

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. (Сезон осень-зима) 2023г.од

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая цен	№ рецептуры, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1, день 1							
Завтрак							
	Каша молочная "Дружба" с маслом	250	7,60	13,97	41,85	325,00	сб.Москва Дети плюс 2017г №175
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	сб Москва Дети плюс 2017г №382
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	30	0,54	0,06	24,39	97,80	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
		550,00	21,72	21,32	108,25	712,45	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,45	2,27	13,96	149,06	сб.Москва Дети плюс 2017 г.
	Печень по-строгановски с соусом	90	19,89	16,84	9,28	171,00	сб.Москва Дети плюс 2017г №255 № 332
	Рис припущенный	200	11,40	12,20	45,80	327,20	сб. Москва Дети плюс 2017 г №171
	Кисель п/я	200	0,20	0,00	14,60	90,00	сб. Москва Дети 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
		810,00	48,44	35,06	108,07	908,31	
Полдник							
	Сок натуральный фруктовый	1\200	0,60	0,00	33,00	176,30	Промышленное производство
	Фрукт свежий	1\150	0,60	0,60	14,70	70,50	Промышленное производство
		350,00	1,20	0,60	47,70	246,80	
	Итого за завтрак:	550,00	21,72	21,32	108,25	712,45	
	Итого за обед:	810,00	48,44	35,06	108,07	908,31	
	Итого за полдник:	350,00	1,20	0,60	47,70	246,80	
		1710,00	71,36	56,98	264,02	1867,56	

* Сборник для школ Москва Дети плюс -2017г.

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

Согласовано: _____



2		Пищевые вещества					Энергетическая ц	№ рецептуры, сборник
12 лет и старше		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ц	№ 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 белокочанной капусты с морковью	60	0,18	0,40	17,84	76,42	сб. Москва Дели плюс 2017г №45	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	90,40	Промышленное производство	
	Хлеб ржаной	30	2,15	0,35	11,30	80,65	Промышленное производство	
		550,00	23,03	22,07	115,12	773,87		
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	
		800,00	45,00	42,17	90,26	1089,91		
Полдник								
	Чай с молоком	1\200	1,52	1,35	15,90	81,00	сб. Москва Дели плюс 2017г №378	
	Хлебобулочное изделие	1\150	8,10	15,45	69,90	300,00	сб. Москва Дели плюс 2017г №428	
		350,00	9,62	16,80	85,80	381,00		
	Итого за завтрак:	550,00	23,03	22,07	115,12	773,87		
	Итого за обед:	800,00	45,00	42,17	90,26	1089,91		
	Итого за полдник:	350,00	9,62	16,80	85,80	381,00		
		1700,00	77,65	81,04	291,18	2244,78		
* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.								
Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.Атутельян Москва Дели плюс -2012								
Согласовано: Директор школы								



3		Пищевые вещества					Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
12 лет и старше	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1, день 3								
Завтрак								
	Каша рисовая молочная	250	7,14	12,88	51,12	350,00	сб. Москва ДеЛи плюс 2017г №177	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	3,54	17,58	118,60	сб. Москва ДеЛи плюс 2017 г 382	
	Кондитерское изделие (вафля)	20	1,16	4,56	15,00	60,00	Промышленное производство	
	Фрукты в ассортименте	100	0,80	0,20	7,50	47,00	Промышленное производство	
	Хлеб ржаной	30	6,46	2,13	10,32	80,65	Промышленное производство	
		600,00	18,73	23,31	101,52	656,25		
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 2017 г № 203	
	Птица тушеная с овощами в соусе(грудка)	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	
		810,00	47,17	33,70	138,48	890,05		
Подник								
	Сок натуральный фруктовый	1\200	0,60	0,00	33,00	176,30	Промышленное	
	Фрукт свежий	1\150	0,60	0,60	14,70	70,50	Промышленное	
		350,00	1,20	0,60	47,70	246,80		
Итого за завтрак:								
		600,00	18,73	23,31	101,52	656,25		
Итого за обед:								
		810,00	47,17	33,70	138,48	890,05		
Итого за подник:								
		350,00	1,20	0,60	47,70	246,80		
		1760,00	67,10	57,61	287,70	1793,10		

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

Сборник для школ Москва ДеЛи плюс -2017г.

Согласовано директор школы



Handwritten signature

4							
12 лет и старше			Пищевые вещества				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
Неделя 1, день 4							
Завтрак							
	Бутерброд: батон с джемом	40\20	0,13	0,18	23,63	92,00	сб. Москва Дели плюс 2017г №2
	Суп молочный с макаронными изделиями с маслом	250	7,54	6,84	19,33	231,25	сб. Москва Дели плюс 2017г №120
	Чай с сахаром	200	0,40	0,10	0,08	2,80	сб. Москва Дели плюс 2017г № 376
	Яйцо вареное	60	7,74	6,96	0,48	96,00	сб. Москва 2014 № 113
	Хлеб ржаной	40	3,14	0,40	19,32	93,52	Промышленное производство
		550,00	18,95	14,48	62,84	515,57	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	270	2,70	3,02	14,69	112,05	сб. Москва Дели плюс 2017г № 82
	Тефтели мясные с подливом основным	90	6,83	9,75	10,90	111,00	Промышленное производство
	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,25	183,00	сб. Москва Дели плюс 2017г №346
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,12	24,08	98,00	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
		830,00	23,27	23,04	101,35	675,10	
Полдник							
	Кисломолочный напиток	1\200	5,94	5,02	20,08	152,22	Промышленное производство
	Хлебобулочное изделие	1\150	8,10	15,45	69,90	300,00	сб. Москва Дели Плюс 2017 г. № 428
		350,00	14,04	20,47	89,98	452,22	
Итого за завтрак:		550,00	18,95	14,48	62,84	515,57	
Итого за обед:		830,00	23,27	23,04	101,35	675,10	
Итого за полдник:		350,00	14,04	20,47	89,98	452,22	
		1730,00	56,26	57,99	254,17	1642,89	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы _____



		Пищевые вещества						
12 лет и старше								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник	
Нелеля 1, день 5								
Завтрак								
	Пельмени отварные п/ф с маслом сливочным	200\10	17,09	14,13	40,92	315,56	Промышленное производство	
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	сб. Москва Дели плюс 2017г №378	
	Кондитерское изделие (пряник)	40	0,87	3,42	4,65	34,87	Промышленное производство	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,62	14,11	90,40	Промышленное производство	
	Хлеб ржаной	30	6,46	0,40	19,32	80,65	Промышленное производство	
		520,00	28,98	20,92	94,90	602,48		
Обед								
	Суп картофельный с крупой	270	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 2017г №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	
		830,00	38,77	30,92	127,71	1053,32		
Полдник								
	Сок натуральный фруктовый	1\200	0,60	0,00	33,00	176,30	Промышленное производство	
	Фрукт свежий	1\150	0,60	0,60	14,70	70,50	сб. Москва Дели плюс 2017г №428	
		350,00	1,20	0,60	14,70	246,80		
Итого за завтрак:								
		520,00	28,98	20,92	94,90	602,48		
Итого за обед:								
		830,00	38,77	30,92	127,71	1053,32		
Итого за полдник:								
		350,00	1,20	0,60	14,70	246,80		
		1700,00	68,95	52,44	237,31	1902,60		

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор



12 лет и старше		Пищевые вещества						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ц	№ рецепта, сборник	
Неделя 2, день 1								
Завтрак								
	Каша рисовая молочная	250	7,14	12,88	51,12	350,00	сб. Москва Дели плюс 2017г №171	
	Чай с сахаром	200	0,40	0,10	0,08	2,80	сб. Москва Дели плюс 2017г №376	
	Сыр порциями	15	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	1,62	14,11	90,40	Промышленное производство	
	Хлеб ржаной	30	6,46	2,13	10,32	80,65	Промышленное производство	
		555,00	20,52	24,24	90,63	619,85		
Обед								
	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 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	
		810,00	31,19	30,58	118,10	806,79		
Полдник								
	Сок натуральный фруктовый	1200	0,60	0,00	33,00	176,30	Промышленное производство	
	Фрукт свежий	1150	0,60	0,60	14,70	70,50	Промышленное производство	
		350,00	1,20	0,60	47,70	246,80		
	Итого за завтрак:	555,00	20,52	24,24	90,63	619,85		
	Итого за обед:	810,00	31,19	30,58	118,10	806,79		
	Итого за полдник:	350,00	1,20	0,60	47,70	246,80		
		1715,00	52,91	55,42	256,43	1673,44		

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

Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

Согласовано: Директор



2		Пищевые вещества					Энергетическая ц	№ рецептуры, сборник
12 лет и старше		Вес	Белки	Жиры	Углеводы			
Прием пищи	Наименование блюда	блюда						
Неделя 2, день 2								
Завтрак								
	Вареники с овощным фаршем	180/5	10,23	17,50	6,25	258,75	Промышленное производство	
	Бутерброд: батон с ветчиной	40/10	6,20	5,48	14,76	133,00	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	100	0,80	0,20	7,50	47,00	Промышленное производство	
	Хлеб ржаной	30	6,46	2,13	10,32	80,65	Промышленное производство	
		565,00	25,21	26,66	54,73	600,40		
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	
	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,25	183,40	сб Москва Дели плюс 2017г №202	
	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	
		810,00	26,90	20,09	96,73	810,80		
Полдник								
	Чай с молоком	1200	1,52	1,35	15,90	81,00	сб Москва Дели плюс 2017г №378	
	Хлебобулочное изделие	1150	8,10	15,45	69,90	300,00	сб Москва Дели плюс 2017г №428	
		0,300	9,62	16,80	85,80	381,00		
Итого за завтрак:								
		565,00	25,21	26,96	54,73	600,40		
Итого за обед:								
		810,00	26,90	20,09	96,73	810,80		
Итого за полдник:								
		300,00	9,62	16,80	85,80	381,00		
		1675,00	61,73	63,85	237,26	1792,20		
* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.								
Химический состав: Витаминизированный напиток "Витошка" - российский продукт питания В.Атутельян Москва Дели плюс -2012								
Согласовано: _____ школы								



3							
12 лет и старше		Пищевые вещества					
Привеи пиши	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углевопы	Энергетическая ц	№ рецепта, сборник
Неделя 2, день 3							
Завтрак							
	Каша молочная из пшена и риса	250	7,60	13,97	41,85	325,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №175
	Сыр порциями	15	2,32	2,95	0,00	36,00	Промышленное производство
	Булочка слобная	50	4,00	7,50	25,00	183,50	Промышленное производство
	Чай с сахаром, с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №377
	Хлеб ржаной	30	6,46	2,13	10,32	80,65	Промышленное производство
		545,00	20,51	26,58	92,37	687,15	
Обед							
	Рассольник Ленинградский	270	1,81	5,09	10,34	92,66	сб.Москва Дели плюс 2017г №96
	Плов из пшпы (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
		800,00	35,73	31,92	114,96	778,98	
Полдник							
	Сок фруктовый натуральный	1\200	0,60	0,00	33,00	176,30	Промышленное производство
	Фрукт свежий	1\150	0,60	0,60	14,70	70,50	Промышленное производство
		350,00	1,20	0,60	47,70	246,80	
	Итого за завтрак:	545,00	20,51	26,58	92,37	687,15	
	Итого за обед:	800,00	35,73	31,92	114,96	778,98	
	Итого за полдник:	350,00	1,20	0,60	47,70	246,80	
		1695,00	57,44	59,10	255,03	1712,93	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор



Приниматель	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
4							
12 лет и старше							Пищевые вещества
Неделя 2, день 4							
Завтрак							
	Каша гречневая молочная жидкая с маслом	250	9,38	7,89	16,36	231,25	сб. Москва ДеЛи плюс 2017г №120
	Горячий витаминизированный напиток "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	80,00	Промышленное производство
	Яйцо вареное	60	7,74	6,96	0,48	96,00	сб. Москва 2004 № 113
	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
		580,00	26,62	18,60	60,27	578,30	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	270	3,12	3,50	17,00	129,68	сб. Москва ДеЛи плюс 2017г №81
	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	98,00	сб. Москва ДеЛи плюс 2017г №342
	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
		800,00	64,22	62,79	118,15	1263,80	
Полдник							
	Чай с молоком	1\200	1,52	1,35	15,90	81,00	сб. Москва ДеЛи плюс 2017 г. № 378
	Хлебобулочное изделие	1\150	8,10	15,45	69,90	300,00	сб. Москва ДеЛи плюс 2017 г. № 428
		350,00	9,62	16,80	85,80	381,00	
Итого за завтрак:		580,00	26,62	18,60	536,05	578,30	
Итого за обед:		800,00	64,22	62,79	118,15	1263,80	
Итого за полдник:		350,00	9,62	16,80	85,80	381,00	
		1730,00	100,46	98,19	740,00	2223,10	

* Сборник для школ Москва ДеЛи плюс -2017г.

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

Согласовано:



12 лет и старше Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2, день 5							
Завтрак							
	Чай без сахара	200	0,40	0,10	0,08	2,80	сб Москва Дели плюс 2017г №377
	Каца овсяная молочная с бананом	250/20	9,13	18,83	19,44	315,35	сб Москва Дели плюс 2017г №173
	Яблоко печеное	100	0,20	0,50	18,84	86,42	сб Москва Дели плюс 2017 г №372
	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
		640,00	19,31	22,72	69,80	598,93	
Обед							
	Суп картофель 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 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
		800,00	34,44	24,73	106,23	801,30	
Полдник							
	Сок натуральный фруктовый	1\200	0,60	0,00	33,00	176,30	Промышленное производство
	Фрукт свежий	1\150	0,60	0,60	14,70	70,50	Промышленное производство
		0,35	1,20	0,60	47,70	246,80	
	Итого за завтрак:	640,00	19,31	22,72	69,80	598,93	
	Итого за обед:	800,00	34,44	24,73	106,23	801,30	
	Итого за полдник:	300,00	1,20	0,60	47,70	246,80	
		1740,00	54,95	48,05	223,73	1647,03	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор

