СОГЛАСОВАНО:

Директор школы

МОУ ИРМО « Ревякинская СОШ»

Шилинскае Галина Викторовна

9. 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 осень-зима)

Возраст с 7-11 лет.

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 двухразового питания питания (завтраки, обеды) для учащихся общеобразовательных организаций Иркутского районного муниципального образования Для пищеблоков доготовочных организаций . Пятидневная учебная неделя. (Сезон осень-зима) Возраст с 7-11 лет.

				П	ищевые веп	цества	le .	
Прием пищи	Наименование блюда	17	Вес	Велки Жиры Углеводы Эпергетическая ценность	Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник		
Неделя 1, день 1		ja .					1	
Завтрак								
1	Каша рисовая молочная с	маслом	200	5,70	11,47	40,90	280,00	сб. Москва Дели плюс 2017 г № 174
	Какао с молоком	y	200	4,08	3,54	17,58	118,60	сб.Москва Дели плюс 2017г № 382
	Фрукт свежий банан	1	50	0,55	0,15	11,50	44,50	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	X el	30	2,28	1,22	10,58	67,80	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	dev Pj	20	4,31	1,42	6,88	53,77	Промышленное производство
		(Wine)	500,00	16,92	17,80	87,44	564,67	
Обед		181				-		
	Суп картофельный с горохо	ОМ	200	4,39	4,22	13,23	118,60	сб,москва Дели плюс 2017 г. № 102
	Гуляш из свинины	<u> </u>	90	10,64	7,17	8,60	258,10	сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 260
	Макаронные изделия отва	рные	150	5,73	9,15	31,98	205,50	сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 202
	Компот из свежих яблок		200	0,16	0,12	24,08	114,60	сб. Москва Дели плюс 2017 г № 342
	Хлеб пшеничный	-	40	3,04	1,62	14,11	90,40	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	5	20	4,31	1,42	6,88	53,77	Промышленное производство
		-65	700,00	28,27	23,70	98,88	840,97	
W Was a residence of the second of the secon								
Итого за завтрак:			500,00	16,92	17,80	87,44	564,67	
Итого за обед:		βÜ	700,00	28,27	23,70	98,88	840,97	
		ψĬ	1200,00	45,19	41,50	186,32	1405,64	
		-					+	

\* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школьк

МОУ ИРМО эвякинская СОШ» Uluxuncuac F.B.

Ti .				Пищевые вещества			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергитическая ценность	№ рецептуры, сборник
Неделя 1, день 2							1
Вавтрак							
1	Макароны отварные с сыром	170\20	11,62	14,14	29,27	312,04	сб.Москва Дели плюс 2017 № 204
	Чай с сахаром, с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	сб. Москва Дели плюс 2017 № 377
	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,06	6,88	49,02	сб.Москва Дели плюс 2017 № 62
Y	Хлеб пшеничный	30	2,28	1,22	10,58	67,80	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	20	4,31	1,42	6,88	53,77	Промышленное производство
		500,00	19,08	16,86	68,81	544,63	
Обед	4						
77	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	5,96	6,32	71,80	сб. Москва Дели плюс 2017 г № 88
T	Котлета рыбная ( минтай)	90	9,63	5,40	13,32	140,40	сб.Москва Дели плюс 2017 г № 234
i i	Каша гречневая рассыпчатая	160	8,84	9,54	39,80	255,00	сб. Москва Дели Плюс 2017 г № 171
	Напиток Лимонный	200	0,20	0,00	26,00	106,00	сб.Москва Дели плюс 2017 № 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	29,58	24,65	109,87	744,25	
Итого за завтрак:		500,00	19,08	1/ 0/	(0.01	544.63	
Итого за обед:		720,00	29,58	16,86	68,81 109,87	544,63 744,25	
- 151		1220,00	48,66	41,51	178,68	1288,88	
-				,			
Сборник для школ	Москва Дели плюс -2017г.					d	
Кимический состав і	и калорийность российских продуктов пи	тания В.Атуте	льян Мос	ква ДеЛи п.	пюс -2012		
	Согласовано: Директор школы	77-	- 1	1.		ucuac f.	1

МОУ ИРМО ВЯКИНСКАЯ СОЦ

3							
7-11 лет				Пищевы	е вещества		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
Неделя 1, день 3							
Завтрак							
	Каша манная молочная	180	6,11	10,72	42,36	291,00	сб.Москва Дели плюс 2017г № 181
	Кофейный напиток с молоком	180	7,92	2,68	15,95	100,60	сб,москва Дели плюс 2017 г 379
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	30	2,28	1,22	10,58	67,80	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	20	4,31	1,42	6,88	53,77	Промышленное производство
		510,00	21,02	16,44	85,57	560,17	
Обед							
ü	Суп картофельный с гречневой крупой	250	2,70	3,02	14,68	112,05	сб. Москва Дели плюс 2017г № 101
191	Жаркое по -домашнему (цыпленок бройлера)	200	31,44	27,42	32,64	421,85	сб.Москва Дели плюс 2017 № 259
	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,28	20,76	88,20	сб.Москва Дели плюс 2017 № 388
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,62	14,11	90,40	Промышленное производство
- w	Хлеб ржаной	30	6,46	2,13	10,32	80,65	Промышленное производство
		720,00	44,31	34,47	92,51	793,15	
Was as a second	-			40.00			
Итого за завтрак:		510,00	21,02	16,44	85,57	560,17	
Итого за обед:	-	720,00	44,31	34,47	92,51	793,15	
		1230,00	65,33	50,91	178,08	1353,32	
	10.14						

Musicacac 1.19.

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

Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

Согласовано: Директор школы

МОУ ИРМО Ревякинская СОШ»

\* \* KNHABO

7-11 лет				Пишеры	е вещества		
Прием пищи	Наименование блюда	D. C					
Trynesi IIIII	глаименование олюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
Неделя 1, день 4							
Завтрак	y y					1	
	Вареники с овощным фаршем	170/5	9,65	16,50	36,44	243,94	Промышленное производство
	Батон	30	2,40	0,87	11,07	80,70	Промышленное производство
	Яблочное пюре	125	0,23	0,23	24,89	95,00	Промышленное производство
	Чай с сахаром	200	0,40	0,10	3,00	12,00	сб.Москва Дели плюс 2017 № 376
	Хлеб ржаной	20	4,31	1,42	6,88	53,77	Промышленное производство
		550,00	16,99	19,12	82,28	485,41	
Обед							
, and the second	Борщ с капустой и картофелем	250	2,00	6,92	14,60	129,68	сб. Москва Дели плюс 2017 № 82
	Плов из птицы (цыпленок бройлера)	180	10,75	13,02	28,56	274,80	сб. Москава Дели плюс 2017 г. № 291
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	сб. Москва Дели плюс 2017 № 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
	4	700,00	23,41	23,99	114,85	771,91	
Итого за завтрак:		550,00	16,99	19,12	82,28	485,41	
Итого за обед:		700,00	23,41	23,99	114,85	771,91	
		1250,00	40,40	43,11	197,13	1257,32	1

\* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор и колы

Общене изморационного высование и выполня выстрання выполня выполня

МОУ ИРМО вякинская СОШ

7-11 лет				Пишевы	е вещества		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
Неделя 1, день 5							
Завтрак				_			
	Птица тушеная с овощами в соусе (цыпленок бройлера)	100	8,71	7,71	8,60	138,67	сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 292
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,29	8,94	27,00	238,12	сб.Москва Дели плюс 2017 г. № 171
F	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	сб.Москва Дели плюс 2017 № 378
	Хлеб пшеничный	30	2,28	1,22	10,58	67,80	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	20	4,31	1,42	6,88	53,77	Промышленное производство
		500,00	25,11	20,64	68,96	579,36	
Обед							
	Суп картофельный с вермишелью	230	2,47	2,61	25,70	108,79	сб.Москва Дели плюс 2017 г № 103
	Капуста тушеная с ветчиной	200	11,20	20,36	26,44	268,00	сб. Москва Дели плюс 2017 г № 321
_ }	Витаминизированный напиток	200	0,00	0,00	19,00	80,00	Промышленное производство
i i	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
		700,00	23,17	26,72	95,57	627,84	
Итоги за завтрак:		500,00	25,11	20,64	68,96	579,36	
Итоги за обед:		700,00	23,17	26,72	95,57	627,84	
		1220,00	48,28	47,36	164,53	1207,20	
* CE	N T						
	Москва Дели плюс -2017г. з и калорийность российских продуктов г						

Согласовано: Директор школы

Musicacac F. B.

1 день							
7-11 лет				Пищевы	е вещества		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая це	№ рецепта, сборник
Неделя 2, день 1							
Завтрак							
	Гуляш из свинины	90	10,64	7,11	8,60	258,10	сб.Москва Дели плюс 2017 № 260
	Макаронные изделия отварные	160	6,11	9,76	38,11	219,20	сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 202
	Чай с сахаром	200	0,40	0,10	3,00	12,00	сб.Москва Дели плюс 2017г № 376
	Хлеб пшеничный	30	2,28	1,22	10,58	67,80	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	20	4,31	1,42	6,88	53,77	Промышленное производство
		500,00	23,74	19,61	67,17	610,87	
Обед	A						
92	Суп картофельный с пшеничной крупой	200	1,48	4,92	6,09	81,00	сб. Москва Дели плюс 2017г № 101
	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 2017 № 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	
Итого за запите		#00.00	22.51	10.61	C 10	C10.0#	
Итого за завтрак: Итого за обед:		500,00 710,00	23,74	19,61	67,17 104,13	610,87 707,17	
ттого за обед.	200	10.1803/0010		THE STATE OF THE S		Description Control	
	9	1210,00	49,04	45,98	171,30	1318,04	

quel. Ulcanancaac 7. B.

Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

Согласовано: Директор школы

моў ирмо вякинская СОШ

день -11 лет				Пишевые	вещества		
рием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергитическая ц	№ рецептуры, сборник
еделя 2, день 2		000000					
автрак							
автрак	Омлет	160	16,49	28,77	21,27	343,27	сб. Москва Дели плюс 2017г № 215
	Бутерброд: батон с джемом	40\20	2,64	4,22	31,80	175,64	сб.Москва Дели плюс 2017г № 2
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	сб.Москва Дели плюс 2017г № 378
	Консервированный зеленый горошек	60	1,80	0,24	4,20	30,00	Промышленное производство
7	Хлеб ржаной	20	4,31	1,42	6,88	53,77	Промышленное производство
		500,00	26,76	36,00	80,05	683,68	×
Обед	1						
<b>Э</b> бед	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	15,65	94,60	сб.Москва Дели плюс 2017 № 103
	Гуляш из свинины	90	10,64	7,11	8,60	258,10	сб. Москва Дели плюс 2017 № 260
4	Пюре картофельное	160	3,26	7,72	27,80	146,40	сб.Москва Дели плюс 2017 № 312
	Витаминизированный напиток	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	20,85	95,48	750,15	
**	E 10	500,00	26,76	36,00	80,05	683,68	
Итого за завтрак:		720,00	25,55	20,85	95,48	750,15	A.
Итого за обед:		1220,00		56,85	175,53	1433,83	
* Сборник для ш	кол Москва Дели плюс -2017г.						
	ав и калорийность российских продуктов пи				2012		

МОУ ИРМО вякинская СОШ

3 день						1	
7-11 лет				Пищевы	е вещества		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая це	№ рецепта, сборник
Неделя 2, день 3							
Завтрак							
	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	200/15	12,38	10,99	70,82	422,83	сб.Москва Дели плюс 2017г № 188
L J	Изюм	35	0,73	2,15	17,32	17,85	Промышленное производство
	Чай с сахаром, с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	сб.Москва Дели плюс 2017г № 377
	Хлеб пшеничный	30	2,28	1,22	10,58	67,80	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	20	4,31	1,42	6,88	53,77	Промышленное производство
<u></u>	2	500,00	19,83	15,80	120,80	624,25	
Обед							
	Суп картофельный с рыбой	200	10,56	16,02	5,36	92,99	сб.Москва 2004 № 41
ý.	Птица тушеная с овощами (цыпленок бройлера)	90	7,84	6,94	7,74	124,80	сб.Москва Дели плюс 2017г № 292
Ř	Макаронные изделия отварные	150	5,73	9,15	31,98	205,50	сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 202
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	сб.Москва Дели плюс 2017г № 349
	Хлеб ржаной	30	6,46	2,13	10,32	80,65	Промышленное производство
11	Хлеб пшениный	40	3,04	1,62	14,11	90,40	Промышленное производство
	2	710,00	34,79	36,16	116,77	790,72	
Итоги за завтрак:		500,00	19,83	15,80	120,80	624,25	
Итоги за обед:		710,00	34,79	36,16	116,77	790,72	
		1220.00	54,62	51,96	237,57	1414,97	¥

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

Согласовано: Директор школы

EDEPALING HOAD

МОУ ИРМО вякинская СОШ mel Municaccaaci.B.

4 день							
7-11 лет				Пищевы	е вещества		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая це	№ рецепта, сборник
Неделя 2, день 4							
Завтрак							
	Каша овсянная молочная	180	11,54	15,44	50,14	357,99	сб.Москва Дели плюс 2017г № 173
	Витаминизированный напиток	180	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	30	2,28	1,22	10,58	67,80	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	20	4,31	1,42	6,88	53,77	Промышленное производство
	- V	510,00	18,49	18,43	122,28	702,23	1
Обед							1.
	Суп картофельный с горохом	250	4,39	4,22	13,23	128,80	сб.Москва Дели плюс 2017г № 102
	Пельмени отварные п\ф с маслом сливочным	180\5	15,06	15,45	38,25	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
8	4	705,00	29,62	23,70	96,67	699,05	
Итого за завтрак:		510,00	18,49	18,43	122,28	702,23	
Итого за обед:		705,00	29,62	23,70	96,67	699,05	P
, in the second		1215,00	48,11	42,13	218,95	1401,28	

uf Manaeaeaact. B.

Согласовано: Директор школы

моу ирмо евякинская СОШ

кинская СОШ

<sup>\*</sup> Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

<sup>\*</sup>Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.Атутельян Москва ДеЛи плюс -2012

П	WE 15	Вес блюда	11и	щевые вег	цества	Энергетическая цен	№ рецептуры, сборник
Прием пищи	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2, день 5							
цень							
Вавтрак							
	Котлета рыбная (из минтая)	90	9,63	5,40	13,32	140,40	сб, Москва Дели плюс 201° г. № 234
	Картоельное пюре /картофель отварной	150	3,05	7,23	26,06	137,25	сб, Москва Дели плюс 201° г. № 312 № 125
	Какао с молоком	180	4,08	3,54	17,58	118,60	сб.Москава Дели плюс 201 г № 382
	Огурец свежий/соленый	60	0,42/0,48	0,06	1,14/1,02	7,2/6,0	Промышленное производство
	Батон	30	2,40	0,87	11,07	80,70	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	20	4,31	1,42	6,88	53,77	Промышленное производство
		530,00	23,89	18,52	76,05	537,92	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	230	1,84	6,36	14,23	119,31	сб.Москва Дели плюс 2017 № 82
	Плов из птицы (цыпленок бройлера)	200	11,95	13,22	32,73	305,30	сб.Москва Дели плюс 2017 № 291
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,12	24,08	114,60	сб.Москва Дели плюс 2017 № 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
	1	700,00	23,45	23,45	95,47	710,26	
					1		
Ітого за завтрак:		530,00	23,89	18,52	76,05	537.92	
Ітого за обед:		700,00	23,45	23,45	95,47	710,26	
u u	4.	1230,00	47,34	41,97	171,52	1248,18	
			-				

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

Согласовано: Директор школы

МОУ ИРМО вякинская СОШ

Whenaucuach. B.