

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы

МОУ ИРМО «Бутырская СОШ»

Асалханов Анатолий Алексеевич

  
3 02 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель

Блинков Дмитрий Михайлович



Д.М. Блинков

3 02 2025 г.

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

**Для пищеблоков доготовочных организаций.**

**(Сезон весенне-летний)**

**Возраст с 12 лет и старше.**

**2025 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 весна-лето) 2025 год**

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 рисовая молочная с маслом	250	7,12	12,91	51,12	350,00	сб.Москва Дели плюс 2017г № 174
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	сб.Москва Дели плюс 2017г № 382
	Фрукт свежий (банан)	50	0,55	0,15	11,50	57,20	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,62	14,11	90,40	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	20	4,31	1,42	6,88	45,10	Промышленное производство
		<b>560,00</b>	<b>19,10</b>	<b>19,64</b>	<b>101,19</b>	<b>661,30</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с горохом	250	5,48	5,28	16,53	117,00	сб.Москва дели плюс 2017 г. № 102
	Гуляш из свинины	100	11,82	7,90	9,55	174,78	сб.Москва дели плюс 2017 г. № 260
	Макаронные изделия отварые	200	7,50	12,20	42,64	279,60	сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 202
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,12	24,08	105,60	сб.Москва дели плюс 2017 г. № 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>820,00</b>	<b>34,46</b>	<b>29,25</b>	<b>117,23</b>	<b>848,03</b>	
Итого за завтрак:		<b>560,00</b>	<b>19,10</b>	<b>19,64</b>	<b>101,19</b>	<b>661,30</b>	
Итого за обед:		<b>820,00</b>	<b>34,46</b>	<b>29,25</b>	<b>117,23</b>	<b>848,03</b>	
		<b>1380,00</b>	<b>53,56</b>	<b>48,89</b>	<b>218,42</b>	<b>1509,33</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 и старше		Пищевые вещества						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник	
Неделя 1, день 2								
Завтрак								
	Макароны отварные с сыром	200\20	17,53	20,98	51,10	464,40	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 свеклы с огурцом соленным	100	1,42	6,03	6,27	96,60	сб.Москва Дели плюс 2017г № 55	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,62	14,11	90,40	Промышленное производство	
	Хлеб ржаной	20	4,31	1,42	6,88	45,10	Промышленное производство	
		<b>580,00</b>	<b>26,43</b>	<b>30,07</b>	<b>93,56</b>	<b>758,50</b>		
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	7,45	7,90	92,25	сб.Москва 2004г Дели плюс 2017 г. № 88	
	Котлета рыбная (минтай)	100	10,70	6,00	14,80	156,00	сб.Москва Дели плюс 2017 г. № 234	
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,05	11,92	49,11	310,00	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	
		<b>820,00</b>	<b>33,21</b>	<b>29,12</b>	<b>122,24</b>	<b>835,30</b>		
	Итого за завтрак:	<b>580,00</b>	<b>26,43</b>	<b>30,07</b>	<b>93,56</b>	<b>758,50</b>		
	Итого за обед:	<b>820,00</b>	<b>33,21</b>	<b>29,12</b>	<b>122,24</b>	<b>835,30</b>		
		<b>1400,00</b>	<b>59,64</b>	<b>59,19</b>	<b>215,80</b>	<b>1593,80</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>Анатолий</i>								





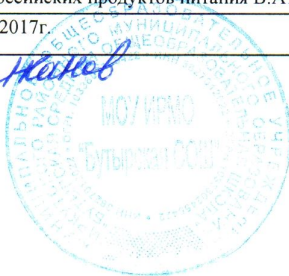
3								
12 лет и старше								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ц	№ рецепта, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1, день 3								
Завтрак								
	Каша манная молочная	200	6,79	14,94	47,07	323,33	сб. Москва Дели плюс 2017г № 181	
	Кофейный напиток с молоком	200	7,92	2,68	15,95	114,30	сб. Москва Дели плюс 2017 г № 379	
	Фрук свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,00	Промышленное производство	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,62	14,11	90,40	Промышленное производство	
	Хлеб ржаной	20	4,31	1,42	6,88	45,10	Промышленное производство	
		<b>560,00</b>	<b>22,46</b>	<b>21,06</b>	<b>93,81</b>	<b>617,13</b>		
Обед								
	Суп картофельный с гречневой крупой	270	2,91	3,26	15,85	117,61	сб. Москва Дели плюс 2017г № 101	
	Жаркое по-домашнему (цыпленок бройлера)	260	19,03	22,04	42,43	437,92	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 № 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>800,00</b>	<b>32,11</b>	<b>29,33</b>	<b>103,47</b>	<b>814,78</b>		
	Итого за завтрак:	<b>560,00</b>	<b>22,46</b>	<b>21,06</b>	<b>93,81</b>	<b>617,13</b>		
	Итого за обед:	<b>800,00</b>	<b>32,11</b>	<b>29,33</b>	<b>103,47</b>	<b>814,78</b>		
		<b>1360,00</b>	<b>54,57</b>	<b>50,39</b>	<b>197,28</b>	<b>1431,91</b>		

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

Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

Согласовано: Директор школы

*А.А. Железов*

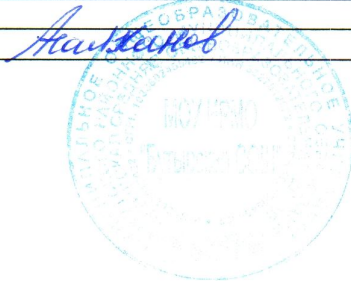


4							
12 лет и старше				Пищевые вещества			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ц	№ рецепта, сборник
Неделя 1, день 4							
Завтрак							
	Вареники с овощным фаршем	180/5	10,20	17,45	40,90	355,10	Промышленное производство
	Батон	40	3,20	1,16	14,76	89,47	Промышленное производство
	Яблоко печеное	125	0,45	0,44	44,60	178,34	сб. Москва Дели плюс 2017г № 372
	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	15,00	60,00	сб. Москва Дели плюс 2017г № 376
	Хлеб ржаной	20	4,31	1,42	6,88	45,10	Промышленное производство
		<b>570,00</b>	<b>18,56</b>	<b>20,47</b>	<b>122,14</b>	<b>728,01</b>	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	270	3,12	7,47	17,00	140,04	сб. Москва Дели плюс 2017г № 82
	Плов из птицы (цыпленок бройлера)	260	16,13	14,71	42,83	397,93	сб. Москва Дели плюс 2017г № 291
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	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
		<b>800,00</b>	<b>29,91</b>	<b>26,23</b>	<b>131,52</b>	<b>905,40</b>	
Итого за завтрак:		<b>570,00</b>	<b>18,56</b>	<b>20,47</b>	<b>122,14</b>	<b>728,01</b>	
Итого за обед:		<b>800,00</b>	<b>29,91</b>	<b>26,23</b>	<b>131,52</b>	<b>905,40</b>	
		<b>1370,00</b>	<b>48,25</b>	<b>46,70</b>	<b>253,66</b>	<b>1633,41</b>	

\* 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							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ц	№ рецепта, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
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	200	11,05	11,92	49,81	317,48	сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 171
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	сб. Москва Дели плюс 2017г № 378
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,62	14,11	90,40	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	20	4,31	1,42	6,88	45,10	Промышленное производство
		<b>560,00</b>	<b>28,63</b>	<b>24,02</b>	<b>95,30</b>	<b>672,65</b>	
Обед							
	Суп картофельный с вермишелью	280	3,00	3,17	31,20	164,44	сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 103
	Капуста тушеная с ветчиной	250	14,00	25,45	28,78	377,00	сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 321
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,12	24,08	105,60	сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 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>26,66</b>	<b>32,49</b>	<b>108,49</b>	<b>818,09</b>	
Итого за завтрак:							
		<b>560,00</b>	<b>28,63</b>	<b>24,02</b>	<b>95,30</b>	<b>672,65</b>	
Итого за обед:							
		<b>800,00</b>	<b>26,66</b>	<b>32,49</b>	<b>108,49</b>	<b>818,09</b>	
		<b>1360,00</b>	<b>55,29</b>	<b>56,51</b>	<b>203,79</b>	<b>1490,74</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>А.А. Иванов</i>							





1.							
12 лет и старше							
Пищевые вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ц	№ рецепта, сборник
Неделя 2, день 1							
Завтрак							
	Гуляш из свинины	100	11,82	7,90	10,21	174,78	сб.Москва Дели плюс 2017г № 260
	Макаронные изделия отварные	190	7,25	11,59	45,25	304,00	сб.Москва Дели плюс 2017 г. № 202
	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	15,00	60,00	сб.Москва Дели плюс 2017г № 376
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,62	14,11	90,40	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	20	4,31	1,42	6,88	45,10	Промышленное производство
		<b>550,00</b>	<b>26,82</b>	<b>22,53</b>	<b>91,45</b>	<b>674,28</b>	
Обед							
	Суп картофельный с пшеничной крупой	250	2,70	3,02	14,68	85,00	сб.Москва Дели плюс 2017г № 101
	Гёфтели мясные с подливом основным	100	6,48	9,72	11,39	145,00	Промышленное производство
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,05	11,93	49,81	320,00	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
		<b>820,00</b>	<b>29,93</b>	<b>28,42</b>	<b>126,31</b>	<b>827,05</b>	
	Итого за завтрак:	<b>550,00</b>	<b>26,82</b>	<b>22,53</b>	<b>91,45</b>	<b>674,28</b>	
	Итого за обед:	<b>820,00</b>	<b>29,93</b>	<b>28,42</b>	<b>126,31</b>	<b>827,05</b>	
		<b>1370,00</b>	<b>56,75</b>	<b>50,95</b>	<b>217,76</b>	<b>1501,33</b>	
* Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.Атутельян Москва ДеЛи плюс -2012							
Сборник для школ Москва ДеЛи плюс -2017г							
Согласовано: Директор школы <i>Атутельян</i>							



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							
	Омлет	160	16,49	28,77	30,55	414,90	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	100	3,00	0,40	7,00	24,00	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	30	6,46	2,13	10,32	80,65	Промышленное производство
		<b>550,00</b>	<b>30,11</b>	<b>36,87</b>	<b>95,57</b>	<b>776,19</b>	
Обед							
	Суп картофельный с вермишелью	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	174,78	сб.Москва Дели плюс 2017г № 260
	Пюре картофельное	200	4,08	13,50	34,75	269,50	сб.Москва Дели плюс 2017г № 312
	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,28	20,76	88,20	сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 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>820,00</b>	<b>28,75</b>	<b>28,26</b>	<b>106,94</b>	<b>821,78</b>	
	Итого за завтрак:	<b>550,00</b>	<b>30,11</b>	<b>36,87</b>	<b>95,57</b>	<b>776,19</b>	
	Итого за обед:	<b>820,00</b>	<b>28,75</b>	<b>28,26</b>	<b>106,94</b>	<b>821,78</b>	
		<b>1370,00</b>	<b>58,86</b>	<b>65,13</b>	<b>202,51</b>	<b>1597,97</b>	
* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.							
Химический состав и калорийность российских продуктов питания В. Атульян Москва ДеЛи плюс -2012							
Согласовано: Директор школы <i>Авт</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								
	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	250/15	15,60	23,85	68,90	502,37	сб.Москва Дели плюс 2017г № 188	
	Изюм	35	0,73	2,15	17,32	81,00	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	67,10	Промышленное производство	
	Хлеб ржаной	20	4,31	1,42	6,88	36,90	Промышленное производство	
		<b>550,00</b>	<b>23,05</b>	<b>28,66</b>	<b>118,88</b>	<b>749,37</b>		
Обед								
	Суп картофельный с рыбной консервой	250	13,21	20,02	6,70	234,00	сб.Москва 2004 г. № 140	
	Птица тушеная с овощами в соусе(цыпленок бройлер)	100	8,71	7,71	8,60	138,67	сб.Москва Дели плюс 2017г № 291	
	Макаронные изделия отварные	180	6,78	10,98	38,37	251,64	сб.Москва Дели плюс № 202	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	сб.Москва Дели плюс 2017г № 349	
	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>39,36</b>	<b>42,76</b>	<b>125,36</b>	<b>991,74</b>		
Итого за завтрак:		<b>550,00</b>	<b>23,05</b>	<b>28,66</b>	<b>118,88</b>	<b>749,37</b>		
Итого за обед:		<b>800,00</b>	<b>39,36</b>	<b>42,76</b>	<b>125,36</b>	<b>991,74</b>		
		<b>1350,00</b>	<b>62,41</b>	<b>71,42</b>	<b>244,24</b>	<b>1741,11</b>		

\* 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						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ц	№ рецепта, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2, день 4								
Завтрак								
	Каша овсянная молочная	200	12,80	17,76	38,24	302,22	сб.Москва Дели плюс 2017г № 173	
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	сб.Москва Дели плюс 2017 г. № 378	
	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	20	4,31	1,42	6,88	45,10	Промышленное производство	
		<b>560,00</b>	<b>22,03</b>	<b>22,50</b>	<b>110,81</b>	<b>661,39</b>		
Обед								
	Суп картофель с горохом	270	4,74	4,55	14,28	123,55	сб.Москва Дели плюс 2017г № 102	
	Пельмени отварные п/ф с маслом сливочным	250\10	19,53	17,65	53,76	465,68	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	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>34,44</b>	<b>26,23</b>	<b>113,23</b>	<b>848,48</b>		
Итого за завтрак:		<b>560,00</b>	<b>22,03</b>	<b>22,50</b>	<b>110,81</b>	<b>661,39</b>		
Итого за обед:		<b>800,00</b>	<b>34,44</b>	<b>26,23</b>	<b>113,23</b>	<b>848,48</b>		
		<b>1360,00</b>	<b>56,47</b>	<b>48,73</b>	<b>224,04</b>	<b>1509,87</b>		

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

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

Согласовано: Директор школы

*Авдеева*



5.

12 лет и старше Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая цен	№ рецептуры, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2, день 5</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Котлета рыбная (минтай)	100	10,70	6,00	14,80	156,00	сб.Москва Дели Плюс 2017 г.№ 234
	Картофельное пюре/картофель отварной	150	3,05	7,23	26,06	196,60	сб.Москва Дели плюс 2017 г № 312 № 125
	Огурец свежий (соленый)	60	0,42/0.48	0,06	1,41/1,02	4,4/60	Промышленное производство
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	сб.Москва Дели плюс 2017г № 382
	Батон	30	2,40	0,87	11,07	67,10	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	20	4,31	1,42	6,88	45,10	Промышленное производство
		<b>560,00</b>	<b>24,96</b>	<b>19,12</b>	<b>77,80</b>	<b>589,40</b>	
<b>Обед</b>							
	Борщ с капустой и картофелем	270	3,12	7,47	15,37	140,04	сб.Москва Дели плюс 2017г № 82
	Плов из птицы (цыпленок бройлера)	260	15,53	17,18	45,38	396,89	сб.Москва Дели плюс 2017г № 291
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,12	24,08	105,60	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>28,31</b>	<b>28,52</b>	<b>109,26</b>	<b>813,58</b>	
<b>Итого за завтрак:</b>							
		<b>560,00</b>	<b>24,96</b>	<b>19,12</b>	<b>77,80</b>	<b>589,40</b>	
<b>Итого за обед:</b>							
		<b>800,00</b>	<b>28,31</b>	<b>28,52</b>	<b>109,26</b>	<b>813,58</b>	
		<b>1360,00</b>	<b>53,27</b>	<b>47,64</b>	<b>187,06</b>	<b>1402,98</b>	

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

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

Согласовано: Директор школы

