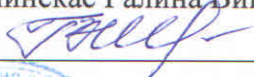


СОГЛАСОВАНО:

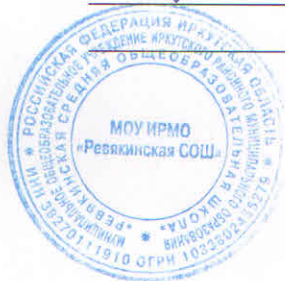
Директор школы

МОУ ИРМО «Ревякинская СОШ»

Шилинскас 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 12 лет и старше (ОВЗ и инвалиды)

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							
12 лет и старше(ОВЗ и инвалиды)		Пищевые вещества					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергитическая 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							



Господинова Т.П.

3		Пищевые вещества					Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
12 лет и старше	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1, день 3 (ОВЗ и инвалиды)								
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 2017 г № 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

Госев-Иваненко Т.В.



4									
12 лет и старше(ОВЗ и				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	94,09	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



Александр Александрович Т.К.

5		Пищевые вещества						
12 лет и старше(ОВЗ и инвалиды)								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ц	№ рецепта, сборник	
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 ИВ

(ОВЗ и инвалиды)

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



Гусев - Шамширов Т.П.

4 (ОВЗ и инвалиды)							
12 лет и старше		Пищевые вещества					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ 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	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.Агутельян Москва ДеЛи плюс -2012

Сборник для школ Москва ДеЛи плюс -2017г.

Согласовано: Директор школы

Гусев - ректор школы Т.В.



5									
12 лет и старше		Пищевые вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ц	№ рецепта, сборник		
Неделя 2, день 5 (ОВЗ и инвалиды)									
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	260	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.Агутельян Москва ДеЛи плюс -2012

Согласовано: Директор школы



Александр Иванович Т.В.