

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы

МОУ ИРМО "Смоленская СОШ"



Хорошилова О.В.

2024г

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель ООО «Гудис Фуд»

«03» 09

М.Д.Корякина

2024г.



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

для учащихся общеобразовательных организаций Иркутского районного муниципального образования

Для пищеблоков доготовочных организаций Возраст с 7-11 лет 2024- 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

Примерное цикличное меню двухразового питания (завтраки, обеды)
для учащихся общеобразовательных организаций Иркутского районного муниципального образования
Для пищеблоков дготовочных организаций Возраст с 7-11 лет 2024 -2025 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1, день 1							
Завтрак							
	Каша рисовая молочная	200,00	5,00	7,30	30,66	217,77	Сб. Пермь №98
	Изюм	20	0,66	0,04	15,34	60,20	Промышленное производство
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	сб. Москва 2004г.№97*
	Сыр (Российский и др.)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,40	20,44	100,40	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	30	2,61	0,51	16,11	79,80	Промышленное производство
		510	16,35	14,15	96,55	586,97	
Обед							
	Салат из капусты	60	1,20	3,00	6,20	59,00	сб. Москва 2004г. №43
	Суп гороховый	200	3,80	0,40	11,40	64,80	сб. Москва 2004г. №139*
	Тефтели (мясо)	100	10,00	6,60	11,80	147,00	Промышленное производство
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,83	5,66	38,58	259,99	Сб. Пермь №186
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	сб. Москва 2004г. №648
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,40	20,44	100,40	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	30	2,61	0,51	16,11	79,80	Промышленное производство
		780	29,88	16,57	118,53	766,99	
Итого за завтрак:		510	16,35	14,15	96,55	586,97	
Итого за обед:		780	29,88	16,57	118,53	766,99	

* Сборник для школ Москва -2004г.

**Сборник для ДОУ Пермь-2001г.

Согласованно:

2							
			Пищевые вещества				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
Неделя 1, день 2							
Завтрак							
	Макаронные изделия с тертым сыром	200	11,40	17,00	36,55	353,33	сб. Москва 2004г. №333*
	Какао с молоком	200	3,30	3,10	13,60	95,00	сб. Москва 2004г. №692*
	Кукуруза консервированная	60	1,20	0,00	6,60	30,00	сб. Пермь 2001г. №198**
	Хлеб ржаной	30	2,61	0,51	16,11	79,80	Промышленное производство
сб. Москва 2004г	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,40	20,44	100,40	Промышленное производство
		530	21,75	21,01	93,3	658,53	
Обед							
	Суп куриный	200	3	0,6	6,8	44,60	сб. Пермь 2001г. №41
	Жаркое по-домашнему (курица)	230	12,88	17,02	34,27	342,7	Сб. Пермь №153
	Напиток из смородины	200	0,2	0,00	25,8	104,00	сб. Москва 2004г. № 700
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,40	20,44	100,40	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	30	2,61	0,51	16,11	79,80	Промышленное производство
		700	21,93	18,53	103,42	671,5	
Итого за завтрак:		530	21,75	21,01	93,3	658,53	
Итого за обед:		700	21,93	18,53	103,42	671,5	
* Сборник для школ Москва -2004г.							
**Сборник для ДОУ Пермь-2001г.							
Согласовано:							

3							
			Пищевые вещества				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
Неделя 1, день 3							
Завтрак							
	Каша пшенная молочная	200	7,44	9,11	33,33	247,77	сб. Москва 2004г №311*
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	Промышленное производство
	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14	56	сб. Москва 2004г № 685 *
	Изделие кондитерское в ассортименте	20	1,5	2,6	13,8	84	Промышленное производство
	Сыр (Российский и др.)	15	3,48	4,42	0	54,6	сб. Москва 2004г №97*
	Хлеб ржаной	30	2,61	0,51	16,11	79,80	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	40	20,44	0,4	20,44	100,4	Промышленное производство
		605	36,07	17,44	107,48	669,57	
Обед							
	Винегрет	60	0,8	1,5	4,6	38	сб. Москва 2004г №71*
	Щи из свежей капусты на говяжьём бульоне	200	4,8	5,16	8,96	103,2	сб. Москва 2004г №124*
	Плов из свинины	200	25,6	33,8	41,6	542	сб. Москва 2004г № 492*
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	17,2	70	сб. Москва 2004г №631*
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	20,44	100,4	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	30	2,61	0,51	16,11	79,8	Промышленное производство
		730	37,25	41,47	108,91	933,4	
Итого за завтрак:		605	36,07	17,44	107,48	669,57	
Итого за обед:		730	37,25	41,47	108,91	933,4	

* Сборник для школ Москва -2004г.

**Сборник для ДОУ Пермь-2001г.

Согласованно:

4							
		Пищевые вещества					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
Неделя I, день 4							
Завтрак							
	Сырники (творог) со сгущенным молоком	140	26,86	6,78	40,64	332,19	сб. Пермь 2001г. №120
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,8	47	Промышленное производство
	Какао с молоком	200	3,3	3,10	13,60	95	сб. Москва 2004г №693
	Хлеб ржаной	30	2,61	0,51	16,11	79,8	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	20,44	100,4	Промышленное производство
		510	36,41	11,19	100,59	654,39	
Обед							
	Рассольник Ленинградский на говяжьем бульоне	200	1,92	4,56	12,56	104	сб. Пермь 2001г. №33
	Бифштекс мясной	100	8,88	9,11	11,77	167,77	Промышленное производство
	Макаронные изделия	180	6,5	4,4	40	233	сб. Москва 2004г №332*
	Напиток витаминизированный горячий	200	0,00	0,00	18,6	74,4	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	30	2,61	0,51	16,11	79,8	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	20,44	100,4	Промышленное производство
		750	23,15	18,98	119,48	759,37	
Итоги за завтрак:		510	36,41	11,19	100,59	654,39	
Итоги за обед:		750	23,15	18,98	119,48	759,37	
* Сборник для школ Москва -2004г.							
**Сборник для ДОУ Пермь-2001г.							
Согласованно:							

5							
			Пищевые вещества				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
Неделя 1, день 5							
Завтрак							
	Курица запеченая	100	17,9	1	1,8	192	сб. Москва 2004г №488*
	Рис припущенный	150	3,6	4,8	47,2	213	сб. Москва 2004г №512*
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	сб. Москва 2004г №685*
	Изделие кондитерское в ассортименте	20	9,26	2,12	15,00	130,00	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	30	2,61	0,51	16,11	79,8	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	20,44	100,4	Промышленное производство
		540	36,81	8,83	114,55	771,2	
Обед							
	Борщ со сметаной на говяжьем бульоне	200	4,8	5,12	12,24	116	сб. Москва 2004г №110
	Курица запеченая	100	17,9	1	1,8	192	сб. Москва 2004г №488
	Рис припущенный	150	3,6	4,8	47,2	213	сб. Москва 2004г №512*
	Компот из плодов сухих(шиповник)	200	0,7	0,3	29	127	сб. Москва 2004г №638*
	Хлеб ржаной	30	2,61	0,51	16,11	79,8	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	20,44	100,4	Промышленное производство
		720	32,85	12,13	126,79	828,2	
Итого за завтрак:		540	36,81	8,83	114,55	771,2	
Итого за обед:		720	32,85	12,13	126,79	828,2	

* Сборник для школ Москва -2004г.

**Сборник для ДОУ Пермь-2001г.

Согласованно:

6							
			Пищевые вещества				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
Неделя 2, день 1							
Завтрак							
	Каша манная молочная	200	6,11	8,22	30,33	222,22	Сб. Пермь №90
	Изюм	20	2,8	0,04	15,34	60,2	Промышленное производство
	Ветчина	20	9,20	1,9	0,6	30	сб. Москва 2004г№97*
	Цикорий растворимый с молоком	200	3,0	2,8	16,6	101	сб. Москва 2004г№705*
	Хлеб ржаной	30	2,61	0,51	16,11	79,80	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	20,44	100,4	Промышленное производство
		510	26,96	13,87	99,42	593,62	
Обед							
	Салат из капусты	60	1,2	3	6,2	59	сб. Москва 2004г№45
	Суп Щи	200	1,44	3,44	5,36	62,4	Сб. Пермь №41
	Плов из птицы	200	19,2	23,04	33,92	426,4	сб. Москва 2004г№492
	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14	56	сб. Москва 2004г№638*
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	20,44	100,4	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	30	2,61	0,51	16,11	79,8	Промышленное производство
		730	27,89	30,39	96,03	784	
Итого за завтрак:		510	26,96	13,87	99,42	593,62	
Итого за обед:		730	27,89	30,39	96,03	784	
* Сборник для школ Москва -2004г.							
**Сборник для ДОУ							
Пермь-2001г.							
Согласованно :							

7							
			Пищевые вещества				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
Неделя 2, день 2							
Завтрак							
	Салат из белокачанной капусты	60	1,2	3,0	6,2	59	сб. Москва 2004г №43
	Котлета мясная	100	8,88	9,11	11,77	167,77	Промышленное производство
	Макаронные изделия отварные	150	5,42	3,66	33,33	194,16	сб. Москва 2004г № 332*
	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	95	сб. Москва 2004г №693*
	Хлеб ржаной	30	2,61	0,51	16,11	79,8	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	20,44	100,4	Промышленное производство
		580	24,65	19,78	101,45	696,13	
Обед							
	Рассольник Ленинградский на говяжьём бульоне	200	1,92	4,56	12,56	104	Сб. Пермь №33
	Тефтели мясные	100	10	6,60	11,80	147	Промышленное производство
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,6	6,8	46,3	312	Сб. Пермь №186
	Напиток витаминизированный горячий	200	0,00	0,00	18,6	74,40	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	30	2,61	0,51	16,11	79,8	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	20,44	100,4	Промышленное производство
		750	28,37	18,87	125,81	817,6	
Итого за завтрак:		580	24,65	19,78	101,45	696,13	
Итого за обед:		750	28,37	18,87	125,81	817,6	

* Сборник для школ Москва -2004г.

**Сборник для ДОУ Пермь-2001г.

Согласованно:

8							
			Пищевые вещества				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
Неделя 2, день 3							
Завтрак							
	Каша дружба	200	5,77	8,33	32,11	228,88	сб Пермь №84
	Яйцо отварное	50	6,3	5,3	0,55	77,5	Промышленное производство
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,2	0	9,3	38	сб. Москва 2004г №685*
	Хлеб ржаной	30	2,61	0,51	16,11	79,8	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	20,44	100,4	Промышленное производство
		520	18,12	14,54	78,51	524,58	
Обед							
	Борщ со сметаной на говяжьём бульоне	200	4,8	5,12	12,24	116	сб. Москва 2004г. №110*
	Гуляш из свинины	100	21,2	5,9	0	144	сб. Москва Дели плюс 2017г. №260
	Макароны отварные	180	6,5	4,4	40,0	233	Сб. Пермь №200
	Компот из ягод (замороженных или свежих)	200	0,1	0,00	24,4	97	сб. Москва 2004г №700*
	Хлеб ржаной	30	2,61	0,51	16,11	79,8	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	20,44	100,4	Промышленное производство
		750	38,45	16,33	#ЗНАЧ!	770,2	
Итого за завтрак:		520	18,12	14,54	78,51	524,58	
Итого за обед:		750	38,45	16,33	#ЗНАЧ!	770,2	

* Сборник для школ Москва -2004г.

***Сборник для ДОУ Пермь-2001г.

Согласованно:

9	День: четверг						
	Неделя: вторая		Пищевые вещества				
Прием пищи	Наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
Неделя 2, день 4							
Завтрак							
	Филе белой рыбы	90	14,85	1,89	0	75,6	сб. Москва 2004г №15
	Рис припущенный	150	3,6	4,8	47,2	213	сб. Москва 2004г №512*
	Овощи консервированные	60	1,20	0	6,60	30,0	Сб. Пермь №9*
	Цикорий растворимый с молоком	200	3,0	2,8	16,6	101,0	сб. Москва 2004г №705*
	Хлеб ржаной	30	2,61	0,51	16,11	79,8	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	20,44	100,4	Промышленное производство
		570	28,5	10,4	106,95	599,8	
Обед							
	Свежие овощи	60	0,6	3,0	2,9	43,0	сб. Москва 2004г №78
	Суп гороховый	200	3,80	0,40	11,40	64,80	сб. Москва 2004г №139*
	Филе белой рыбы	90	14,85	1,89	0	75,6	сб. Москва 2004г №15
	Рис припущенный	150	3,6	4,8	47,2	213	сб. Москва 2004г №512*
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	сб. Москва 2004г №639*
	Хлеб ржаной	30	2,61	0,51	16,11	79,8	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	20,44	100,4	Промышленное производство
		770	29,2	11,1	128,95	699,6	
Итого за завтрак:		570	28,5	10,4	106,95	599,8	
Итого за обед:		770	29,2	11,1	128,95	699,6	

* Сборник для школ Москва -2004г.

**Сборник для ДОУ Пермь-2001г.

Согласованно:

10	День: Пятница						
	Неделя: вторая		Пищевые вещества				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
Неделя 2, день 5							
Завтрак							
	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	7,44	8,44	36,22	246,66	сб. Москва 2004г №302
	Напиток витаминизированный горячий	200	0,00	0,00	18,6	74,40	Промышленное производство
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,9	47	Промышленное производство
	Бутерброд с джемом	40	1,6	5,0	20,66	134,66	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	30	2,61	0,51	16,11	79,8	Промышленное производство
		570	12,05	14,35	101,49	582,52	
Обед							
	Суп картофельный с вермишелью	200	4,4	4,0	16,16	122,4	сб. Москва 2004г.№140
	Курица запеченая	100	17,0	13,0	0	180	сб. Москва 2004г №374
	Рагу из овощей	150	2,58	9,66	14,25	159,99	сб. Уфа 2003г №144*
	Компот из ягод (замороженных или свежих)	200	0,1	0,00	24,4	97	сб. Москва 2004г №700*
	Хлеб ржаной	30	2,61	0,51	16,11	79,8	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	20,44	100,4	Промышленное производство
		720	29,93	27,57	91,36	739,59	
Итого за завтрак:		570	12,05	14,35	101,49	582,52	
Итого за обед:		720	29,93	27,57	91,36	739,59	

* Сборник для школ Москва -2004г.

***Сборник для ДОУ Пермь-2001г.

Согласованно: