27	932,15	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы

