

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы

МОУ ИРМО «Ревякинская СОШ»

Шилинская Галина Викторовна



2024 г

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель

Олейник Евгения Николаевна



Е.Н. 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 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 весна-лето) Возраст с 7-11 лет.**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1, день 1</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Каша молочная " Дружба" с маслом	200,00	6,08	11,18	43,46	300,00	сб.Москва Дели плюс 2017 г № 175
	Какао с молоком	200,00	4,08	3,54	17,58	118,60	сб.Москва Дели плюс 2017г №382
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	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
		<b>500,00</b>	<b>22,59</b>	<b>22,36</b>	<b>82,31</b>	<b>625,77</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200,00	2.15	2.27	13,60	94,60	сб.Москва Дели плюс 2017 г № 103
	Ежики мясные с подливом основным	90	7,20	7,65	8,10	135,00	Промышленное производство
	Рис припущенный	150	8,55	9,15	34,35	245,40	сб.Москва Дели плюс 2017 г. № 305
	Кисель п/я	200	0,20	0,00	14,60	90,00	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
		<b>710,00</b>	<b>27,60</b>	<b>22,82</b>	<b>95,08</b>	<b>736,05</b>	
Итого за завтрак:		<b>500,00</b>	<b>22,59</b>	<b>22,36</b>	<b>82,31</b>	<b>625,77</b>	
Итого за обед:		<b>710,00</b>	<b>27,60</b>	<b>22,82</b>	<b>95,08</b>	<b>736,05</b>	
		<b>1210,00</b>	<b>50,19</b>	<b>45,18</b>	<b>177,39</b>	<b>1361,82</b>	

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

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

Согласовано: *И* Директор школы



*Промоута АБ*





3							
7-11 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
			Белки	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
	Кондитерское изделие (вафля)	20	0,90	4,80	13,40	100,00	Промышленное производство
	Фрукты в ассортименте	120	0,48	0,48	11,76	56,40	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
		<b>560,00</b>	<b>22,76</b>	<b>21,72</b>	<b>104,46</b>	<b>692,17</b>	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,80	сб. Москва Дели плюс 2017 г. №88
	Каша гречневая рассыпчатая	160	8,84	9,54	39,85	253,99	сб. Москва Дели Плюс 2017 г. № 171
	Птица тушеная с овощами в соусе(грудка цыпленка бройлера)	90	16,95	10,47	35,73	305,30	сб. Москва Дели плюс 2017 г №292
	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>36,90</b>	<b>27,72</b>	<b>132,33</b>	<b>908,14</b>	
Итого за завтрак:		<b>560,00</b>	<b>22,76</b>	<b>21,72</b>	<b>104,46</b>	<b>692,17</b>	
Итого за обед:		<b>720,00</b>	<b>36,90</b>	<b>27,72</b>	<b>132,33</b>	<b>908,14</b>	
		<b>1280,00</b>	<b>59,66</b>	<b>49,44</b>	<b>236,79</b>	<b>1600,31</b>	

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

Сборник для школ Москва ДеЛи плюс -2017г.

Согласовано: Директор школы



Инициалы и дата: *Инициалы* 15.05.

4		Пищевые вещества					
7-11 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
Неделя 1, день 4							
Завтрак							
	Рагу из птицы(грудка цыпленка бройлера)	180	12,56	12,98	43,48	314,70	сб.Москва Дели плюс 2017 г№289
	Какао с молоком	180	4,08	3,54	17,58	118,60	сб.Москва Дели плюс 2017г № 382
	Огурец соленый	100	0,80	0,10	1,70	10,00	сб. Москва Дели плюс 2017 г №70
	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>520,00</b>	<b>24,79</b>	<b>19,66</b>	<b>83,75</b>	<b>587,47</b>	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,00	5,52	15,33	103,75	сб.Москва Дели плюс 2017г №82
	Минтай(филе) тушеный в томате с овощами(лук,морковь)	100	9,75	4,95	3,80	105,00	сб.Москва дели плюс 2017 г. №229
	Картофельное пюре	180	3,68	9,00	31,14	164,70	сб.Москва Дели плюс 2017г №312
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,12	24,08	114,60	сб. Москва Дели плюс 2017 г № 342
	Хлеб ржаной	35	7,54	2,49	12,04	94,09	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,62	14,11	90,40	Промышленное производство
		<b>805,00</b>	<b>26,17</b>	<b>23,70</b>	<b>100,50</b>	<b>672,54</b>	
Итого за завтрак:		<b>520,00</b>	<b>24,79</b>	<b>19,66</b>	<b>83,75</b>	<b>587,47</b>	
Итого за обед:		<b>805,00</b>	<b>26,17</b>	<b>23,70</b>	<b>100,50</b>	<b>672,54</b>	
		<b>1325,00</b>	<b>50,96</b>	<b>43,36</b>	<b>184,25</b>	<b>1260,01</b>	

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

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

Согласовано: Директор школы



*Ивановская Т.Р.*

5		Пищевые вещества						
7-11 лет								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник	
Неделя 1, день 5								
Завтрак								
	Птица тушеная с овощами в соусе	1/90	16,95	10,47	35,73	305,30	сб. Москва дели плюс 2017 г. № 292	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,29	8,94	37,36	238,12	сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 171	
	Витаминизированный напиток Витошка	200	0,00	0,00	19,00	80,00	Промышленное производство	
	Икра кабачковая	60	1,64	4,31	8,73	80,28	Промышленное производство	
	Батон	40	3,12	1,16	21,12	102,40	Промышленное производство	
	Хлеб ржаной	20	4,31	1,42	6,88	53,77	Промышленное производство	
		<b>560,00</b>	<b>34,31</b>	<b>26,30</b>	<b>128,82</b>	<b>859,87</b>		
Обед								
	Суп картофельный с крупой	200	1,45	4,90	6,07	81,00	сб. Москва Дели плюс 2017г № 101	
	Гуляш из свинины	90	10,64	7,11	8,60	258,10	сб. Москва Дели плюс 2017г №260	
	Макаронные изделия отварные	150	5,73	6,07	31,98	205,50	сб. Москва Дели плюс 2017 г № 202	
	Компот из смеси сухофруктов	200	8,29	8,95	37,36	238,12	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>35,61</b>	<b>30,78</b>	<b>108,44</b>	<b>953,77</b>		
Итого за завтрак:		<b>560,00</b>	<b>34,31</b>	<b>26,30</b>	<b>128,82</b>	<b>859,87</b>		
Итого за обед:		<b>710,00</b>	<b>35,61</b>	<b>30,78</b>	<b>108,44</b>	<b>953,77</b>		
		<b>1270,00</b>	<b>69,92</b>	<b>57,08</b>	<b>237,26</b>	<b>1813,64</b>		

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

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

Согласовано: Директор школы



*Григорьев А.В.*



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2, день 1 день							
Завтрак							
	Чай с сахаром, с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	сб. Москва Дели плюс 2017 г № 377
	Каша овсяная молочная	200	10,04	14,93	55,71	397,77	сб. Москва Дели плюс 2017 г № 173
	Батон	40	3,12	1,16	21,12	102,40	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	20	4,31	1,42	6,88	53,77	Промышленное производство
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	
		<b>500,00</b>	<b>22,68</b>	<b>22,13</b>	<b>99,19</b>	<b>678,94</b>	
Обед							
	Суп картофельный с крупой	200	1,48	4,92	6,09	81,00	сб. Москва Дели плюс 2017 г № 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 2017 г № 171
	Напиток Лимонный	200	0,20	0,00	26,00	106,00	сб. Москва Дели плюс 2017 г № 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>22,68</b>	<b>22,13</b>	<b>99,19</b>	<b>678,94</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>47,98</b>	<b>48,50</b>	<b>203,32</b>	<b>1386,11</b>	

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

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

Согласовано: Директор школы



*Жидковская Т.В.*

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								
	Вареники с овощным фаршем	160/10	19,82	11,02	36,44	271,00	Промышленное производство	
	Батон; ветчина	30\10	6,20	5,48	14,76	133,00	Промышленное производство	
	Чай с молоком	180	1,52	1,35	15,90	81,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №378	
	Фрукты свежие в ассортименте	120	0,48	0,48	11,76	56,40	Промышленное производство	
	Хлеб ржаной	20	4,31	1,42	6,88	53,77	Промышленное производство	
		<b>530,00</b>	<b>32,33</b>	<b>19,75</b>	<b>85,74</b>	<b>595,17</b>		
Обед								
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	5,13	20,66	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	
	Картофельное пюре	160	3,26	7,72	27,80	146,40	сб.Москва Дели плюс 2017г № 312	
	Витаминизированный напиток "Витошка"	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>23,71</b>	<b>100,49</b>	<b>750,15</b>		
	Итого за завтрак:	<b>530,00</b>	<b>32,33</b>	<b>19,75</b>	<b>85,74</b>	<b>595,17</b>		
	Итого за обед:	<b>720,00</b>	<b>25,55</b>	<b>23,71</b>	<b>100,49</b>	<b>750,15</b>		
		<b>1250,00</b>	<b>57,88</b>	<b>43,46</b>	<b>186,23</b>	<b>1345,32</b>		
* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.								

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

Согласовано: Директор школы



*Григорьев* *Михайлов С. В.*



3 день							
7-11 лет		Пищевые вещества					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
Неделя 2, день 3							
Завтрак							
	Булочка	75	5,46	9,39	32,94	238,50	Промышленное производство
	Каша молочна пшенная с маслом	180/10	7,82	10,00	40,09	282,28	сб. Москва Дели плюс 2017 г. №173
	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,00	сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 14
	Чай с сахаром, с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	сб. Москва Дели плюс 2017г №377
	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>535,00</b>	<b>20,84</b>	<b>29,70</b>	<b>109,35</b>	<b>792,95</b>	
Обед							
	Рассольник Ленинградский	250	1,68	4,72	60,58	89,80	сб. Москва Дели плюс 2017г №96
	Плов из птицы (грудка цыпленка бройлера)	200	11,95	10,47	31,73	205,30	сб. Москва Дели плюс 2017г №291
	Компот из смеси сухофруктов	200	8,29	8,95	37,36	238,12	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>720,00</b>	<b>31,42</b>	<b>27,89</b>	<b>154,10</b>	<b>704,27</b>	
Итого за завтрак:		<b>535,00</b>	<b>20,84</b>	<b>29,70</b>	<b>109,35</b>	<b>792,95</b>	
Итого за обед:		<b>720,00</b>	<b>31,42</b>	<b>27,89</b>	<b>154,10</b>	<b>704,27</b>	
		<b>1255,00</b>	<b>52,26</b>	<b>57,59</b>	<b>263,45</b>	<b>1497,22</b>	

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

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

Согласовано: Директор школы



*Труфанов М.И.*

4 день							
7-11 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2, день 4							
Завтрак							
	Запеканка рисовая с творогом	150/10	9,08	14,79	48,79	327,15	сб. Москва Дели плюс 2017г № 188
	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	15,00	60,00	сб. Москва Дели плюс 2017г №376
	Изюм	30	62,25	1,56	0,09	15,30	Промышленное производство
	Яблоко печеное	100	0,36	0,35	35,68	142,66	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
		<b>530,00</b>	<b>79,11</b>	<b>19,76</b>	<b>120,55</b>	<b>689,28</b>	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	230	2,87	3,22	15,64	119,31	сб. Москва Дели плюс 2017г № 82
	Жаркое по- домашнему(говядина)	200	51,44	57,42	52,64	521,85	сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 259
	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>63,97</b>	<b>64,51</b>	<b>116,79</b>	<b>926,81</b>	
	Итого за завтрак:	<b>530,00</b>	<b>79,11</b>	<b>19,76</b>	<b>120,55</b>	<b>689,28</b>	
	Итого за обед:	<b>700,00</b>	<b>63,97</b>	<b>64,51</b>	<b>116,79</b>	<b>926,81</b>	
		<b>1230,00</b>	<b>143,08</b>	<b>84,27</b>	<b>237,34</b>	<b>1616,09</b>	

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

Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

Согласовано: Директор школы



*Директор школы* *Иркутская область* *Иркутский район* *Средняя общеобразовательная школа № 10* *г. Рева, Иркутская область* *ИНН 50-07/0010000000* *ОГРН 5007001000000* *ИНС 50-07/0010000000* *ИНС 50-07/0010000000* *ИНС 50-07/0010000000* *ИНС 50-07/0010000000*

5 день							
7-11 лет			Пищевые вещества				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ц	№ рецепта, сборник
Неделя 2, день 5							
Завтрак							
	Минтай (филе) тушеный в томате с овощами(лук,морковь)	100	9,75	4,95	3,80	105,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №229
	Картофельное пюре	150	3,10	11,16	31,58	228,34	сб. Москва Дели плюс 2017 г.№ 312
	Горошек консервированный	60	1,80	0,24	4,20	30,00	Промышленное производство
	Витаминизированный напиток "Витошка"	180	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	20	4,31	1,42	6,88	53,77	Промышленное производство
		<b>550,00</b>	<b>22,00</b>	<b>19,39</b>	<b>79,57</b>	<b>587,51</b>	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	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
		<b>705,00</b>	<b>29,62</b>	<b>23,70</b>	<b>96,67</b>	<b>699,05</b>	
Итого за завтрак:		<b>550,00</b>	<b>22,00</b>	<b>19,39</b>	<b>79,57</b>	<b>587,51</b>	
Итого за обед:		<b>705,00</b>	<b>29,62</b>	<b>23,70</b>	<b>96,67</b>	<b>699,05</b>	
		<b>1255,00</b>	<b>51,62</b>	<b>43,09</b>	<b>176,24</b>	<b>1286,56</b>	

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

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

Согласовано: Директор школы



*Труфанов М.В.*