

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы

МОУ ИРМО «Сосново-Борская НОШ»

Сереброва Елена Александровна



« 2 » 2022г

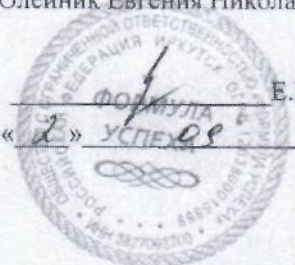


УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор ООО «Формула Успеха»

Олейник Евгения Николаевна

Е.Н Олейник
« 2 » 2022г



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

для учащихся общеобразовательных организаций Иркутского районного муниципального образования

Для пищеблоков доготовочных организаций Возраст с 7-12 лет. 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 трехразового питания (завтраки, обеды, полдники)
для учащихся общеобразовательных организаций Иркутского районного муниципального образования
Для пищеблоков доготовочных организаций Возраст с 7-12 лет. 2022год**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1, день 1							
Завтрак							
	Макароны отварные с сыром	200	13,53	15,92	34,10	334,40	сб.Москва Дели плюс 2017г №204
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №376
	Салат из белокочанной капусты с яблоком	60	0,07	3,06	6,70	54,06	сб.Москва Дели плюс 2017г №46
	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
		510,00	18,10	19,59	81,86	576,26	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,60	сб.Москва Дели плюс 2017г №103
	Рис припущенный	160	6,88	9,28	29,29	242,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №305
	Печень по-строгановски с соусом	100	19,89	16,84	5,28	171,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №255, сб.Москва Дели плюс 2017г №332
	Чай каркаде	200	0,07	0,02	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	20	2,15	0,35	11,30	57,00	Промышленное производство
		710,00	34,18	29,08	94,51	699,00	
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 завтрак:							
		510,00	18,10	19,59	81,86	576,26	
Итого за обед:							
		710,00	34,18	29,08	94,51	699,00	
Итого за полдник:							
		300,00	1,00	0,40	42,80	223,30	
		1520,00	53,28	49,07	219,17	1498,56	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано:



2		Пищевые вещества					Энергитическая ц	№ рецептуры, сборник
7-12 лет	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1, день 2								
Завтрак								
		Каша вязкая молочная из пшена и риса с маслом сливочным	200	5,79	10,64	31,88	257,61	сб. Москва Дели плюс 2017г №175
		Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	сб. Москва Дели плюс 2017г №378
		Яблоки печеные	50	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
			510,00	12,68	13,06	96,60	566,43	
Обед								
		Борщ с капустой и картофелем	200	2,50	2,80	13,60	103,75	сб. Москва Дели плюс 2017г №81
		Фрикадельки мясные	90	11,40	11,48	10,99	116,00	Промышленное производство
		Каша гречневая рассыпчатая	150	8,29	8,95	37,36	238,12	сб. Москва Дели плюс 2017г №171
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	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
			700,00	28,04	23,99	124,94	742,07	
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:	510,00	12,68	13,06	96,60	566,43	
		Итого за обед:	700,00	28,04	23,99	124,94	742,07	
		Итого за полдник:	300,00	9,87	4,55	60,75	226,00	
			1510,00	50,59	41,60	282,29	1534,50	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано:

Смирнова



3		Пищевые вещества					Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
7-12 лет		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник	
Неделя 1, день 3								
Завтрак								
	Вареники с овощным фаршем	200	11,00	17,80	22,40	209,00	сб. Москва Дели плюс 2017г №394	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	100,60	сб. Москва Дели плюс 2017г №379	
	Батон	40	4,00	0,50	24,60	119,00	Промышленное производство	
	Джем фруктовый	20	4,20	0,00	0,00	85,00	Промышленное производство	
	Хлеб ржаной	40	4,30	0,70	22,60	144,00	Промышленное производство	
		500,00	26,66	21,67	85,54	657,60		
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,21	13,22	118,60	сб. Москва Дели плюс 2017г №102	
	Котлета рыбная	120	18,60	3,60	4,80	168,60	Промышленное производство	
	Пюре картофельное	160	3,26	5,12	21,80	146,40	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 ржаной	20	2,15	0,35	11,30	57,00	Промышленное производство	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	11,76	70,80	Промышленное производство	
		730,00	30,84	13,68	90,76	676,00		
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:		500,00	26,66	21,67	85,54	657,60		
Итого за обед:		730,00	30,84	13,68	90,76	676,00		
Итого за полдник:		300,00	1,00	0,40	42,80	223,30		
		1530,00	58,50	35,75	219,10	1556,90		

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: _____



4		Пищевые вещества					Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
7-12 лет	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1, день 4								
Завтрак								
		Каша овсяная молочная	200	14,04	15,44	43,14	358,00	сб. Москва Дели плюс 2017г №173
		Яблоки печеные	50	0,18	0,00	17,84	76,42	сб. Москва Дели плюс 2017г №372
		Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	сб. Москва Дели плюс 2017г №376
		Бутерброд с сыром	40/10	6,27	7,86	14,83	155,00	сб. Москва Дели плюс 2017г №3
			500,00	20,56	23,32	90,81	649,42	
Обед								
		Суп крестьянский с крупой	200	1,48	4,92	6,09	61,00	сб. Москва Дели плюс 2017г №98
		Котлета куриная с подливом основным	100	11,44	13,76	15,28	216,00	Промышленное производство
		Макаронные изделия отварные	150	5,73	6,07	31,98	205,50	сб. Москва Дели плюс 2017г №202
		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	30	2,28	0,24	14,76	70,80	Промышленное производство
			700,00	23,28	25,34	105,41	716,30	
Полдник								
		Кисломолочный напиток	1\200	5,94	5,02	20,08	152,22	Промышленное производство
		Хлебобулочное изделие	1\100	5,4	10,3	46,6	300,00	сб. Москва Дели плюс 2017г №428
			300,00	11,34	15,32	66,68	452,22	
		Итого за завтрак:	500,00	20,56	23,32	90,81	649,42	
		Итого за обед:	700,00	23,28	25,34	105,41	815,25	
		Итого за полдник:	300,00	11,34	15,32	66,68	452,22	
			1500,00	55,18	63,98	262,90	1916,89	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано:

Смирнов



5		Пищевые вещества					Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
7-12 лет	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1, день 5								
Завтрак								
		Каша гречневая рассыпчатая	150	8,29	8,95	37,36	238,12	сб. Москва Дели плюс 2017г №171
		Огурец свежий	30	0,21	0,03	0,57	3,60	сб. Москва Дели плюс 2017г №71
		Тефтели мясные с подливом основным	90	5,83	8,75	10,25	111,00	Промышленное производство
		Чай каркаде	200	0,07	0,02	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	20	2,15	0,35	11,30	57,00	Промышленное производство
			500,00	19,59	18,42	94,16	564,12	
Обед								
		Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,90	89,75	сб. Москва Дели плюс 2017г №88
		Плов из птицы	200	11,95	10,47	31,73	205,30	сб. Москва Дели плюс 2017г №291
		Компот из Апельсинов	200	0,45	0,10	33,99	141,20	сб. Москва Дели плюс 2017г №346
		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
			700,00	18,59	16,11	99,68	564,05	
Полдник								
		Сок натуральный фруктовый	1200	0,82	0,16	24,00	100,2	Промышленное
		Фрукт свежий	1100	0,4	0,4	9,8	46,70	Промышленное
			300,00	1,22	0,56	33,8	146,9	
		Итого за завтрак:	500,00	19,59	18,42	94,16	564,12	
		Итого за обед:	700,00	18,59	16,11	99,68	564,05	
		Итого за полдник	300,00	1,22	0,56	33,8	146,9	
			1500,00	39,40	35,09	227,64	1275,07	

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

Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.



**Основное (организованное) десятидневное меню трехразового питания (завтраки, обеды, полдники)
для учащихся общеобразовательных организаций Иркутского районного муниципального образования
Для пищеблоков доготовочных организаций Возраст с 7-12 лет . 2022год**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая цен	№ рецептуры, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2, день 1							
Завтрак							
	Макароны отварные с сыром	200	13,53	15,92	34,10	334,40	сб.Москва Дели плюс 2017г №204
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №376
	Салат из белокачанной капусты с яблоком	60	0,07	3,06	6,69	54,06	сб.Москва Дели плюс 2017г №46
	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
		510,00	18,10	19,59	81,85	576,26	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,60	сб.Москва Дели плюс 2017г №103
	Рис припущенный	160	6,88	9,28	29,29	242,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №305
	Печень по-строгановски с соусом	100	19,89	16,84	5,28	151,00	Промышленное производство
	Чай каркаде	200	0,07	0,02	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	20	2,15	0,35	11,30	57,00	Промышленное производство
		710,00	34,18	29,08	94,51	699,00	
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 завтрак:	510,00	18,10	19,59	81,85	576,26	
	Итого за обед:	710,00	34,18	29,08	94,51	699,00	
	Итого за полдник:	300,00	1,00	0,40	42,80	223,30	
		1520,00	53,28	49,07	219,16	1498,56	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: *Сидорова*



3		Пищевые вещества						
7-12 лет								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник	
Неделя 2, день 3								
Завтрак								
	Вареники с овощным фаршем	200	11,00	17,80	22,40	209,00	сб. Москва Дели плюс 2017г №394	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	100,60	сб. Москва Дели плюс 2017г №379	
	Батон	40	4,00	0,50	24,60	119,00	Промышленное производство	
	Джем фруктовый	20	4,20	0,00	0,00	85,00	Промышленное производство	
	Хлеб ржаной	40	4,30	0,70	22,60	144,00	Промышленное производство	
		500,00	26,66	21,67	85,54	657,60		
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,21	13,22	118,60	сб. Москва Дели плюс 2017г №102	
	Котлета рыбная	120	18,60	3,60	4,80	168,60	Промышленное производство	
	Пюре картофельное	160	3,26	5,12	21,80	146,40	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 ржаной	20	2,15	0,35	11,30	57,00	Промышленное производство	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	11,76	70,80	Промышленное производство	
		730,00	30,84	13,68	90,76	676,00		
Подник								
	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:		500,00	26,66	21,67	85,54	657,60		
Итого за обед:		730,00	30,84	13,68	90,76	676,00		
Итого за подник:		300,00	1,00	0,40	42,80	223,30		
		1530,00	58,50	35,75	219,10	1556,90		

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано:

Сергеева



4									
7-12 лет				Пищевые вещества					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник		
Неделя 2, день 4									
Завтрак									
	Каша овсяная молочная	200	14,04	15,44	43,14	358,00	сб. Москва Дели плюс 2017г №173		
	Яблоки печеные	50	0,18	0,00	17,84	76,42	сб. Москва Дели плюс 2017г №372		
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	сб. Москва Дели плюс 2017г №376		
	Бутерброд с сыром	40/10	6,27	7,86	14,83	155,00	сб. Москва Дели плюс 2017г №3		
		500,00	20,56	23,32	90,81	649,42			
Обед									
	Суп крестьянский с крупой	200	1,48	4,92	6,09	61,00	сб. Москва Дели плюс 2017г №98		
	Котлета куриная с подливом основным	100	11,44	13,76	15,28	216,00	Промышленное производство		
	Макаронные изделия отварные	150	5,73	6,07	31,98	205,50	сб. Москва Дели плюс 2017г №202		
	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	30	2,28	0,24	14,76	70,80	Промышленное производство		
		700,00	23,28	25,34	105,41	716,30			
Полдник									
	Кисломолочный напиток	1\200	5,94	5,02	20,08	152,22	Промышленное производство		
	Хлебобулочное изделие	1\100	5,4	10,3	46,6	300,00	сб. Москва Дели плюс 2017г №428		
		300,00	11,34	15,32	66,68	452,22			
Итого за завтрак:		500,00	20,56	23,32	90,81	649,42			
Итого за обед:		700,00	23,28	25,34	105,41	815,25			
Итого за полдник:		300,00	11,34	15,32	66,68	452,22			
		1500,00	55,18	63,98	262,90	1916,89			

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано:

Сергей



5		Пищевые вещества						
7-12 лет								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник	
Неделя 2, день 5								
Завтрак								
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,29	8,95	37,36	238,12	сб. Москва Дели плюс 2017г №171	
	Огурец свежий	30	0,21	0,03	0,57	3,60	сб. Москва Дели плюс 2017г №71	
	Тефтели мясные с подливом основным	90	5,83	8,75	10,25	111,00	Промышленное производство	
	Чай каркаде	200	0,07	0,02	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	20	2,15	0,35	11,30	57,00	Промышленное производство	
		500,00	19,59	18,42	94,16	564,12		
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,90	89,75	сб. Москва Дели плюс 2017г №88	
	Плов из птицы	200	11,95	10,47	31,73	205,30	сб. Москва Дели плюс 2017г №291	
	Компот из Апельсинов	200	0,45	0,10	33,99	141,20	сб. Москва Дели плюс 2017г №346	
	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	
		700,00	18,59	16,11	99,68	564,05		
Полдник								
	Сок натуральный фруктовый	1\200	0,82	0,16	24,00	100,2	Промышленное	
	Фрукт свежий	1\100	0,4	0,4	9,8	46,70	Промышленное	
		300,00	1,22	0,56	33,8	146,9		
Итого за завтрак:								
		500,00	19,59	18,42	94,16	564,12		
Итого за обед:								
		700,00	18,59	16,11	99,68	564,05		
Итого за полдник								
		300,00	1,22	0,56	33,8	146,9		
		1500,00	39,40	35,09	227,64	1275,07		

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

Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

