

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы

МОУ ИРМО «Ширяевская СОШ»

Шуткин Сергей Анатольевич

2022г



УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель

Олейник Евгения Николаевна

« 17 » 10 2022г.



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. 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

12 лет и старше Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2, день 1							
Завтрак							
	Бутерброд: батон с сыром	30\10	6,27	7,86	14,83	155,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №3
	Чай с сахаром с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №377
	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	250	8,87	18,78	13,18	291,25	сб.Москва Дели плюс 2017г №183
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	20	0,36	0,04	16,26	65,20	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	Промышленное производство
		550,00	17,87	27,14	79,23	665,41	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	270	4,39	4,22	13,23	118,60	сб.Москва Дели плюс 2017г №102
	Пельмени отварные п\ф с маслом сливочным	240\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 Дели плюс 2017г №388
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,40	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	Промышленное производство
		800,00	29,87	21,41	120,19	796,61	
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 завтрак:		550,00	17,87	27,14	79,23	665,41	
Итого за обед:		800,00	29,87	21,41	120,19	796,61	
Итого за полдник:		300,00	1,00	0,40	42,80	223,30	
		1650,00	48,74	48,95	242,22	1685,32	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы

2							
12 лет и старше				Пищевые вещества			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
Неделя 2, день 2							
Завтрак							
	Вареники с овощным фаршем	180	10,23	17,50	6,25	258,75	Промышленное производство
	Бутерброд: батон с джемом	30\20	0,10	0,10	27,83	87,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №2
	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	20	2,15	0,35	11,30	57,00	Промышленное производство
		550,00	14,80	19,50	68,78	530,75	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,83	17,45	118,25	сб.Москва Дели плюс 2017г №103
	Гуляш из свинины	90	10,64	7,11	8,60	258,10	сб.Москва Дели плюс 2017г №202
	Макаронные изделия отварные	200	7,64	8,09	42,64	274,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №171
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	сб.Москва Дели плюс 2017г №342
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,40	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	20	2,15	0,35	11,30	57,00	Промышленное производство
		800,00	26,31	18,86	127,55	916,35	
Полдник							
	Чай с молоком	1\200	1,52	1,35	15,90	81,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №378
	Хлебобулочное изделие	1\100	8,35	3,20	44,85	145,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №428
		0,300	9,87	4,55	60,75	226,00	
Итого за завтрак:		550,00	14,80	19,50	68,78	530,75	
Итого за обед:		800,00	26,31	18,86	127,55	916,35	
Итого за полдник:		300,00	9,87	4,55	60,75	226,00	
		1650,00	50,98	42,91	257,08	1673,10	
* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.							
Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.Атутелян Москва ДеЛи плюс -2012							
Согласовано: Директор школы							

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							
	Суп молочный с макаронными изделиями	260	7,54	6,84	19,33	171,36	сб.Москва Дели плюс 2017г №120
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	сб.Москва Дели плюс 2017г №382
	Масло порциями	20	0,16	14,50	0,26	132,00	Промышленное производство
	Кекс с изюмом	30	6,00	8,10	22,21	116,00	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,40	Промышленное производство
		550,00	20,82	33,30	79,06	632,36	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	250	3,12	3,50	17,00	129,68	сб.Москва Дели плюс 2017г №81
	Тефтели мясные с подливом основным	90	5,83	8,75	10,25	111,00	Промышленное производство
	Пюре картофельное	200	4,07	6,40	27,25	183,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №312
	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,28	20,76	88,20	сб.Москва Дели плюс 2017г №388
	Хлеб ржаной	20	2,15	0,35	11,30	57,00	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,40	Промышленное производство
		800,00	18,88	19,60	106,24	663,28	
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
		300,00	1,00	0,40	42,80	223,30	
Итого за завтрак:		550,00	20,82	33,30	79,06	632,36	
Итого за обед:		800,00	18,88	19,60	106,24	663,28	
Итого за полдник:		300,00	1,00	0,40	42,80	223,30	
		1650,00	40,70	53,30	228,10	1518,94	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы

[illegible]

[illegible]

**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. 2022год**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1, день 1							
Завтрак							
	Каша манная молочная с маслом	250	5,37	9,43	37,27	256,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №181
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	сб.Москва Дели плюс 2017г №382
	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,00	Промышленное производство
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	20	0,56	0,11	18,26	68,20	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,40	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	30	6,46	1,06	20,13	110,46	Промышленное производство
		550,00	21,83	17,41	112,92	683,66	
Обед							
	Суп картофельный с рыбой	250	13,63	6,21	8,40	124,28	сб.Москва 2004г №41
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	200	6,89	13,27	43,92	183,42	сб.Москва Дели плюс 2017г №203
	Птица тушенная с овощами в соусе	90	16,95	10,47	35,73	305,30	сб.Москва Дели плюс 2017г №292
	Компот из смеси сухофруктов	200	8,29	8,95	37,36	238,12	сб.Москва Дели плюс 2017г №349
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,40	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	20	2,15	0,35	11,30	57,00	Промышленное производство
		800,00	50,95	39,57	156,39	1002,52	
Полдник							
	Сок натуральный фруктовый	1\200	0,60	0,00	33,00	176,30	Промышленное производство
	Фрукт свежий	1\150	0,4	0,4	9,80	70,00	Промышленное производство
		350,00	1,00	0,40	42,80	246,30	
Итого за завтрак:		550,00	21,83	17,41	112,92	683,66	
Итого за обед:		800,00	50,95	39,57	156,39	1002,52	
Итого за полдник:		350,00	1,00	0,40	42,80	223,30	
		1700,00	73,78	57,38	312,11	1909,48	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы

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	250	17,53	20,98	51,10	464,40	сб.Москва Дели плюс 2017г №204
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №378
	Салат из белокочанной капусты с яблоком	60	0,18	0,40	17,84	76,42	сб.Москва Дели плюс 2017г №372
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,40	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	20	2,15	0,35	11,30	57,00	Промышленное производство
		570,00	24,42	23,40	115,82	773,22	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,45	2,27	13,96	149,06	сб.Москва Дели плюс 2017г №103
	Тефтели мясные с подливом основным	90	5,83	8,75	10,25	111,00	Промышленное производство
	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,25	183,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №312
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	сб.Москва Дели плюс 2017г №342
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,40	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	20	2,15	0,35	11,30	57,00	Промышленное производство
		800,00	22,71	18,25	110,32	709,06	
Полдник							
	Чай с молоком	1\200	1,52	1,35	15,90	81,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №378
	Хлебобулочное изделие	1\150	8,35	3,20	44,85	214,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №428
		350,00	9,87	4,55	60,75	295,00	
Итого за завтрак:		570,00	24,42	23,40	115,82	773,22	
Итого за обед:		800,00	22,71	18,25	110,32	709,06	
Итого за полдник:		350,00	9,87	4,55	60,75	295,00	
		1720,00	57,00	46,20	286,89	1777,28	
* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.							
Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.Атутельян Москва ДеЛи плюс -2012							
Согласовано: Директор школы							

3							
12 лет и старше			Пищевые вещества				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ц	№ рецепта, сборник
Неделя 1, день 3							
Завтрак							
	Бутерброд: батон с ветчиной	30\10	6,20	5,48	14,76	133,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №4
	Каша кукурузная молочная жидкая с маслом	200\10	7,54	10,77	32,25	288,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №174
	Чай без сахара	200	0,40	0,10	0,08	2,80	сб.Москва Дели плюс 2017г №375
	Яблоко печеное	60	0,20	0,50	18,84	86,42	сб.Москва Дели плюс 2017г №372
	Хлеб ржаной	40	3,14	0,40	19,32	93,52	Промышленное производство
		550,00	17,48	17,25	85,25	603,74	
Обед							
	Суп крестьянский с крупой	270	1,59	5,31	6,57	65,88	сб.Москва Дели плюс 2017г №98
	Плов из птицы	270	16,13	14,13	42,83	277,15	сб.Москва Дели плюс 2017г №291
	Напиток Лимонный	200	0,20	0,00	26,00	106,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №346
	Хлеб ржаной	20	2,15	0,35	11,30	57,00	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,40	Промышленное производство
		800,00	23,11	20,11	106,38	600,43	
Полдник							
	Сок натуральный фруктовый	1\200	0,60	0,00	33,00	176,30	Промышленное производство
	Фрукт свежий	1\150	0,4	0,4	9,8	70,00	Промышленное производство
		350,00	1,00	0,40	42,80	246,30	
Итого за завтрак:		550,00	17,48	17,25	85,25	603,74	
Итого за обед:		800,00	23,11	20,11	106,38	600,43	
Итого за полдник:		350,00	1,00	0,40	42,80	246,30	
		1700,00	41,59	37,76	234,43	1450,47	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы

4							
12 лет и старше			Пищевые вещества				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ц	№ рецепта, сборник
Неделя 1, день 4							
Завтрак							
	Бутерброд: батон с джемом	40\25	0,13	0,18	23,63	92,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №2
	Пельмени отварные п\ф с маслом сливочным	200\10	17,09	14,13	40,92	315,56	Промышленное производство
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	сб.Москва Дели плюс 2017г №379
	Кондитерское изделие (пряник)	40	0,87	3,42	4,65	34,87	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	40	3,14	0,40	19,32	93,52	Промышленное производство
		555,00	24,40	20,81	104,47	636,55	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	270	2,70	3,02	14,68	112,05	сб.Москва Дели плюс 2017г №81
	Жаркое по-домашнему (говядина)	260	30,09	33,59	30,79	521,85	сб.Москва Дели плюс 2017г №259
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,12	24,08	98,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №342
	Хлеб ржаной	30	6,46	1,06	20,13	110,46	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,40	Промышленное производство
		800,00	42,45	38,11	109,36	936,76	
Полдник							
	Кисломолочный напиток	1\200	5,94	5,02	20,08	152,22	Промышленное производство
	Хлебобулочное изделие	1\150	5,4	10,3	46,6	214,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №428
		350,00	11,34	15,32	66,68	366,22	
Итого за завтрак:		555,00	24,40	20,81	104,47	636,55	
Итого за обед:		800,00	42,45	38,11	109,36	936,76	
Итого за полдник:		350,00	11,34	15,32	66,68	366,22	
		1705,00	78,19	74,24	280,51	1939,53	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы

5							
12 лет и старше				Пищевые вещества			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
Неделя 2, день 5							
Завтрак							
	Каша рисовая молочная с ягодами (клубника)	250\10	10,77	11,63	48,56	309,55	сб.Москва Дели плюс 2017г №171
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	сб.Москва Дели плюс 2017г №379
	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,00	Промышленное производство
	Кондитерское изделие (вафли)	20	1,16	4,56	15,00	60,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №376
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,40	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	30	2,15	0,35	11,30	57,00	Промышленное производство
		560,00	22,61	22,49	110,49	657,55	
Обед							
	Суп крестьянский с крупой	250	1,85	6,15	7,61	79,30	сб.Москва Дели плюс 2017г №98
	Бедро куриное в соусе основном	100	11,95	10,47	31,73	205,30	Промышленное производство
	Каша гречневая рассыпчатая	200	13,81	11,93	49,81	317,49	сб.Москва Дели плюс 2017г №171
	Компот из ягод (облепиха)	200	1,04	6,00	8,00	92,00	сб.Пермь 2001г. №631
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,80	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	20	2,15	0,35	11,30	57,00	Промышленное производство
		800,00	33,08	35,14	123,21	821,89	
Полдник							
	Сок натуральный фруктовый	1\200	0,60	0,00	33,00	176,30	Промышленное
	Фрукт свежий	1\100	0,4	0,4	9,8	46,70	Промышленное
		300,00	1,22	0,56	42,80	223,00	
Итого за завтрак:		560,00	22,61	22,49	110,49	657,55	
Итого за обед:		800,00	33,08	35,14	123,21	821,89	
Итого за полдник		300,00	1,22	0,56	42,80	223,00	
		1660,00	56,91	58,19	276,50	1702,44	
* Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.Атутельян Москва ДеЛи плюс -2012							
Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.							
Согласовано: Директор школы							