

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы

МОУ ИРМО «Ревякинская СОШ»

Шилинскас Галина Викторовна



УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель

Олейник Евгения Николаевна



**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 весна -лето) 2024 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1, день 1							
Завтрак							
	Каша молочная "Дружба" с маслом	250	7,60	13,97	54,32	375,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №175
	Какао с молоком	200	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	30	6,46	2,13	10,32	80,65	Промышленное производство
		560,00	26,26	25,86	96,61	727,65	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,45	2,27	13,96	149,06	сб.Москва Дели плюс 2017 г № 103
	Ежики мясные с подливом основным	100	8,00	8,50	9,00	150,00	Промышленное производство
	Рис припущенный	200	11,40	12,20	45,80	327,20	сб. Москва Дели плюс 2017 г № 305
	Кисель п/я	200	0,20	0,00	14,60	90,00	сб. Москва Дели плюс 2017 г № 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
		820,00	36,55	26,72	107,79	887,31	
	Итого за завтрак:	560,00	26,26	25,86	96,61	727,65	
	Итого за обед:	820,00	36,55	26,72	107,79	887,31	
		1380,00	62,81	52,58	204,40	1614,96	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



Гришова АБ

2							
12 лет и старше			Пищевые вещества				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ц	№ рецептуры, сборник
Неделя 1, день 2							
Завтрак							
	Макароны отварные с сыром	200\20	11,24	21,20	60,89	352,56	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 свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,80	сб.Москва Дели плюс 2017г № 52
	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
		590,00	22,28	30,98	108,78	678,41	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	270	4,74	4,55	26,06	138,6	сб.Москва Дели плюс 2017г №102
	Жаркое по-домашнему (говядина)	260	30,09	33,59	40,79	692,06	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	45,00	42,17	112,04	1089,91	
	Итого за завтрак:	590,00	22,28	30,98	108,78	678,41	
	Итого за обед:	800,00	45,00	42,17	112,04	1089,91	
		1390,00	67,28	73,15	220,82	1768,32	
* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.							
Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.Атутельян Москва Дели плюс -2012							
Согласовано: Директор школы							



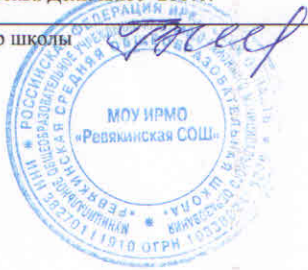
Заведующий Школа *Ирина Юрьевна*

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	220	7,47	13,10	51,77	355,67	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
	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 ржаной	30	6,46	2,13	10,32	80,65	Промышленное производство
		590,00	23,23	23,19	103,20	693,32	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,90	89,75	сб.Москва Дели плюс 2017г.№ 88
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,05	11,92	49,81	317,48	сб.Москва Дели плюс 2017 г № 171
	Птица тушеная с овощами в соусе(грудка цыпленка бройлера)	100	18,83	11,63	39,70	339,22	сб.Москва Дели плюс 2017г №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
		820,00	41,34	32,25	147,84	1023,50	
	Итого за завтрак:	590,00	23,23	23,19	103,20	693,32	
	Итого за обед:	820,00	41,34	32,25	147,84	1023,50	
		1410,00	64,57	55,44	251,04	1716,82	

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

Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

Согласовано: Директор школы



М.И.Иванов

4							
12 лет и старше			Пищевые вещества				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
Неделя 1, день 4							
Завтрак							
	Рагу из птицы(грудка цыпленка бройлера)	250	17,44	16,35	52,04	380,35	сб.Москва Дели плюс 2017г №289
	Огурец соленый	100	0,80	0,10	1,70	10,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №70
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	сб.Москва Дели плюс 2017г № 382
	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
		620,00	31,82	23,74	95,75	680,00	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,00	4,92	15,93	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	200	4,08	13,50	41,87	183,00	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	94,04	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,62	14,11	90,40	Промышленное производство
		825,00	26,57	27,60	111,83	690,84	
Итого за завтрак:		620,00	31,82	23,74	95,75	680,00	
Итого за обед:		825,00	26,57	27,60	111,83	690,84	
		1445,00	58,39	51,34	207,58	1370,84	

* 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.

5							
12 лет и старше							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ц	№ рецепта, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1, день 5							
Завтрак							
	Мясо птицы тушеное с овощами в соусе	100	18,83	11,63	39,70	339,22	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
	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	30	6,46	2,13	10,32	80,65	Промышленное производство
		630,00	41,10	31,15	148,68	1000,00	
Обед							
	Суп картофельный с крупой	250	2,70	3,02	14,68	112,05	сб. Москва Дели плюс 2017г № 101
	Гуляш из свинины	100	11,82	7,90	9,55	286,78	сб. Москва Дели плюс 2017г №260
	Макаронные изделия отварные	200	7,64	8,09	42,64	274,00	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
		820,00	39,95	31,71	128,66	1082,00	
Итого за завтрак:		630,00	41,10	31,15	148,68	1000,00	
Итого за обед:		820,00	39,95	31,71	128,66	1082,00	
		1450,00	81,05	62,86	277,34	2082,00	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



Гришова АБ

12 лет и старше Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2, день 1							
Завтрак							
	Чай с сахаром, с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №377
	Каша овсяная молочная	250	11,30	16,80	62,68	406,81	сб.Москва Дели плюс 2017г №173
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	Промышленное производство
	Батон	40	1,56	1,12	21,12	102,40	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	30	6,46	2,13	10,32	80,65	Промышленное производство
		560,00	24,53	24,67	109,60	714,86	
Обед							
	Суп картофельный с крупой	250	1,85	6,15	7,61	101,25	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 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
		820,00	31,84	31,55	119,24	819,12	
	Итого за завтрак:	560,00	24,53	24,67	109,60	714,86	
	Итого за обед:	820,00	31,84	31,55	119,24	819,12	
		1380,00	56,37	56,22	228,84	1533,98	

* 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: [Signature]

2							
12 лет и старше							
Пищевые вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергитическая ц	№ рецептуры, сборник
Неделя 2, день 2							
Завтрак							
	Вареники с овощным фаршем	180/5	21,57	11,75	39,65	294,91	Промышленное производство
	Батон; ветчина	40\10	8,27	7,30	19,68	177,33	Промышленное производство
	Чай с молоком	200	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	30	6,46	2,13	10,32	80,65	Промышленное производство
		585,00	38,30	23,01	97,31	690,29	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	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
	Картофельное пюре	200	4,08	13,50	41,87	183,00	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
		820,00	28,08	27,98	112,30	839,08	
Итого за завтрак:							
		585,00	38,30	23,01	97,31	690,29	
Итого за обед:							
		820,00	28,08	27,98	112,30	839,08	
		1405,00	66,38	50,99	209,61	1529,37	
* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.							
Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.Атутельян Москва Дели плюс -2012							
Согласовано: Директор школы <i>Григорьев</i> <i>Ивановича И.И.</i>							



3							
12 лет и старше							
Пищевые вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ц	№ рецепта, сборник
Неделя 2, день 3							
Завтрак							
	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	8,64	11,06	44,32	312,00	сб. Москва Дели плюс 2017г №173
	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,00	сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 14
	Булочка	75	5,46	9,39	32,94	238,50	Промышленное производство
	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	30	6,46	2,13	10,32	80,65	Промышленное производство
		565,00	23,18	31,47	117,02	849,55	
Обед							
	Рассольник Ленинградский	270	1,81	5,09	10,34	92,66	сб. Москва Дели плюс 2017г №96
	Плов из птицы (грудка цыпленка бройлера)	260	16,13	14,13	42,83	277,15	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
		800,00	35,73	31,92	114,96	778,98	
Итого за завтрак:							
		565,00	23,18	31,47	117,02	849,55	
Итого за обед:							
		800,00	35,73	31,92	114,96	778,98	
		1365,00	58,91	63,39	231,98	1628,53	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы

Г.И.С. - Школа № 1, 15



4		Пищевые вещества					
12 лет и старше							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ц	№ рецепта, сборник
Неделя 2, день 4							
Завтрак							
	Запеканка рисовая с творогом	200/10	10,53	17,35	54,38	401,90	сб.Москва Дели плюс 2017г № 188
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №376
	Яблоко печеное	100	0,36	0,35	35,68	142,66	сб.Москва Дели плюс 2017 г.№ 372
	Изюм	30	62,25	1,56	0,09	15,30	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
		610,00	82,71	23,03	129,58	790,91	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	270	3,12	3,50	17,00	129,68	сб.Москва Дели плюс 2017г № 82
	Жаркое по -домашнему(говядина)	260	51,44	57,42	52,64	692,06	сб.Москва Дели плюс 2017г № 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
		800,00	64,22	64,79	118,15	1107,39	
Итого за завтрак:							
		610,00	82,71	23,03	129,58	790,91	
Итого за обед:							
		800,00	64,22	64,79	118,15	1107,39	
		1410,00	146,93	87,82	247,73	1898,30	

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

Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

Согласовано: Директор школы



Григорьев И.И.

5							
12 лет и старше		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	180	3,72	14,06	44,76	260,43	сб. Москва ДеЛи плюс 2017 г. № 312
	Витаминизированный напиток "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	80,00	Промышленное производство
	Горошек консервированный	60	1,80	0,24	1,70	30,00	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
		610,00	24,77	23,00	93,69	646,48	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	270	4,74	4,55	26,06	138,60	сб. Москва ДеЛи плюс 2017г № 102
	Пельмени отварные п/ф с маслом сливочным	250/10	19,53	19,03	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	27,61	118,01	801,30	
Итого за завтрак:		610,00	24,77	23,00	93,69	646,48	
Итого за обед:		800,00	34,44	27,61	118,01	801,30	
		1410,00	59,21	50,61	211,70	1447,78	

* Сборник для школ Москва ДеЛи плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



Гусев - Москва ДеЛи плюс 15.