

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы

МОУ ИРМО «Листвянская СОШ»

Евстафьева Анна Викторовна



УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель

Олейник Андрей Александрович



А.А Олейник

2024 г.

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

Для пищеблоков доготовочных организаций.

(Сезон весна-лето)

Возраст с 12 лет и старше.

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 (завтраки, обеды)
для учащихся общеобразовательных организаций Иркутского районного муниципального образования
Для пищеблоков доготовочных организаций Возраст с 12 лет и старше (Сезон осень-зима) 2024 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1, день 1							
Завтрак							
	Каша рисовая молочная с маслом	250	7,12	12,91	51,12	350,00	сб.Москва Дели плюс 2017г № 174
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	сб.Москва Дели плюс 2017г № 382
	Фрукт свежий (банан)	50	0,55	0,15	11,50	44,50	Промышленное производство
	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
		560,00	19,10	19,64	101,19	657,27	
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	
	Итого за завтрак:	560,00	19,10	19,64	101,19	657,27	
	Итого за обед:	820,00	34,60	29,25	117,23	975,23	
		1380,00	53,70	48,89	218,42	1632,50	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



12 и старше	Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ц	№ рецептуры, сборник	
			Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1, день 2									
Завтрак									
		Макароны отварные с сыром	200\20	17,53	20,98	51,10	464,40	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 моркови с сахаром	100	1,23	0,10	11,47	81,70	сб.Москва Дели плюс 2017г № 62	
		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	
			570,00	26,24	24,14	98,76	752,27		
Обед									
		Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	7,45	7,90	89,75	сб.Москва 2004г 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 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	33,21	29,12	122,24	817,80		
		Итого за завтрак:	570,00	26,24	24,14	98,76	752,27		
		Итого за обед:	820,00	33,21	29,12	122,24	817,80		
			1410,00	59,45	53,26	221,00	1570,07		
		* 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							
Пищевые вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
Неделя 1, день 3							
Завтрак							
	Каша манная молочная	200	6,79	14,94	47,07	323,33	сб.Москва Дели плюс 2017г № 181
	Кофейный напиток с молоком	200	7,92	2,68	15,95	100,60	сб. Москва Дели плюс 2017 г № 379
	Фрук свежий	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Промышленное производство
	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
		560,00	22,46	21,06	93,81	615,10	
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 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	53,95	42,93	103,47	928,66	
Итого за завтрак:							
		560,00	22,46	21,06	93,81	615,10	
Итого за обед:							
		800,00	53,95	42,93	103,47	928,66	
Итого за день:							
		1360,00	76,41	63,99	197,28	1543,76	
* Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.Атутельян Москва ДеЛи плюс -2012							
Сборник для школ Москва ДеЛи плюс 2017г.							
Согласовано: Директор школы							



12 лет и старше		Пищевые вещества						№ рецепта, сборник
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность		
Неделя 1, день 4								
Завтрак								
	Вареники с овощным фаршем	180/5	10,20	17,45	40,90	400,02	Промышленное производство	
	Батон	40	3,20	1,16	14,76	107,60	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	
		570,00	18,34	20,36	90,43	668,39		
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 № 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	
		800,00	29,91	26,23	131,52	776,68		
Итого за завтрак:		570,00	18,34	20,36	90,43	668,39		
Итого за обед:		800,00	29,91	26,23	131,52	776,68		
		1370,00	48,25	46,59	221,95	1445,07		

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



5							
12 лет и старше							
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	200	11,05	11,92	49,81	317,48	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	40	3,04	1,62	14,11	90,40	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	20	4,31	1,42	6,88	53,77	Промышленное производство
		560,00	28,63	24,02	95,30	681,32	
Обед							
	Суп картофельный с вермишелью	280	3,00	3,17	31,20	132,44	сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 103
	Капуста тушеная с ветчиной	250	14,00	25,45	28,78	335,00	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
		800,00	26,50	32,37	103,41	718,49	
Итого за завтрак:		560,00	28,63	24,02	95,30	681,32	
Итого за обед:		800,00	26,50	32,37	103,41	718,49	
		1360,00	55,13	56,39	198,71	1399,81	

* 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 ценность	№ рецепта, сборник
Неделя 2, день 1							
Завтрак							
	Гуляш из свинины	100	11,82	7,90	9,55	286,78	сб.Москва Дели плюс 2017г № 260
	Макаронные изделия отварные	190	7,25	11,59	45,25	260,03	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	40	3,04	1,62	14,11	90,40	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	20	4,31	1,42	6,88	53,77	Промышленное производство
		550,00	26,82	22,63	78,79	702,98	
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	
	Итого за завтрак:	550,00	26,82	22,63	78,79	702,98	
	Итого за обед:	820,00	32,69	28,42	126,31	829,92	
		1370,00	59,51	51,05	205,10	1532,90	

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

Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г

Согласовано: Директор школы



2.							
12 лет и старше							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Пищевые вещества		Энергетическая ц	№ рецептуры, сборник
				Жиры	Углеводы		
Неделя 2, день 2							
Завтрак							
	Омлет	160	16,49	28,77	30,55	343,27	сб.Москва Дели плюс 2017г № 215
	Бутерброд: батон с джемом	40/20	2,64	4,22	31,80	175,64	сб.Москва Дели плюс 2017г № 2
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	сб.Москва Дели плюс 2017г № 378
	Консервированный зеленый горошек	100	3,00	0,40	7,00	50,00	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	30	6,46	2,13	10,32	80,65	Промышленное производство
		550,00	30,11	36,87	95,57	730,56	
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	
Итого за завтрак:		550,00	30,11	36,87	95,57	730,56	
Итого за обед:		820,00	28,08	27,98	112,30	839,08	
		1370,00	58,19	64,85	207,87	1569,64	
* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.							
Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.Агустейн Москва ДеЛи плюс -2012							
Согласовано: Директор школы							



3.								
12 лет и старше								
Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества					Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2, день 3								
Завтрак								
	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	250/15	15,60	12,00	87,28	502,37	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	
		550,00	23,05	16,81	137,26	703,79		
Обед								
	Суп картофельный с рыбой	250	13,21	20,02	6,70	116,24	сб.Москва 2004 г. № 41	
	Птица тушеная с овощами в соусе(цыпленок бройлер)	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 № 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		
Итого за завтрак:		550,00	23,05	16,81	137,26	703,79		
Итого за обед:		800,00	39,44	42,76	129,85	868,68		
		1350,00	62,49	59,57	267,11	1572,47		

* 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					Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
12 лет и старше	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2, день 4								
Завтрак								
	Каша овсянная молочная	200	12,80	17,76	55,71	397,76	сб. Москва Дели плюс 2017г № 173	
	Витаминизированный напиток	200	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	40	3,04	1,62	14,11	90,40	Промышленное производство	
	Хлеб ржаной	20	4,31	1,42	6,88	53,77	Промышленное производство	
		560,00	20,51	21,15	131,38	764,60		
Обед								
	Суп картофель с горохом	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 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	34,44	26,23	106,23	801,30		
Итого за завтрак:		560,00	20,51	21,15	131,38	764,60		
Итого за обед:		800,00	34,44	26,23	106,23	801,30		
		1360,00	54,95	47,38	237,61	1565,90		

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



5.

12 лет и старше Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2, день 5							
Завтрак							
	Котлета рыбная (минтай)	100	10,70	6,00	14,80	156,00	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
	Огурец свежий (соленый)	60	0,42/0,48	0,06	1,41/1,02	7,2/6,0	Промышленное производство
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	сб.Москва Дели плюс 2017г № 382
	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
		560,00	24,96	19,12	77,80	553,52	
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	
	Итого за завтрак:	560,00	24,96	19,12	77,80	553,52	
	Итого за обед:	800,00	28,31	28,52	109,26	812,22	
		1360,00	53,27	47,64	187,06	1365,74	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы

