

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы

МОУ ИРМО «Грановская СОШ»

Сидорина Надежда Петровна



_____ 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

Олейник Евгения Николаевна



_____ Е.Н. Олейник

« 16 »

_____ 2024 г.

Основное (организованное) десятидневное меню трехразового питания (завтраки, обеды, полдники)

для учащихся общеобразовательных организаций Иркутского районного муниципального образования

Для пищеблоков доготовочных организаций.

(Сезон осень-зима)

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 трехразового питания (завтраки, обеды, полдники)
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 цен	№ 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 2017г №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 завтрак:		560,00	19,10	19,64	101,19	657,27	
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	
		1730,00	55,82	50,84	249,02	1784,00	

* 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							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергитическая ц	№ рецептуры, сборник
			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
		590,00	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 Дели плюс 2017 г. № 88
	Котлета рыбная (минтай)	100	10,70	6,00	14,80	156,00	Производственное производство
	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	
Полдник							
	Кисломолчный продукт (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 завтрак:	590,00	26,24	24,14	98,76	752,27	
	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	
		1760,00	77,39	73,28	346,08	2325,29	
* 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							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
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
	Хлеб ржаной	20	4,31	1,42	6,88	53,77	№ 376 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
	Плов из птицы (цыпленок бройлер)	260	16,13	14,71	42,83	277,15	№ 82
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	сб. Москва Дели плюс 2017г
	Хлеб ржаной	30	6,46	2,13	10,32	80,65	№ 291 сб. Москва Дели плюс 2017г
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,62	14,11	90,40	№ 349 Промышленное производство
		800,00	29,91	26,23	131,52	776,68	Промышленное производство
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 завтрак:		570,00	18,34	20,36	90,43	668,39	
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	
		1720,00	62,29	67,06	311,93	1897,29	

* 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	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 бройлер)	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 2017г № 378
		Хлеб пшеничный	40	3,04	1,62	14,11	90,40	Промышленное производство
		Хлеб ржаной	20,00	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	
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 завтрак:	560,00	28,63	24,02	95,30	681,32	
		Итого за обед:	800,00	26,50	32,37	103,41	718,49	
		Итого за полдник:	350,00	0,60	0,60	33,70	150,50	
			1710,00	55,73	56,99	232,41	1550,31	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



[Handwritten signature in blue ink]

1		Пищевые вещества					Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
12 лет и старше	Наименование блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы			
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 2017 г. №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		
Полдник								
	Чай с молоком	1200	1,52	1,35	15,90	81,00	сб.Москва Дели плюс 2017 г. № 378	
	Фрукт свежий	1150	0,60	0,60	14,70	70,50	Промышленное производство	
		350,00	2,12	1,95	30,60	151,50		
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		
Итого за полдник		350,00	2,12	1,95	30,60	151,50		
		1720,00	61,63	53,00	235,70	1684,40		

* 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							
Пищевые вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
Неделя 2, день 2							
Завтрак							
	Омлет	160	16,49	28,77	30,55	343,27	сб.Москва Дели плюс 2017 г.№ 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	
Полдник							
	Кисломолочный продукт (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 завтрак:	550,00	30,11	36,87	95,57	730,56	
	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	
		1720,00	72,23	85,32	297,85	2021,86	
* 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								
Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества					Энергетическая ц	№ 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 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 завтрак:	550,00	23,05	16,81	137,26	703,79		
	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		
		1700,00	63,69	60,17	314,81	1819,27		

* 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 ц	№ рецепта, сборник
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы			
12 лет и старше								
Неделя 2, день 4								
Завтрак								
	Каша овсяная 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 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 завтрак:								
		560,00	20,51	21,15	131,38	764,60		
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		
		1710,00	68,99	67,85	327,59	2018,12		

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



