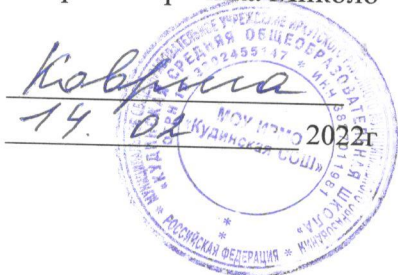


СОГЛАСОВАНО:

Директор школы

МОУ ИРМО «Кудинская СОШ»

Коврига Вероника Миколо



УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель ИП Олейник Е.Н



Е.Н Олейник

2022г.

Основное (организованное) десятидневное меню двухразового питания (завтраки, обеды)

для учащихся общеобразовательных организаций Иркутского районного муниципального образования

Для пищеблоков доготовочных организаций Возраст с 7-10 лет (ОВЗ, инвалиды обучающиеся в 1 смену)

2022 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 7-10 лет. (ОВЗ и инвалиды I смена) 2022год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1, день 1							
Завтрак							
	Каша овсяная молочная	1\200\5	9,04	13,44	50,14	358,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №173
	Изюм	1\15	0,35	0,08	9,87	42,15	Промышленное производство
	Чай с сахаром	1\200	0,07	0,02	15,00	60,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №376
	Сыр порциями	1\10	2,32	2,95	0,00	36,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №15
	Хлеб пшеничный	1\40	3,04	0,32	19,68	94,40	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	1\30	3,23	0,53	16,95	70,46	Промышленное производство
		0,500	18,05	17,34	111,64	661,01	
Обед							
	Соленый огурец	1\60	0,48	0,06	1,02	6,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №70
	Борщ с капустой и картофелем	1\200	1,44	3,94	8,75	83,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №82
	Плов из птицы	1\200	16,95	10,47	35,73	305,30	сб.Москва Дели плюс 2017г №291
	Компот из Апельсинов	1\200	0,45	0,10	33,99	141,20	сб.Москва Дели плюс 2017г №346
	Хлеб пшеничный	1\30	2,28	0,24	14,76	70,8	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	1\20	2,15	0,35	11,3	57,00	Промышленное производство
		0,715	23,75	15,16	105,55	663,30	
Итого за завтрак:		0,500	18,05	17,34	111,64	661,01	
Итого за обед:		0,715	23,75	15,16	105,55	663,30	
		1,22	41,80	32,50	217,19	1324,31	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано:МОУ ИРМО «Кудинская СОШ» Коврига Вероника Миколо



2							
7-10 лет				Пищевые вещества			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
Неделя 1, день 2							
Завтрак							
	Макароны отварные с сыром	1\200	13,53	15,92	34,1	334,40	сб.Москва Дели плюс 2017г. №204
	Какао с молоком	1\200	4,08	3,54	17,58	118,60	сб.Москва Дели плюс 2017г. №382
	Кукуруза отварная	1\60	1,73	1,47	3,29	33,29	сб.Москва Дели плюс 2017г. №133
	Хлеб пшеничный	1\30	2,28	0,24	14,76	70,80	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	1\20	2,15	0,35	11,30	57,00	Промышленное производство
		0,510	23,77	21,52	81,03	614,09	
Обед							
	Кабачковая икра	1\60	1,64	4,31	8,73	80,28	Промышленное производство
	Суп с бобовыми	1\200	6,24	38,42	12,75	441,80	сб.Москва Дели плюс 2017г. №119
	Пельмени мясные отварные	1\200\5	21,10	12,45	36,05	341,00	сб.Москва Дели плюс 2017г. №392
	Компот из смеси сухофруктов	1\200	0,66	0,09	32,01	132,80	сб.Москва Дели плюс 2017г. №349
	Хлеб пшеничный	1\30	2,28	0,24	14,76	70,8	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	1\20	2,15	0,35	11,3	57,00	Промышленное производство
		0,710	34,07	55,86	115,60	1123,68	
Итого за завтрак:		0,510	23,77	21,52	81,03	614,09	
Итого за обед:		0,710	34,07	55,86	115,60	1123,68	
		1,22	57,84	77,38	196,63	1737,77	
* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.							
Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.Атутелян Москва ДеЛи плюс -2012							
Согласовано: МОУ ИРМО «Кудинская СОШ» Коврига Вероника Миколо							

3							
7-10 лет			Пищевые вещества				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
Неделя 1, день 3							
Завтрак							
	Каша пшенная молочная	1\200	7,43	4,47	46,90	258,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №182
	Чай с молоком	1\200	1,52	1,35	15,90	81,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №378
	Фрукт свежий	1\100	0,4	0,4	9,8	46,70	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	1\30	2,28	0,24	14,76	70,80	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	1\20	2,15	0,35	11,30	57,00	Промышленное производство
		0,550	13,78	7,05	98,66	513,50	
Обед							
	Салат витаминный	1\60	0,50	3,66	3,16	47,64	сб.Москва Дели плюс 2017г №49
	Суп картофельный с макаронными изделиями	1\200	2,15	2,27	13,96	94,60	сб.Москва Дели плюс 2017г №103
	Каша гречневая рассыпчатая	1\150	8,85	9,55	39,86	280,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №171
	Тефтели мясные с подливом основным	1\90	7,83	8,75	10,25	151,00	Промышленное производство
	Чай каркаде	1\200	0,07	0,02	15,00	60,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №376
	Хлеб пшеничный	1\30	2,28	0,24	14,76	70,80	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	1\20	2,15	0,35	11,30	57,00	Промышленное производство
		0,750	23,83	24,84	108,29	761,04	
Итого за завтрак:		0,550	13,78	7,05	98,66	513,50	
Итого за обед:		0,750	23,83	24,84	108,29	761,04	
		1,30	37,61	31,89	206,95	1274,54	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: МОУ ИРМО «Кудинская СОШ» Коврига Вероника Миколо



4							
7-10 лет			Пищевые вещества				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
Неделя 1, день 4							
Завтрак							
	Вареники с овощным фаршем	1\200	24,00	12,8	32,4	344,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №394
	Кофейный напиток с молоком	1\200	1,4	2,00	22,4	116,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №379
	Батон	1\40	4,00	0,5	24,6	119,00	Промышленное производство
	Джем фруктовый	1\20	4,2	0,00	0,00	85,00	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	1\40	4,3	0,7	22,6	144,00	Промышленное производство
		0,500	37,90	16,00	102,00	808,00	
Обед							
	Салат из свеклы с огурцами солеными	1\60	1,42	6,03	6,28	85,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №55
	Рассольник Ленинградский	1\200	2,01	5,09	11,98	107,25	сб.Москва Дели плюс 2017г №96
	Птица тушеная в соусе с овощами	1\90	8,7	7,7	8,6	138,6	сб.Москва Дели плюс 2017г №292
	Рис припущенный	1\150	3,78	7,78	39,29	242,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №305
	Компот из свежих плодов	1\200	0,16	0,16	27,88	114,6	сб.Москва Дели плюс 2017г №342
	Хлеб ржаной	1\20	2,15	0,35	11,30	57,00	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	1\30	2,28	0,24	11,76	70,80	Промышленное производство
		0,750	20,50	27,35	117,09	815,25	
Итого за завтрак:		0,500	37,9	16,00	102,00	808,00	
Итого за обед:		0,75	20,5	27,35	117,09	815,25	
		1,25	58,40	16,00	219,09	1623,25	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано:МОУ ИРМО «Кудинская СОШ» Коврига Вероника Миколо



5							
7-10 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
Неделя 1, день 5							
Завтрак							
	Каша манная молочная	1\200	6,11	10,72	42,36	291,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №181
	Курага	1\15	0,78	0,05	7,65	34,8	Промышленное производство
	Чай с сахаром	1\200	0,07	0,02	15,00	60,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №376
	Масло сливочное порциями	1\10	0,08	7,25	0,13	66,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №14
	Кондитерское изделие	1\20	0,2	0,00	24,00	98,00	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	1\30	2,28	0,24	14,76	70,80	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	1\20	2,15	0,35	11,30	57,00	Промышленное производство
		0,500	11,67	18,63	115,20	677,6	
Обед							
	Салат из моркови с сахаром	1\60	1,23	0,09	11,48	81,7	сб.Москва Дели плюс 2017г №62
	Суп крестьянский с крупой	1\200	1,48	4,92	6,09	76,25	сб.Москва Дели плюс 2017г №98
	Котлета куриная с подливом основным	1\90	17,44	16,76	16,28	286,00	Промышленное производство
	Макаронные изделия отварные	1\150	5,73	6,07	31,98	205,5	сб.Москва Дели плюс 2017г №202
	Напиток Лимонный	1\200	0,2	0,00	26,00	106,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №346
	Хлеб ржаной	1\20	2,15	0,35	11,30	57,00	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	1\30	2,28	0,24	14,76	70,80	Промышленное производство
		0,730	30,51	28,43	117,89	883,25	
Итого за завтрак:		0,500	11,67	18,63	115,20	677,6	
Итого за обед:		0,730	30,51	28,43	117,89	883,25	
		1,23	42,18	47,06	233,09	1560,85	
* Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.Атутельян Москва Дели плюс -2012							
Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.							
Согласовано:МОУ ИРМО «Кудинская СОШ» Коврига Вероника Миколо							



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
6							
Неделя 2, день 1							
Завтрак							
	Каша овсяная молочная	1\200\5	9,04	13,44	50,14	358,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №173
	Изюм	1\15	0,35	0,08	9,87	42,15	Промышленное производство
	Чай с сахаром	1\200	0,07	0,02	15,00	60,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №376
	Сыр порциями	1\10	2,32	2,95	0,00	36,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №15
	Хлеб пшеничный	1\40	3,04	0,32	19,68	94,40	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	1\30	3,23	0,53	16,95	70,46	Промышленное производство
		0,500	18,05	17,34	111,64	661,01	
Обед							
	Соленый огурец	1\60	0,48	0,06	1,02	6,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №70
	Борщ с капустой и картофелем	1\200	1,44	3,94	8,75	83,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №82
	Плов из птицы	1\200	16,95	10,47	35,73	305,30	сб.Москва Дели плюс 2017г №291
	Компот из Апельсинов	1\200	0,45	0,10	33,99	141,20	сб.Москва Дели плюс 2017г №346
	Хлеб пшеничный	1\30	2,28	0,24	14,76	70,8	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	1\20	2,15	0,35	11,3	57,00	Промышленное производство
		0,715	23,75	15,16	105,55	663,30	
Итого за завтрак:		0,500	18,05	17,34	111,64	661,01	
Итого за обед:		0,715	23,75	15,16	105,55	663,30	
		1,22	41,80	32,50	217,19	1324,31	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: МОУ ИРМО «Кудинская СОШ» Коврига Вероника Миколо

7							
7-10 лет				Пищевые вещества			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
Неделя 2, день 2							
Завтрак							
	Макароны отварные с сыром	1\200	13,53	15,92	34,1	334,40	сб.Москва Дели плюс 2017г №204
	Какао с молоком	1\200	4,08	3,54	17,58	118,60	сб.Москва Дели плюс 2017г №382
	Кукуруза отварная	1\60	1,73	1,47	3,29	33,29	сб.Москва Дели плюс 2017г №133
	Хлеб пшеничный	1\30	2,28	0,24	14,76	70,80	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	1\20	2,15	0,35	11,30	57,00	Промышленное производство
		0,510	23,77	21,52	81,03	614,09	
Обед							
	Кабачковая икра	1\60	1,64	4,31	8,73	80,28	Промышленное производство
	Суп с бобовыми	1\200	6,24	38,42	12,75	441,80	сб.Москва Дели плюс 2017г №119
	Пельмени мясные отварные	1\200\5	21,10	12,45	36,05	341,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №392
	Компот из смеси сухофруктов	1\200	0,66	0,09	32,01	132,80	сб.Москва Дели плюс 2017г №349
	Хлеб пшеничный	1\30	2,28	0,24	14,76	70,8	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	1\20	2,15	0,35	11,3	57,00	Промышленное производство
		0,710	34,07	55,86	115,60	1123,68	
Итого за завтрак:		0,510	23,77	21,52	81,03	614,09	
Итого за обед:		0,710	34,07	55,86	115,60	1123,68	
		1,22	57,84	77,38	196,63	1737,77	
* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.							
Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.Атутельян Москва ДеЛи плюс -2012							
Согласовано:МОУ ИРМО «Кудинская СОШ» Коврига Вероника Миколо							



8							
7-10 лет			Пищевые вещества				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
Неделя 2, день 3							
Завтрак							
	Каша пшенная молочная	1\200	7,43	4,47	46,90	258,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №182
	Чай с молоком	1\200	1,52	1,35	15,90	81,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №378
	Фрукт свежий	1\100	0,4	0,4	9,8	46,70	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	1\30	2,28	0,24	14,76	70,80	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	1\20	2,15	0,35	11,30	57,00	Промышленное производство
		0,550	13,78	7,05	98,66	513,50	
Обед							
	Салат витаминный	1\60	0,50	3,66	3,16	47,64	сб.Москва Дели плюс 2017г №49
	Суп картофельный с макаронными изделиями	1\200	2,15	2,27	13,96	94,60	сб.Москва Дели плюс 2017г №103
	Каша гречневая рассыпчатая	1\150	8,85	9,55	39,86	280,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №171
	Тефтели мясные с подливом основным	1\90	7,83	8,75	10,25	151,00	Промышленное производство
	Чай каркаде	1\200	0,07	0,02	15,00	60,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №376
	Хлеб пшеничный	1\30	2,28	0,24	14,76	70,80	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	1\20	2,15	0,35	11,30	57,00	Промышленное производство
		0,750	23,83	24,84	108,29	761,04	
Итого за завтрак:		0,550	13,78	7,05	98,66	513,50	
Итого за обед:		0,750	23,83	24,84	108,29	761,04	
		1,30	37,61	31,89	206,95	1274,54	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: МОУ ИРМО «Кудинская СОШ» Коврига Вероника Миколо



9							
7-10 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
Пищевые вещества							
Неделя 2, день 4							
Завтрак							
	Вареники с овощным фаршем	1\200	24,00	12,8	32,4	344,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №394
	Кофейный напиток с молоком	1\200	1,4	2,00	22,4	116,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №379
	Батон	1\40	4,00	0,5	24,6	119,00	Промышленное производство
	Джем фруктовый	1\20	4,2	0,00	0,00	85,00	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	1\40	4,3	0,7	22,6	144,00	Промышленное производство
		0,500	37,90	16,00	102,00	808,00	
Обед							
	Салат из свеклы с огурцами солеными	1\60	1,42	6,03	6,28	85,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №55
	Рассольник Ленинградский	1\200	2,01	5,09	11,98	107,25	сб.Москва Дели плюс 2017г №96
	Птица тушеная в соусе с овощами	1\90	8,7	7,7	8,6	138,6	сб.Москва Дели плюс 2017г №292
	Рис припущенный	1\150	3,78	7,78	39,29	242,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №305
	Компот из свежих плодов	1\200	0,16	0,16	27,88	114,6	сб.Москва Дели плюс 2017г №342
	Хлеб ржаной	1\20	2,15	0,35	11,30	57,00	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	1\30	2,28	0,24	11,76	70,80	Промышленное производство
		0,750	20,50	27,35	117,09	815,25	
Итого за завтрак:		0,500	37,9	16,00	102,00	808,00	
Итого за обед:		0,75	20,5	27,35	117,09	815,25	
		1,25	58,40	16,00	219,09	1623,25	
* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.							
*Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.Атутудьян Москва Дели плюс -2012							
Согласовано:МОУ ИРМО «Кудинская СОШ» Коврига Вероника Миколо							

[illegible]