

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы

МОУ ИРМО «Уриковская СОШ»

Голяковская Елена Юрьевна



2024 г

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель

Олейник Андрей Александрович



А. А. Олейник

2024 г.

Основное (организованное) десятидневное меню трехразового питания (завтраки, обеды, полдники)

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 трехразового питания (завтраки, обеды, полдники)
 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	41,85	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
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	30	0,54	0,06	24,39	97,80	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
		550,00	21,72	21,32	108,25	762,45	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,45	2,27	13,96	149,06	сб. Москва Дели плюс 2017 г № 103
	Печень по-строгановски с соусом.	100	22,10	18,71	10,31	190,00	сб. Москва Дели плюс 2017г №255 № 332
	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	50,65	36,93	109,10	927,31	
Полдник							
	Чай с молоком	1200	1,52	1,35	15,90	81,00	сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 378
	Фрукт свежий	1150	0,60	0,60	14,70	70,50	Промышленное производство
		350,00	2,12	1,95	30,60	151,50	
	Итого за завтрак:	550,00	21,72	21,32	108,25	762,45	
	Итого за обед:	820,00	50,65	36,93	109,10	927,31	
	Итого за полдник:	350,00	2,12	1,95	30,60	151,50	
		1720,00	74,49	60,20	247,95	1841,26	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



Григорьевская Е.А.

3		Пищевые вещества					
12 лет и старше							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
Неделя 1, день 3							
Завтрак							
	Каша манная молочная	200	6,79	13,10	47,07	323,33	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
	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	30	6,46	2,13	10,32	80,65	Промышленное производство
		590,00	24,69	20,01	99,21	651,38	
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)	100	18,83	11,63	39,70	305,30	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	989,58	
Полдник							
	Сок натуральный фруктовый	1\200	0,60	0,00	33,00	176,30	Промышленное
	Фрукт свежий	1\150	0,60	0,60	14,70	70,50	Промышленное
		350,00	1,20	0,60	47,70	246,80	
	Итого за завтрак:	590,00	24,69	20,01	99,21	651,38	
	Итого за обед:	820,00	41,34	32,25	147,84	989,58	
	Итого за полдник	350,00	1,20	0,60	47,70	246,80	
		1760,00	67,23	52,86	294,75	1887,76	

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

Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г

Согласовано: Директор школы



Вялковская

Темникова Е.Ю

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							
	Бутерброд: батон с джемом	40\20	2,64	4,22	31,80	175,64	сб.Москва Дели плюс 2017г №2
	Омлет	160	16,49	28,77	30,55	343,27	сб.Москва Дели плюс 2017г № 215
	Чай с сахаром	200	0,40	0,10	3,00	12,00	сб.Москва Дели плюс 2017г № 376
	Консервированный зеленый горошек	90	2,70	0,36	6,30	45,00	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	40	3,14	2,84	19,32	93,52	Промышленное производство
		550,00	25,37	33,85	90,97	669,43	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,00	6,62	14,60	103,75	сб.Москва Дели плюс 2017г № 82
	Минтай(филе) тушеный в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 229
	Пюре картофельное	200	4,08	7,46	29,86	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	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	25,49	22,90	96,77	677,40	
Полдник							
	Кисломолочный напиток (Снежок)	1\200	5,94	5,02	20,08	152,22	Промышленное производство
	Хлебобулочное изделие	1\150	8,10	15,45	69,90	300,00	Промышленное производство
		350,00	14,04	20,47	89,98	452,22	
Итого за завтрак:							
		550,00	25,37	33,85	90,97	669,43	
Итого за обед:							
		820,00	25,49	22,90	96,77	677,40	
Итого за полдник:							
		350,00	14,04	20,47	89,98	452,22	
		1720,00	64,90	77,22	277,72	1799,05	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



Темникова Е.В.

		Пищевые вещества					
12 лет и старше							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
Неделя 1, день 5							
Завтрак							
	Пельмени отварные п/ф с маслом сливочным	200\10	17,09	14,13	40,92	315,56	Промышленное производство
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	сб. Москва Дели плюс 2017г №378
	Кукуруза консервированная	70	2,10	0,70	9,10	190,40	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
		550,00	30,21	19,93	99,35	758,01	
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	
Полдник							
	Витаминизированный напиток Витошка	1\200	0,00	0,00	19,00	80,00	Промышленное производство
	Фрукт свежий	1\150	0,60	0,60	14,70	70,50	Промышленное производство
		350,00	0,60	0,60	33,70	150,50	
Итого за завтрак:		550,00	30,21	19,93	99,35	758,01	
Итого за обед:		820,00	39,95	31,71	128,66	1082,00	
Итого за полдник:		350,00	0,60	0,60	33,70	150,50	
		1720,00	70,76	52,24	261,71	1990,51	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



Тумесова Е.В.

1							
12 лет и старше							
Пищевые вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ц	№ рецепта, сборник
Неделя 2, день 1							
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная	250	10,80	13,82	55,40	390,00	сб Москва Дели плюс 2017г №173
	Чай с сахаром	200	0,40	0,10	3,00	12,00	сб Москва Дели плюс 2017г №376
	Сыр порциями	15	2,32	2,95	0,00	36,00	сб Москва Дели плюс 2017 г. №15
	Кондитерское изделие (вафли)	20	0,90	4,80	13,40	100,00	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
		555,00	23,92	25,42	96,23	709,05	
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 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
		820,00	31,84	31,55	119,24	819,12	
Полдник							
	Чай с молоком	1\200	1,52	1,35	15,90	81,00	сб Москва Дели плюс 2017 г. №378
	Фрукт свежий	1\150	0,60	0,60	14,70	70,50	Промышленное производство
		350,00	2,12	1,95	30,60	151,50	
	Итого за завтрак:	555,00	23,92	25,42	96,23	709,05	
	Итого за обед:	820,00	31,84	31,55	119,24	819,12	
	Итого за полдник	350,00	2,12	1,95	30,60	151,50	
		1725,00	57,88	58,92	246,07	1679,67	

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

Сборник для школ Москва Дели плюс

Согласовано: Директор школы



Смирнов *Тамаровская Е.В.*

2		Пищевые вещества					Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
12 лет и старше	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2, день 2								
Завтрак								
	Вареники с овощным фаршем	180/5	21,57	11,75	40,10	304,35	Промышленное производство	
	Батон; ветчина	40\10	6,20	5,48	14,76	133,00	Промышленное производство	
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	сб. Москва Дели плюс 2017г №378	
	Фрукты свежие в ассортименте	100	0,80	0,20	7,50	47,00	Промышленное производство	
	Хлеб ржаной	30	6,46	2,13	10,32	80,65	Промышленное производство	
		565,00	36,55	20,91	88,58	646,00		
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	
	Пюре картофельное	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		
Полдник								
	Кисломолочный продукт (Кефир)	1\200	5,94	5,02	20,08	152,22	Промышленное производство	
	Хлебобулочное изделие	1\150	8,10	15,45	69,90	300,00	Промышленное производство	
		350,00	14,04	20,47	89,98	452,22		
Итого за завтрак:								
		565,00	36,55	26,96	88,58	646,00		
Итого за обед:								
		820,00	28,08	27,98	112,30	839,08		
Итого за полдник:								
		350,00	14,04	20,47	89,98	452,22		
		1735,00	78,67	75,41	290,86	1937,30		
* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.								
Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.Агутельян Москва Дели плюс -2012								
Согласовано: Директор школы								



И.И. Уриков

Темешовская Е.С.

3	12 лет и старше	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ц	№ рецепта, сборник
					Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2, день 3		Завтрак							
			Запеканка рисовая с творогом	250	13,16	18,95	67,97	502,37	сб. Москва Дели плюс 2017г № 188
			Сыр порциями	15	2,32	2,95	0,00	36,00	сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 15
			Булочка сладкая	55	4,40	8,25	27,50	201,85	Промышленное производство
			Чай с сахаром, с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	сб. Москва Дели плюс 2017г №377
			Хлеб ржаной	30	6,46	2,13	10,32	80,65	Промышленное производство
				550,00	26,47	32,30	120,99	882,87	
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	
Полдник									
			Сок фруктовый натуральный	1\200	0,60	0,00	33,00	176,30	Промышленное производство
			Фрукт свежий	1\150	0,60	0,60	14,70	70,50	Промышленное производство
				350,00	1,20	0,60	47,70	246,80	
Итого за завтрак:				550,00	26,47	32,30	120,99	882,87	
Итого за обед:				800,00	35,73	31,92	114,96	778,98	
Итого за полдник:				350,00	1,20	0,60	47,70	246,80	
				1700,00	63,40	64,82	283,65	1908,65	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



Теслюкова Е.Ю.

4		Пищевые вещества						
12 лет и старше								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ц	№ рецепта, сборник	
Неделя 2, день 4								
Завтрак								
	Каша овсяная молочная	200	10,04	14,93	55,71	397,76	сб. Москва Дели плюс 2017г №173	
	Горячий витаминизированный напиток "Витوشка"	200	0,00	0,00	19,00	80,00	Промышленное производство	
	Яблоко печеное	100	0,36	0,35	35,68	142,67	сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 372	
	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	
		570,00	19,90	19,03	134,82	791,48		
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	629,06	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 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	64,22	64,79	118,15	1044,39		
Полдник								
	Кисломолочный напиток (Снежок)	1\200	5,94	5,02	20,08	152,22	Промышленное производство	
	Хлебулочное изделие	1\150	8,10	15,45	69,90	300,00	Промышленное производство	
		350,00	14,04	20,47	89,98	452,22		
Итого за завтрак:		570,00	19,90	19,03	134,82	791,48		
Итого за обед:		800,00	64,22	64,79	118,15	1044,39		
Итого за полдник:		350,00	14,04	20,47	89,98	452,22		
		1720,00	98,16	104,29	342,95	2288,09		

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



Торжкова Е.Ю.

12 лет и старше Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая цен	№ рецептуры, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2, день 5							
Завтрак							
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	сб. Москва Деда плюс 2017г №382
	Минтай(филе) тушеный в томате с овощами(лук,морковь)	100	9,75	4,95	3,80	105,00	сб. Москва Деда плюс 2017г № 229
	Картофель отварной	150	2,82	7,57	25,99	167,14	сб. Москва Деда плюс 2017 г № 125
	Консервированный зеленый горошек	60	1,80	0,24	4,20	30,00	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
		560,00	25,88	18,88	79,57	576,91	
Обед							
	Суп картофель с бобовыми	270	4,74	4,55	14,28	138,60	сб. Москва Деда плюс 2017г №102
	Пельмени отварные п/ф с маслом сливочным	250/10	19,53	16,15	46,76	403,45	Промышленное производство
	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,28	20,76	88,20	сб. Москва Деда 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
		800,00	34,44	24,73	106,23	801,30	
Полдник							
	Сок натуральный фруктовый	1/200	0,60	0,00	33,00	176,30	Промышленное производство
	Фрукт свежий	1/150	0,60	0,60	14,70	70,50	Промышленное производство
		350,00	1,20	0,60	47,70	246,80	
	Итого за завтрак:	560,00	25,88	18,88	79,57	576,91	
	Итого за обед:	800,00	34,44	24,73	106,23	801,30	
	Итого за полдник:	350,00	1,20	0,60	47,70	246,80	
		1710,00	61,52	44,21	233,50	1625,01	

* Сборник для школ Москва Деда плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



Темешова Е.В.