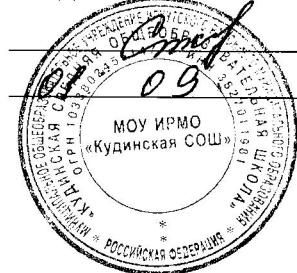


СОГЛАСОВАНО:

Директор школы

МОУ ИРМО «Кудинская СОШ»

Стадник Оксана Святославна

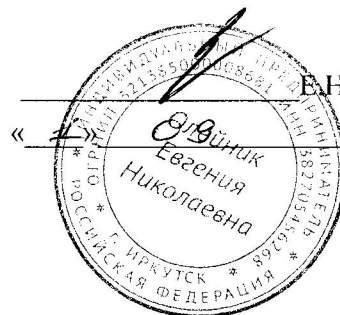


2023г

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель

Олейник Евгения Николаевна



Е.Н Олейник

2023г.

**Основное (организованное) десятидневное меню трехразового питания (обеда, полдники)
для учащихся общеобразовательных организаций Иркутского районного муниципального
образования**

Для пищеблоков доготовочных организаций.

(Сезон осень-зима)

Возраст с 7-11 лет(ОВЗ и инвалиды 2 смена)

2023 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. Пятидневная учебная неделя. (Сезон осень- зима) Возраст с 7-11 (ОВЗ и инвалиды 2 смена)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1, день 1							
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,60	94,60	сб.Москва Дели плюс 2017 г №
	Печень по- строгановски в соусе	90	19,89	16,84	9,28	171,00	сб.Москва Дели плюс 2017г № 332
	Рис припущенный	150	8,55	9,15	34,35	245,40	сб.Москва Дели плюс 2017 г. №171
	Кисель п/я	200	0,00	0,00	14,60	90,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №640
	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	40,44	32,54	96,26	772,05	
Полдник							
	Сок натуральный фруктовый	1\200	0,60	0,00	33,00	176,30	Промышленное производство
	Фрукт свежий	1\100	0,4	0,4	9,8	47,00	Промышленное производство
		0,300	1,00	0,40	42,80	223,30	
Итого за обед:		710,00	40,44	32,54	96,26	772,05	
Итого за полдник:		300,00	1,00	0,40	42,80	223,30	
		1010,00	41,44	32,94	139,06	995,35	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

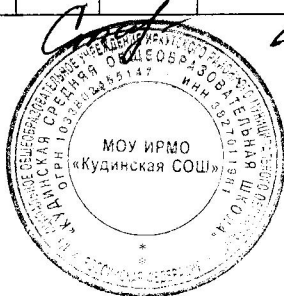
*Химический состав и калорийность российских продуктов питания в Атласе для Москвы Дели плюс -2012

Согласовано: Директор школы



Степанов В.С.

2							
			Пищевые вещества				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
Неделя 1, день 2							
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	250	4,39	4,22	13,23	128,80	сб. Москва Дели плюс 2017г №84
	Жаркое по-домашнему(говядина)	200	51,44	57,42	52,64	521,85	сб. Москва Дели плюс 2017 №259
	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,28	20,76	88,20	сб. Москва Дели плюс 2017 №338
	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	66,00	65,67	111,06	909,90	
Полдник							
	Чай с молоком	1\200	1,52	1,35	15,90	81,00	сб. Москва Дели плюс 2017г №378
	Хлебобулочное изделие	1\100	5,40	10,30	46,60	214,00	сб. Москва Дели плюс 2017г №428
		0,300	6,92	11,65	62,50	295,00	
Итого за обед:		720,00	66,00	65,67	111,06	909,90	
Итого за полдник:		300,00	6,92	11,65	62,50	295,00	
		1,02	72,92	77,32	173,56	1204,90	
* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.							
Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.Атутельян Москва ДеЛи плюс -2012							
Согласовано: Директор школы							



Старший О.С.

3							
7-11 лет (ОВЗ и инвалиды 2 смена)			Пищевые вещества				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
Неделя 1, день 3							
Обед							
	Суп картофельный с рыбой	200	10,57	3,29	5,36	92,99	сб.Москва 2004 г №41
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	160	5,66	10,67	31,92	156,30	сб.Москва Дели Плюс 2017 г №203
	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
		720,00	25,93	28,18	123,44	831,64	
Полдник							
	Сок натуральный фруктовый	1\200	0,06	0,00	33,00	176,30	Промышленное
	Фрукт свежий	1\100	0,4	0,4	9,8	47,00	Промышленное
		300,00	1,20	0,40	42,80	223,00	
Итого за обед:		720,00	25,93	28,18	123,44	831,64	
Итого за полдник		300,00	1,20	0,40	42,80	223,00	
		1020,00	27,13	28,58	166,24	1054,64	

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

Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

Согласовано: Директор школы



Владимир О.С.

4							
7-11 лет (ОВЗ и инвалиды)			Пищевые вещества				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
Неделя 1, день 4							
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	200	2,00	2,24	10,88	83,00	сб. Москва Дели плюс 2017г №82
	Тефтели мясные с подливом основным	90	5,83	8,75	10,25	111,00	Промышленное производство
	Картофельное пюре	160	3,26	6,72	26,88	146,40	сб. Москва Дели плюс 2017г №312
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,12	24,08	98,00	сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 342
	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
		720,00	21,25	21,46	72,44	609,45	
Полдник							
	Кисломолочный напиток	1\200	5,94	5,02	20,08	152,22	Промышленное производство
	Хлебобулочное изделие	1\100	5,40	10,30	46,60	214,00	сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 428
		300,00	11,34	15,32	66,68	366,22	
Итого за обед:		720,00	21,25	21,46	72,44	609,45	
Итого за полдник:		300,00	11,34	15,32	66,68	366,22	
		1020,00	32,59	36,78	139,12	957,67	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



Стадник Д.С.

5							
7-11 лет(ОВЗ и инвалиды 2 смена)			Пищевые вещества				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
Неделя 1, день 5							
Обед							
	Суп картофельный с крупой	200	1,45	4,90	6,07	78,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №82
	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 №342
	Хлеб ржаной	30	6,46	2,13	10,32	80,65	Промышленное производство
	Хлеб пшениный	40	3,04	1,62	14,11	90,40	Промышленное производство
		710,00	35,61	30,78	108,44	745,27	
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 обед:		710,00	35,61	30,78	108,44	745,27	
Итого за полдник:		300,00	1,00	0,40	42,80	223,30	
		1010,00	36,61	31,18	151,24	968,57	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



Владимир В.С.

1 день							
7-11 лет(ОВЗ и инвалиды)			Пищевые вещества				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
Неделя 2, день 1							
Обед							
	Суп картофельный с крупой	200	1,48	4,92	6,09	81,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №98
	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	
Подник							
	Сок натуральный фруктовый	1\200	0,60	0,00	33,00	176,30	Промышленное
	Фрукт свежий	1\100	0,4	0,4	9,8	47,00	Промышленное
		300,00	1,22	0,56	42,80	223,30	
Итого за обед:		710,00	25,30	26,37	104,13	707,17	
Итого за подник		300,00	1,22	0,56	42,80	223,30	
		1010,00	26,52	26,93	146,93	930,47	

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

Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

Согласовано: Директор школы



Старшик О.С.

2 день							
7-11 лет(ОВЗ и инвалиды)			Пищевые вещества				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ц	№ рецептуры, сборник
Неделя 2, день 2							
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	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	5,12	21,80	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
		720,00	25,55	18,25	87,79	750,15	
Полдник							
	Чай с молоком	1\200	1,52	1,35	15,90	81,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №378
	Хлебобулочное изделие	1\100	5,40	10,30	46,60	214,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №428
		0,300	6,92	11,65	62,50	295,00	
Итого за обед:		720,00	25,55	18,25	87,79	750,15	
Итого за полдник:		300,00	6,92	11,65	62,50	295,00	
		1020,00	32,47	29,90	150,29	1045,15	
* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.							

Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.А.Тутельян, Москва Дели плюс -2012

Согласовано: Директор школы



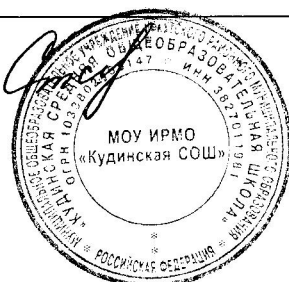
Стадник В.С.

3 день							
7-11 лет(ОВЗ и			Пищевые вещества				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
Неделя 2, день 3							
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 пшениный	40	3,04	1,62	14,11	90,40	Промышленное производство
		720,00	31,42	27,89	154,10	704,27	
Полдник							
	Сок фруктовый натуральный	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 обед:		720,00	31,42	27,89	154,10	704,27	
Итого за полдник:		300,00	1,00	0,40	42,80	223,30	
		1020,00	32,42	28,29	196,90	927,67	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



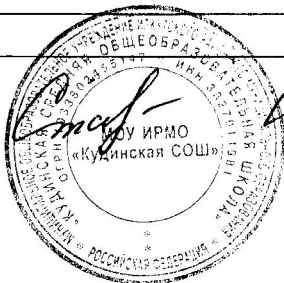
Стадник Р.С.

4 день							
7-11 лет(ОВЗ и инвалиды)			Пищевые вещества				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
Неделя 2, день 4							
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	230	2,87	3,22	15,64	119,31	сб.Москва Дели плюс 2017г №81
	Жаркое по-домашнему (говядина)	200	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	98,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №342
	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
		700,00	63,97	64,51	116,79	1080,42	
Полдник							
	Чай с молоком	1\200	1,52	1,35	15,90	81,00	сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 378
	Хлебобулочное изделие	1\100	5,40	10,30	46,60	214,00	сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 428
		300,00	6,92	11,65	62,50	295,00	
Итого за обед:		700,00	63,97	64,51	116,79	1080,42	
Итого за полдник:		300,00	6,92	11,65	62,50	295,00	
		1000,00	70,89	76,16	179,29		

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



Владимир Д.С.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая цен	№ рецептуры, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2, день 5 день							
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	250	4,39	4,22	13,23	138,60	сб.Москва Дели плюс 2017г №102
	Пельмени отварные п\ф с маслом сливочным	180\5	15,06	12,45	36,05	311,00	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
		705,00	29,62	20,70	94,47	708,85	
Полдник							
	Сок натуральный фруктовый	1\200	0,60	0,00	33,00	176,30	Промышленное производство
	Фрукт свежий	1\100	0,40	0,4	9,8	47,00	Промышленное производство
		0,300	1,00	0,40	42,80	223,30	
Итого за обед:		705,00	29,62	20,70	94,47	708,85	
Итого за полдник:		300,00	1,00	0,40	42,80	223,30	
		1005,00	30,62	21,10	137,27	932,15	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



Стадеев Д.С.