

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы

МОУ ИРМО «Грановская СОШ»

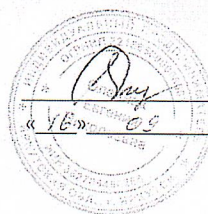
Сидорина Надежда Петровна



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

Олейник Евгения Николаевна



Е.Н. Олейник

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 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

2							
7-11 лет				Пищевые вещества			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергитическая ценность	№ рецептуры, сборник
Неделя 1, день 2							
Завтрак							
	Макароны отварные с сыром	170\20	11,62	14,14	20,27	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
оролор	Хлеб пшеничный	30	2,88	1,22	10,58	67,80	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	20	4,31	1,42	6,88	53,77	Промышленное производство
		500,00	19,68	16,86	68,81	544,63	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	5,96	6,32	71,80	сб. Москва Дели плюс 2017 г. г № 88
	Котлета рыбная (минтай)	90	9,63	5,40	13,32	140,40	Промышленное производство
	Каша гречневая рассыпчатая	160	8,84	9,54	39,80	255,00	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
		720,00	29,58	24,65	109,87	744,25	
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
		300,00	13,94	15,02	90,08	554,22	
Итого за завтрак:		500,00	19,68	16,86	68,81	544,63	
Итого за обед:		720,00	29,58	24,65	109,87	744,25	
Итого за полдник		300,00	13,94	15,02	90,08	554,22	
		1520,00	63,20	56,53	268,76	1843,10	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



3							
7-11 лет							
Пищевые вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
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	2,29	1,22	10,58	67,80	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	20	4,31	1,42	6,88	53,77	Промышленное производство
		510,00	21,02	16,44	85,57	560,17	
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 бройлер)	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
		720,00	44,31	34,47	92,51	793,15	
Полдник							
	Сок натуральный фруктовый	1\200	0,06	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 завтрак:							
		510,00	21,02	16,44	85,57	560,17	
Итого за обед:							
		720,00	44,31	34,47	92,51	793,15	
Итого за полдник							
		300,00	1,00	0,40	42,80	223,30	
		1530,00	66,33	51,31	220,88	1576,62	

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

Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

Согласовано: Директор школы



4		Пищевые вещества						
7-11 лет								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник	
Неделя I. 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	
		550,00	16,99	19,12	82,28	485,41		
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 бройлер)	180	10,75	13,02	28,56	274,80	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	
		700,00	23,41	23,99	114,85	771,91		
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 завтрак:		550,00	16,99	19,12	82,28	485,41		
Итого за обед:		700,00	23,41	23,99	114,85	771,91		
Итого полдник		300,00	11,34	15,32	66,68	366,22		
		1550,00	51,74	58,43	263,81	1623,54		

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



7-11 лет							
Пищевые вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
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 № 291
	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
		500,00	25,11	20,64	68,96	579,36	
Обед							
	Суп картофельный с вермишелью	230	2,47	2,61	25,70	108,79	сб. Москва Дели плюс 2017 г № 103
	Капуста тушеная 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
		700,00	23,17	26,72	95,57	627,84	
Полдник							
	Витаминизированный напиток	1\200	0,00	0,00	19,00	80,00	Промышленное производство
	Фрук свежий	1\100	0,40	0,40	9,80	47,00	Промышленное производство
		300,00	0,40	0,40	28,80	127,00	
Итого за завтрак:							
		500,00	25,11	20,64	68,96	579,36	
Итого за обед:							
		700,00	23,17	26,72	95,57	627,84	
Итого за полдник:							
		300,00	0,40	0,40	28,80	127,00	
		1500,00	48,68	47,76	193,33	1334,20	

* 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		Пищевые вещества						
7-11 лет								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник	
Неделя 2, день 1								
Завтрак								
	Гуляш из свинины	90	10,64	7,11	8,00	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	
		500,00	23,74	19,61	67,17	610,87		
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	
		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	0,40	0,40	9,80	47,00	Промышленное	
		300,00	1,92	1,75	25,70	128,00		
Итого за завтрак:		500,00	23,74	19,61	67,17	610,87		
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		
		1515,00	50,96	47,73	197,00	1446,04		

* 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							
7-11 лет							
Пищевые вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	№ рецептуры, сборник
Неделя 2, день 2							
Завтрак							
	Омлет	160	16,49	28,77	21,37	242,97	сб. Москва Дели плюс 2017г № 2 15
	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
оролор	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
		500,00	26,76	36,00	80,05	683,68	
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
		720,00	25,55	20,85	95,48	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
		300,00	11,34	15,32	66,68	366,22	
	Итого за завтрак:	500,00	26,76	36,00	80,05	683,68	
	Итого за обед:	720,00	25,55	20,85	95,48	750,15	
	Итого за полдник	300,00	11,34	15,32	66,68	366,22	
		1520,00	63,65	72,17	242,21	1800,05	
* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.							

Химический состав и калорийность российских продуктов питания В. Агудельян Москва Дели 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
		500,00	19,83	15,80	120,80	624,25	
Обед							
	Суп картофельный с рыбой	200	10,56	16,02	5,36	92,99	сб.Москва 2004 № 41
	Птица тушеная с овощами в соусе (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 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	34,79	36,16	116,77	790,72	
Полдник							
	Сок натуральный фруктовый	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 завтрак:		500,00	19,83	15,80	120,80	624,25	
Итого за обед:		710,00	34,79	36,16	116,77	790,72	
Итого за полдник		300,00	1,00	0,40	42,80	223,30	
		1510,00	55,62	52,36	280,37	1638,27	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



4 день							
7-11 лет			Пищевые вещества				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
Неделя 2, день 4							
Завтрак							
	Каша овсянная молочная	180	11,54	15,44	50,14	357,99	сб.Москва Дели плюс 2017г № 173
	Витаминизированный напиток	180	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 2017г № 372
	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
		510,00	18,49	18,43	122,28	702,23	
Обед							
	Суп картофельный с горохом	250	4,39	4,22	13,23	128,80	сб.Москва Дели плюс 2017г № 102
	Пельмени отварные п\ф с маслом сливочным	180\5	15,06	15,45	38,25	311,00	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
		705,00	29,62	23,70	96,67	699,05	
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 завтрак:		510,00	18,49	18,43	122,28	702,23	
Итого за обед:		705,00	29,62	23,70	96,67	699,05	
Итого за полдник		300,00	11,34	15,32	66,68	366,22	
		1515,00	59,45	57,45	285,63	1767,50	

* 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 ценность	№ рецептуры, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2, день 5							
Завтрак							
	Котлета рыбная (минтай)	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
	Огурец свежий (соленый)	60	0,42/0/48	0,06	1,14/1,02	7,2/6,0	Промышленное производство
	Какао с молоком	180	4,08	3,54	17,58	118,60	сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 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
		530,00	23,89	18,52	76,05	537,92	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	230	1,84	6,36	14,23	119,31	сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 82
	Плов из птицы (цыпленок бройлер)	200	11,95	13,22	32,73	305,30	сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 291
	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
		700,00	23,45	23,45	95,47	710,26	
Полдник							
	Сок натуральный фруктовый	1200	0,60	0,00	33,00	176,30	Промышленное производство
	Фрукт свежий	1100	0,40	0,40	9,80	47,00	Промышленное производство
		300,00	1,00	0,40	42,80	223,30	
Итого за завтрак:							
		530,00	23,89	18,52	76,05	537,92	
Итого за обед:							
		700,00	23,45	23,45	95,47	710,26	
Итого за полдник:							
		300,00	1,00	0,40	42,80	223,30	
Итого за день:							
		1550,00	48,34	42,37	214,32	1471,48	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы

