

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы

МОУ ИРМО «Бутырская СОШ»

Асалханов Анатолий Алексеевич

  
20. 10. 2023г.  


УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель

Олейник Андрей Александрович

  
А.А. Олейник  
« 20. 10. 2023г.  


**Основное (организованное) десятидневное меню двухразового питания (завтраки, обеды)  
для учащихся общеобразовательных организаций Иркутского районного муниципального  
образования**

**Для пищеблоков дготовочных организаций.**

**(Сезон осень-зима)**

**Возраст с 12 лет и старше.**

**2023 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

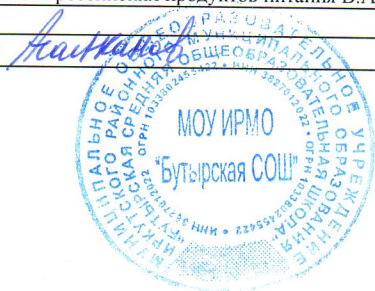
**Основное (организованное) десятидневное меню двухразового питания (завтраки, обеды)**  
**для учащихся общеобразовательных организаций Иркутского районного муниципального образования**  
**Для пищеблоков доготовочных организаций      Возраст с 12 лет и старше( Сезон осень- зима) 2023год**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1, день 1</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Каша молочная "Дружба" с маслом	250	7,60	13,97	54,32	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
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	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
		<b>560,00</b>	<b>26,26</b>	<b>25,86</b>	<b>96,61</b>	<b>727,65</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,45	2,27	13,96	149,06	сб.Москва Дели плюс 2017 г
	Печень по-строгановски с соусом	90	19,89	16,84	9,28	171,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №255 № 332
	Рис припущенный	200	11,40	12,20	45,80	327,20	сб. Москва Дели плюс 2017 г №171
	Кисель п/я	200	0,20	0,00	14,60	90,00	сб. Москва Дели плюс 2017 г №640
	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
		<b>810,00</b>	<b>48,44</b>	<b>35,06</b>	<b>108,07</b>	<b>908,31</b>	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>560,00</b>	<b>26,26</b>	<b>25,86</b>	<b>96,61</b>	<b>727,65</b>	
<b>Итого за обед:</b>		<b>810,00</b>	<b>48,44</b>	<b>35,06</b>	<b>108,07</b>	<b>908,31</b>	
		<b>1370,00</b>	<b>74,70</b>	<b>60,92</b>	<b>204,68</b>	<b>1635,96</b>	

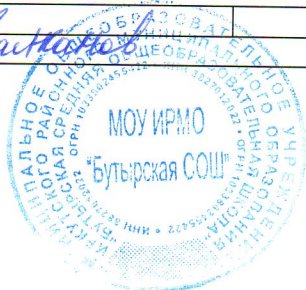
\* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



2								
12 лет и старше								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергитическая ц	№ рецептуры, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1, день 2								
Завтрак								
	Макаронь отварные с сыром	200\20	11,24	21,20	60,89	253,28	сб.Москва Дели плюс 2017г №204	
	Чай с сахаром,с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №377	
	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,24	6,46	60,40	сб.Москва Дели плюс 2017г №45	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	90,40	Промышленное производство	
	Хлеб ржаной	30	6,46	2,13	10,32	80,65	Промышленное производство	
		<b>550,00</b>	<b>22,18</b>	<b>26,91</b>	<b>112,55</b>	<b>546,73</b>		
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми	270	4,74	4,55	14,28	138,6	сб.Москва Дели плюс 2017г №102	
	Жаркое по-домашнему (говядина)	260	30,09	33,59	30,79	692,06	сб.Москва Дели плюс 2017г №259	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,28	20,76	88,20	сб. Москва Дели плюс 2017 г №338	
	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	
		<b>800,00</b>	<b>45,00</b>	<b>42,17</b>	<b>90,26</b>	<b>1089,91</b>		
Итого за завтрак:		<b>550,00</b>	<b>22,18</b>	<b>26,91</b>	<b>112,55</b>	<b>546,73</b>		
Итого за обед:		<b>800,00</b>	<b>45,00</b>	<b>42,17</b>	<b>90,26</b>	<b>1089,91</b>		
		<b>1350,00</b>	<b>67,18</b>	<b>69,08</b>	<b>202,81</b>	<b>1636,64</b>		
* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.								
Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.Атутельян Москва ДеЛи плюс -2012								
Согласовано: Директор школы <i>Машкина</i>								



3								
12 лет и старше								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Пищевые вещества			Энергетическая ц	№ рецепта, сборник
				Жиры	Углеводы			
Неделя 1, день 3( ОВЗ и инвалиды)								
Завтрак								
	Каша манная молочная	220	7,47	13,10	51,77	355,67	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	
	Кондитерское изделие (вафля)	20	0,90	4,80	13,40	100,00	Промышленное производство	
	Фрукты в ассортименте	120	0,48	0,48	11,76	56,40	Промышленное производство	
	Хлеб ржаной	30	6,46	2,13	10,32	80,65	Промышленное производство	
		<b>590,00</b>	<b>23,23</b>	<b>23,19</b>	<b>103,20</b>	<b>693,32</b>		
Обед								
	Щи из свежей капусты	250	2,19	6,10	7,37	100,00	сб.Москва Дели плюс 2017 г № 87	
	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(грудь)	90	16,95	10,47	35,73	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	
		<b>810,00</b>	<b>39,89</b>	<b>32,24</b>	<b>143,34</b>	<b>999,83</b>		
Итого за завтрак:								
Итого за обед:								
		<b>1400,00</b>	<b>63,12</b>	<b>55,43</b>	<b>246,54</b>	<b>1693,15</b>		

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

Сборник для школ Москва ДеЛи плюс -2017г.

Согласовано: Директор школы

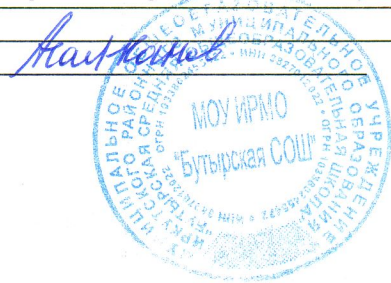


4		Пищевые вещества					Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы			
12 лет и старше								
Неделя 1, день 4								
Завтрак								
	Рагу из птицы(грудка цыпленка бройлера)	250	17,44	16,35	21,11	301,39	сб.Москва Дели плюс 2017г №289	
	Огурец соленый	100	0,80	0,10	1,70	10,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №70	
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	сб.Москва Дели плюс 2017г № 382	
	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	
		<b>620,00</b>	<b>31,82</b>	<b>23,74</b>	<b>64,82</b>	<b>601,04</b>		
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,00	4,92	10,93	103,75	сб.Москва Дели плюс 2017г № 82	
	Минтай(филе) тушеный в томате с овощами( лук,морковь)	100	9,75	4,95	3,80	105,00	сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 229	
	Картофельное пюре	200	4,08	7,47	29,87	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	35	7,54	2,49	12,04	94,09	Промышленное производство	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,62	14,11	90,40	Промышленное производство	
		<b>825,00</b>	<b>26,57</b>	<b>21,57</b>	<b>94,83</b>	<b>690,84</b>		
Итого за завтрак:		<b>620,00</b>	<b>31,82</b>	<b>23,74</b>	<b>64,82</b>	<b>601,04</b>		
Итого за обед:		<b>825,00</b>	<b>26,57</b>	<b>21,57</b>	<b>94,83</b>	<b>690,84</b>		
		<b>1445,00</b>	<b>58,39</b>	<b>45,31</b>	<b>159,65</b>	<b>1291,88</b>		

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

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

Согласовано: Директор школы



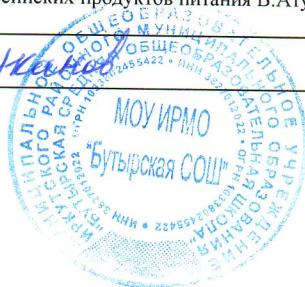
5							
12 лет и старше							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ц	№ рецепта, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1, день 5							
Завтрак							
	Пельмени отварные п/ф со сметаной	220\10	23,21	13,69	39,66	375,10	Промышленное производство
	Витаминизированный напиток Витошка	200	0,00	0,00	19,00	80,00	Промышленное производство
	Икра кабачковая	60	1,64	4,31	8,73	80,28	сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 73
	Батон	40	3,12	1,16	21,12	102,40	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	30	6,46	2,13	10,32	80,65	Промышленное производство
		<b>560,00</b>	<b>34,43</b>	<b>21,29</b>	<b>98,83</b>	<b>718,43</b>	
Обед							
	Суп картофельный с крупой	250	2,70	3,02	14,68	112,05	сб. Москва Дели плюс 2017г №82
	Гуляш из свинины	90	10,64	7,11	8,60	258,10	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 №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
		<b>810,00</b>	<b>38,77</b>	<b>30,92</b>	<b>127,71</b>	<b>1053,32</b>	
Итого за завтрак:		<b>560,00</b>	<b>34,43</b>	<b>21,29</b>	<b>98,83</b>	<b>718,43</b>	
Итого за обед:		<b>810,00</b>	<b>38,77</b>	<b>30,92</b>	<b>127,71</b>	<b>1053,32</b>	
		<b>1370,00</b>	<b>73,20</b>	<b>52,21</b>	<b>226,54</b>	<b>1771,75</b>	

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

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

Согласовано: Директор школы

*Жульков*



12 лет и старше Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая цен	№ рецептуры, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2, день 1</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Чай с сахаром, с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №377
	Каша овсяная молочная	250	11,30	16,80	62,68	406,81	сб.Москва Дели плюс 2017г №173
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	
	Батон	40	1,56	1,12	21,12	102,40	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	30	6,46	2,13	10,32	80,65	Промышленное производство
		<b>560,00</b>	<b>24,53</b>	<b>24,67</b>	<b>109,60</b>	<b>714,86</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с крупой	250	1,85	6,15	7,61	101,25	сб.Москва Дели плюс 2017г № 98
	Тефтели мясные с подливом основным	90	5,83	8,75	10,25	111,00	Промышленное производство
	Каша гречневая рассыпчатая	200	13,81	11,93	49,81	317,49	сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 171
	Напиток Лимонный	200	0,20	0,00	26,00	106,00	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
		<b>810,00</b>	<b>31,19</b>	<b>30,58</b>	<b>118,10</b>	<b>806,79</b>	
Итого за завтрак:		<b>560,00</b>	<b>24,53</b>	<b>24,67</b>	<b>109,60</b>	<b>714,86</b>	
Итого за обед:		<b>810,00</b>	<b>31,19</b>	<b>30,58</b>	<b>118,10</b>	<b>806,79</b>	
		<b>1370,00</b>	<b>55,72</b>	<b>55,25</b>	<b>227,70</b>	<b>1521,65</b>	

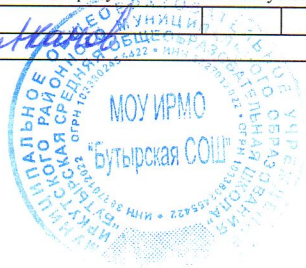
\* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

\*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	Энергитическая	№ рецептуры, сборник
Неделя 2, день 2							
Завтрак							
	Вареники с овощным фаршем	180/5	21,57	5,53	39,65	294,91	Промышленное производство
	Бутерброд: батон с ветчиной	40\10	8,27	7,30	19,68	177,33	сб.Москва Дели плюс 2017г №4
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №378
	Фрукты свежие в ассортименте	120	0,48	0,48	11,76	56,40	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	30	6,46	2,13	10,32	80,65	Промышленное производство
		<b>585,00</b>	<b>38,30</b>	<b>16,79</b>	<b>97,31</b>	<b>690,29</b>	
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 №260
	Картофельное пюре	200	4,08	6,40	27,25	183,40	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
		<b>810,00</b>	<b>26,90</b>	<b>20,09</b>	<b>96,73</b>	<b>810,80</b>	
	Итого за завтрак:	<b>585,00</b>	<b>38,30</b>	<b>16,79</b>	<b>97,31</b>	<b>690,29</b>	
	Итого за обед:	<b>810,00</b>	<b>26,90</b>	<b>20,09</b>	<b>96,73</b>	<b>810,80</b>	
		<b>1395,00</b>	<b>65,20</b>	<b>36,88</b>	<b>194,04</b>	<b>1501,09</b>	
* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.							
Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.Атутельян Москва ДеЛи плюс -2012							
Согласовано: Директор школы <i>Наквашина</i>							





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								
	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	8,64	11,06	44,32	312,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №173	
	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,00	Промышленное производство	
	Булочка	75	5,46	9,39	32,94	238,50	Промышленное производство	
	Чай с сахаром, с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №377	
	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	
		<b>565,00</b>	<b>23,18</b>	<b>31,47</b>	<b>117,02</b>	<b>849,55</b>		
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	
		<b>800,00</b>	<b>35,73</b>	<b>31,92</b>	<b>114,96</b>	<b>778,98</b>		
Итого за завтрак:								
		<b>565,00</b>	<b>23,18</b>	<b>31,47</b>	<b>117,02</b>	<b>849,55</b>		
Итого за обед:								
		<b>800,00</b>	<b>35,73</b>	<b>31,92</b>	<b>114,96</b>	<b>778,98</b>		
		<b>1365,00</b>	<b>58,91</b>	<b>63,39</b>	<b>231,98</b>	<b>1628,53</b>		

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

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

Согласовано: Директор школы

*Найтканов*



4							
12 лет и старше							
Пищевые вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ц	№ рецепта, сборник
Неделя 2, день 4							
Завтрак							
	Сырники из творога со сметаной	150/10	27,69	31,97	176,58	426,66	сб.Москва Дели плюс 2017г №219
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №376
	Яблоко печеное	100	0,36	0,35	35,68	142,66	сб.Москва Дели плюс 2017 г.№ 372
	Изюм	30	62,25	1,56	0,09	15,30	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
		<b>560,00</b>	<b>99,87</b>	<b>37,65</b>	<b>251,78</b>	<b>815,67</b>	
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	865,07	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 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
		<b>800,00</b>	<b>64,22</b>	<b>64,79</b>	<b>118,15</b>	<b>1280,40</b>	
Итого за завтрак:							
		<b>560,00</b>	<b>99,87</b>	<b>37,65</b>	<b>251,78</b>	<b>815,67</b>	
Итого за обед:							
		<b>800,00</b>	<b>64,22</b>	<b>64,79</b>	<b>118,15</b>	<b>1280,40</b>	
		<b>1360,00</b>	<b>164,09</b>	<b>102,44</b>	<b>369,93</b>	<b>2096,07</b>	

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

Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

Согласовано: Директор школы

*Анаканов*

5									
12 лет и старше									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ц	№ рецепта, сборник		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Неделя 2, день 5									
Завтрак									
	Минтай (филе) тушеный в томате с овощами (лук, морковь)	100	9,75	4,95	3,80	105,00	сб. Москва Дели плюс 2017г № 229		
	Картофельное пюре	180	3,72	10,99	21,59	207,43	сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 128		
	Витаминизированный напиток "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	80,00	Промышленное производство		
	Горошек консервированный	60	1,80	0,24	1,70	30,00	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		
		<b>610,00</b>	<b>24,77</b>	<b>19,93</b>	<b>73,02</b>	<b>593,48</b>			
Обед									
	Суп картофельный с бобовыми	270	4,74	4,55	14,28	138,60	сб. Москва Дели 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 Дели плюс 2017г № 388		
	Хлеб ржаной	30	6,46	0,13	10,32	80,65	Промышленное производство		
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,62	14,11	90,40	Промышленное производство		
		<b>800,00</b>	<b>34,44</b>	<b>24,73</b>	<b>106,23</b>	<b>801,30</b>			
Итого за завтрак:		<b>610,00</b>	<b>24,77</b>	<b>19,93</b>	<b>73,02</b>	<b>593,48</b>			
Итого за обед:		<b>800,00</b>	<b>34,44</b>	<b>24,73</b>	<b>106,23</b>	<b>801,30</b>			
		<b>1410,00</b>	<b>59,21</b>	<b>44,66</b>	<b>179,25</b>	<b>1394,78</b>			

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

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

Согласовано: Директор школы

