

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы

МОУ ИРМО «Листвянская СОШ»

Евстафьева Анна Викторовна

16. / 09 / 2024



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 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

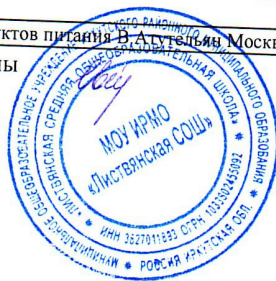
**Основное (организованное) десятидневное меню двухразового питания (завтраки, обеды)  
для учащихся общеобразовательных организаций Иркутского районного муниципального образования  
Для пищеблоков доготовочных организаций . Пятидневная учебная неделя. (Сезон осень-зима) Возраст с 7-11 лет.**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1, день 1</b>							
<b>Завтрак</b>							
	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 2017г № 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>	
<b>Обед</b>							
	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.А.Атудельян Москва ДеЛи плюс -2012

Согласовано: Директор школы



3									
7-11 лет									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник		
				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>			
Итого за завтрак:		<b>510,00</b>	<b>21,02</b>	<b>16,44</b>	<b>85,57</b>	<b>560,17</b>			
Итого за обед:		<b>720,00</b>	<b>44,31</b>	<b>34,47</b>	<b>92,51</b>	<b>793,15</b>			
		<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		7-11 лет					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
			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 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
		<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 2017г № 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.Агутельян Москва ДеЛи плюс -2012

Согласовано: Директор школы



1 день		Пищевые вещества						№ рецепта, сборник
7-11 лет	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
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>	
	Итого за завтрак:		<b>500,00</b>	<b>23,74</b>	<b>19,61</b>	<b>67,17</b>	<b>610,87</b>	
	Итого за обед:		<b>710,00</b>	<b>25,30</b>	<b>26,37</b>	<b>104,13</b>	<b>707,17</b>	
			<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.А.Атутельян Москва Дели плюс -2012

Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

Согласовано: Директор школы



2 день							
7-11 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ц	№ рецептуры, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2, день 2							
Завтрак							
	Омлет	160	16,49	28,77	21,27	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	60	1,80	0,24	4,20	30,00	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	20	4,31	1,42	6,88	53,77	Промышленное производство
		<b>500,00</b>	<b>26,76</b>	<b>36,00</b>	<b>80,05</b>	<b>683,68</b>	
Обед							
	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	15,65	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	7,72	27,80	146,40	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
		<b>720,00</b>	<b>25,55</b>	<b>20,85</b>	<b>95,48</b>	<b>750,15</b>	
	Итого за завтрак:	<b>500,00</b>	<b>26,76</b>	<b>36,00</b>	<b>80,05</b>	<b>683,68</b>	
	Итого за обед:	<b>720,00</b>	<b>25,55</b>	<b>20,85</b>	<b>95,48</b>	<b>750,15</b>	
		<b>1220,00</b>	<b>52,31</b>	<b>56,85</b>	<b>175,53</b>	<b>1433,83</b>	

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

Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.А.Астельян Москва ДеЛли плюс -2012

Согласовано: Директор школы



3 день		Пищевые вещества					
7-11 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
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 2017 г. № 202
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	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
		<b>710,00</b>	<b>34,79</b>	<b>36,16</b>	<b>116,77</b>	<b>790,72</b>	
Итого за завтрак:		<b>500,00</b>	<b>19,83</b>	<b>15,80</b>	<b>120,80</b>	<b>624,25</b>	
Итого за обед:		<b>710,00</b>	<b>34,79</b>	<b>36,16</b>	<b>116,77</b>	<b>790,72</b>	
		<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







Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая цен	№ рецептуры, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2, день 5							
Завтрак							
	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>	
Обед							
	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.А.Агульян Москва ДеЛи плюс -2012

Согласовано: Директор школы



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергитическая ценность	№ рецептуры, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1, день 2							
Завтрак							
	Макароны 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	2,28	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>19,08</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>	
Итого за завтрак:							
		<b>500,00</b>	<b>19,08</b>	<b>16,86</b>	<b>68,81</b>	<b>544,63</b>	
Итого за обед:							
		<b>720,00</b>	<b>29,58</b>	<b>24,65</b>	<b>109,87</b>	<b>744,25</b>	
		<b>1220,00</b>	<b>48,66</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: _____							

