

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы

МОУ ИРМО «Ширяевская СОШ»

Шуткин Сергей Анатольевич



2024г.

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель

Олейник Евгения Николаевна



Е.Н. Олейник

« 16 »

09

2024 г.

**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 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

Для пищеблоков доготовочных организаций Возраст с 12 лет и старше(ОВЗ и инвалиды 2 смена) (Сезон осень-зима) 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 горохом	250	5,48	5,28	16,53	128,80	сб.Москва Дели плюс 2017 г. №102
	Гуляш из свинины	100	11,82	7,90	9,55	286,78	сб.Москва Дели плюс 2017 г. № 260
	Макаронные изделия отварные	200	7,64	12,20	42,64	274,00	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	30	6,46	2,13	10,32	80,65	Промышленное производство
		820,00	34,60	29,25	117,23	975,23	
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	34,60	29,25	117,23	975,23	
Итого за полдник:		350,00	2,12	1,95	30,60	151,50	
		1170,00	36,72	31,20	147,83	1126,73	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



2							
12 лет и старше (ОВЗ и инвалиды)			Пищевые вещества				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ц	№ рецептуры, сборник
Неделя 1, день 2							
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	7,45	7,90	89,75	сб.Москва Дели плюс 2017 г № 88
	Котлета рыбная (минтай)	100	10,70	6,00	14,80	156,00	сб.Москва Дели плюс 2017 г. № 234
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,05	11,92	49,11	295,00	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
		820,00	33,21	29,12	122,24	817,80	
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:		820,00	33,21	29,12	122,24	817,80	
Итого за полдник:		350,00	17,94	20,02	125,08	755,22	
		1170,00	51,15	49,14	247,32	1573,02	
* 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				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
Неделя 1, день 3							
Обед							
	Суп картофельный с гречневой крупой	270	2,91	3,26	15,85	121,01	сб. Москва Дели плюс 2017г № 101
	Жаркое по-домашнему (цыпленок бройлера)	260	40,87	35,64	42,43	548,40	сб. Москва Дели плюс 2017г № 259
	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	53,95	42,93	103,47	928,66	
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:		800,00	53,95	42,93	103,47	928,66	
Итого за полдник		350,00	1,20	0,60	47,70	246,80	
		1150,00	55,15	43,53	151,17	1175,46	
* Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.Атутельян Москва ДеЛи плюс -2012							
Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.							
Согласовано: Директор школы							



4							
12 лет и старше (ОВЗ и инвалиды)			Пищевые вещества				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
Неделя 1, день 4							
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	270	3,12	7,47	17,00	132,10	сб. Москва Дели плюс 2017г № 82
	Плов из птицы (цыпленок бройлера)	260	16,13	14,71	42,83	277,15	сб. Москва Дели плюс 2017г № 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
		800,00	29,91	26,23	131,52	776,68	
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	29,91	26,23	131,52	776,68	
Итого за полдник:		350,00	14,04	20,47	89,98	452,22	
		1150,00	43,95	46,70	221,50	1228,90	

* 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)							
			Пищевые вещества				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
Неделя 1, день 5							
Обед							
	Суп картофельный с вермишелью	280	3,00	3,17	31,20	164,44	сб.Москва Дели плюс 2017 г № 103
	Капуста тушеная с ветчиной	250	14,00	25,45	28,78	377,00	сб. Москва Дели плюс 2017 г № 321
	Витаминизированный напиток	200	0,00	0,00	19,00	80,00	Промышленное производство
	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
		800,00	26,50	32,37	103,41	792,49	
Полдник							
	Витаминизированный напиток	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:		800,00	26,50	32,37	103,41	792,49	
Итого за полдник:		350,00	0,60	0,60	33,70	150,50	
		1170,00	27,10	32,97	137,11	942,99	

* 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			Пищевые вещества				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ц	№ рецепта, сборник
Неделя 2, день 1							
Обед							
	Суп картофельный с пшеничной крупой	250	2,70	3,02	14,68	112,05	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	32,69	28,42	126,31	829,92	
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	32,69	28,42	126,31	829,92	
Итого за полдник		350,00	2,12	1,95	30,60	151,50	
		1160,00	34,81	30,37	156,91	981,42	

* 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	Энергетическая ц	№ рецептуры, сборник
Неделя 2, день 2							
Обед							
	Суп картофельный с вермишелью	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	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)	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	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							



3							
12 лет и старше (ОВЗ и инвалиды)			Пищевые вещества				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ц	№ рецепта, сборник
Неделя 2, день 3							
Обед							
	Суп картофельный с рыбой	250	13,21	20,02	6,70	116,24	сб.Москва 2004 № 41
	Птица тушеная с овощами в соусе (цыпленок бройлера)	100	8,71	7,71	8,60	138,67	сб.Москва Дели плюс 2017г № 291
	Макаронные изделия отварные	180	6,86	10,98	42,86	246,34	сб.Москва Дели плюс 2017 г. № 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
		800,00	39,44	42,76	129,85	868,68	
Полдник							
	Сок фруктовый натуральный	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	39,44	42,76	129,85	868,68	
Итого за полдник:		350,00	1,20	0,60	47,70	246,80	
		1150,00	40,64	43,36	177,55	1115,48	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



4							
12 лет и старше (ОВЗ и инвалиды)			Пищевые вещества				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ц	№ рецепта, сборник
Неделя 2, день 4							
Обед							
	Суп картофель с гороховый	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	17,65	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	26,23	106,23	801,30	
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	34,44	26,23	106,23	801,30	
Итого за полдник:		350,00	14,04	20,47	89,98	452,22	
		1150,00	48,48	46,70	196,21	1253,52	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



(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								
	Борщ с капустой и картофелем	270	3,12	7,47	15,37	129,68	сб.Москва Дели плюс 2017г № 82	
	Плов из птицы (цыпленок бройлера)	260	15,53	17,18	45,38	396,89	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	
		800,00	28,31	28,52	109,26	812,22		
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	28,31	28,52	109,26	812,22		
Итого за полдник:		350,00	1,20	0,60	47,70	246,80		
		1150,00	29,51	29,12	156,96	1059,02		

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы

