

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы

МОУ ИРМО "Смоленская СОШ"

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель ООО «Гудис Фуд»

Хорошилова О.В.



2024г

М.Д.Корякина

«03»

09

2024г.



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

для учащихся общеобразовательных организаций Иркутского районного муниципального образования

Для пищеблоков доготовочных организаций Возраст с 12 лет и старше 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 циклическое меню двухразового питания (завтраки, обеды)
для учащихся общеобразовательных организаций Иркутского районного муниципального образования
Для пищеблоков доготовочных организаций Возраст с 12 лет и старше 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	250,00	6,36	13,60	38,41	304,54	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	4,54	5,90	0,00	72,80	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	30	2,61	0,51	16,11	72,80	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,40	20,44	100,40	Промышленное производство
		560	17,61	20,45	104,3	666,74	
Обед							
	Салат из капусты	60	1,20	3,00	6,20	59,00	сб. Москва 2004г. №43
	Суп гороховый	250	4,75	0,50	14,25	81,00	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
		830	30,83	16,67	121,38	783,19	
Итого за завтрак:		560	17,61	20,45	104,3	666,74	
Итого за обед:		830	30,83	16,67	121,38	783,19	

* Сборник для школ Москва -2004г.

**Сборник для ДООУ 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	250,00	14,25	21,25	45,68	441,66	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
		580	24,6	25,26	102,43	746,86	
Обед							
	Суп куриный	270	4,05	0,81	9,18	60,21	сб. Пермь 2001г. №41
	Жаркое по-домашнему (курица)	260	14,56	19,24	38,74	387,4	Сб. Пермь №153
	Напиток из смородины	200	0,2	0,0	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
		800	24,66	20,96	110,27	731,81	
Итого за завтрак:		580	24,6	25,26	102,43	746,86	
Итого за обед:		800	24,66	20,96	110,27	731,81	
* Сборник для школ Москва -2004г.							
**Сборник для ДООУ 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	250	9,3	11,38	41,66	309,71	сб. Москва 2004г №311*
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	Промышленное производство
	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,0	56,0	сб. Москва 2004г № 685 *
	Изделие кондитерское в ассортименте	20	1,5	2,6	13,8	84,0	Промышленное производство
	Сыр (Российский и др.)	15	3,48	4,42	0,0	54,6	сб. Москва 2004г №97*
	Хлеб ржаной	30	2,61	0,51	16,11	79,8	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	20,44	100,4	производство
		625	18,12	19,2	99,7	651,71	
Обед							
	Винегрет	60	0,8	1,5	4,6	38	сб. Москва 2004г №71*
	Щи из свежей капусты на говяжьём бульоне	250	6,0	6,45	11,2	129,0	сб. Москва 2004г №124*
	Плов из свинины	250	32,0	42,25	52,0	677,5	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
		830	44,85	51,21	121,55	1094,7	
Итого за завтрак:		625	18,12	19,2	99,7	651,71	
Итого за обед:		830	44,85	51,21	121,55	1094,7	

* 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 1, день 4							
Завтрак							
	Сырники (творог) со сгущенным молоком	140	26,86	6,78	40,64	332,19	сб. Пермь 2001г. №120
	Фрукт свежий	120	0,48	0,48	11,76	56,4	Промышленное производство
	Какао с молоком	200	3,3	3,10	13,60	95,0	сб. Москва 2004г №693
	Хлеб ржаной	40	3,48	0,68	21,48	106,4	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	25,55	125,5	Промышленное производство
		550	38,17	11,54	113,03	715,49	
Обед							
	Рассольник Ленинградский на говяжьим бульоне	250	2,4	5,7	15,7	130,0	сб. Пермь 2001г. №33
	Биштекс мясной	100	27,8	29,6	1,7	384,3	Промышленное производство
	Макаронные изделия	200	7,22	4,88	44,44	258,88	сб. Москва 2004г №332*
	Напиток витаминизированный горячий	200	0,0	0,0	18,6	74,4	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	40	3,48	0,68	21,48	106,4	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	20,44	100,4	Промышленное
		780	40,03	40,69	96,55	927,38	
Итого за завтрак:		550	38,17	11,54	113,03	715,49	
Итого за обед:		780	40,03	40,69	96,55	927,38	

* 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	1,0	1,8	192,0	сб. Москва 2004г №488*
	Рис припущенный	180	4,32	5,76	56,64	255,6	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	130,0	Промышленное производство
	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
		570	37,53	9,79	123,99	813,8	
Обед							
	Борщ со сметаной на говяжьим бульоне	250	6,0	6,4	15,3	145,0	сб. Москва 2004г №110
	Курица запеченая	100	17,9	1,0	1,8	192,0	сб. Москва 2004г №488
	Рис припущенный	200	4,8	6,4	62,93	284,0	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 пшениный	40	3,24	0,4	20,44	100,4	Промышленное производство
		820	35,25	15,01	145,58	928,2	
Итого за завтрак:		570	37,53	9,79	123,99	813,8	
Итого за обед:		820	35,25	15,01	145,58	928,2	

* Сборник для школ Москва -2004г.

6							
			Пищевые вещества				
Прием пищи	Наименование блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
Неделя 2, день 1							
Завтрак							
	Каша манная молочная	250	7,63	10,27	37,91	277,77	Сб. Пермь №90
	Изюм	20	2,8	0,04	15,34	60,2	Промышленное производство
	Ветчина	20	9,20	1,9	0,6	30,0	сб. Москва 2004г№97*
	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	79,80	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	20,44	100,4	Промышленное производство
		560	28,48	15,92	107	649,17	
Обед							
	Салат из капусты	60	1,2	3,0	6,2	59,0	сб. Москва 2004г№45
	Суп щи	250	1,8	4,3	6,7	78,0	Сб. Пермь №41
	Плов из птицы	250	24,0	28,8	42,4	533,0	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
		830	33,05	37,01	105,85	906,2	
Итого за завтрак:		560	28,48	15,92	107	649,17	
Итого за обед:		830	33,05	37,01	105,85	906,2	
* Сборник для школ Москва -2004г.							
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	59,0	сб. Москва 2004г.№43
	Котлета мясная	100	8,88	9,11	11,77	167,77	Промышленное производство
	Макаронные изделия отварные	200	7,22	4,88	44,44	258,88	сб. Москва 2004г.№ 332*
	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	95,0	сб. Москва 2004г.№693*
	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
		630	26,45	21	112,56	760,85	
Обед							
	Рассольник Ленинградский на говяжьём бульоне	250	2,4	5,7	15,7	130,0	Сб. Пермь №33
	Тефтели мясные	100	10,0	6,60	11,80	147,0	Промышленное производство
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,6	6,8	46,3	312,0	Сб. Пермь №186
	Напиток витаминизированный горячий	200	0,0	0,0	18,6	74,40	Промышленное производство
	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
		800	28,85	20,01	128,95	843,6	
Итого за завтрак:		630	26,45	21	112,56	760,85	
Итого за обед:		800	28,85	20,01	128,95	843,6	

* Сборник для школ Москва -2004г.

**Сборник для ДОУ Пермь-2001г.

8							
			Пищевые вещества				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
Неделя 2, день 3							
Завтрак							
	Каша дружба	250	7,21	10,41	40,13	286,1	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	60	4,86	0,6	30,66	150,6	Промышленное производство
		590	21,18	45367,52	96,75	632	
Обед							
	Борщ со сметаной на говяжьём бульоне	250	6,0	6,4	15,3	145,0	сб. Москва 2004г. №110*
	Гуляш из свинины	100	21,2	5,9	0,0	144,0	сб. Москва деловые 2017г. №260
	Макароны отварные	200	7,22	4,88	44,44	258,88	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	79,80	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	20,44	100,4	Промышленное производство
		820	40,37	18,09	120,69	825,08	
Итого за завтрак:		590	21,18	45367,52	96,75	632	
Итого за обед:		820	40,37	18,09	120,69	825,08	

* 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	200	4,8	6,4	62,93	284,0	сб. Москва 2004г №512*
	Овощи консервированные	60	1,20	0,0	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	79,80	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	20,44	100,4	Промышленное производство
		620	29,7	12	122,68	670,8	
Обед							
	Свежие овощи	60	0,6	3,0	2,9	43,0	сб. Москва 2004г №78
	Суп гороховый	250	4,75	0,50	14,25	81,00	сб. Москва 2004г №139*
	Филе белой рыбы	90	14,85	1,89	0	75,6	сб. Москва 2004г №15
	Рис припущенный	200	4,8	6,4	62,93	284,0	сб. Москва 2004г №512*
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123,0	сб. Москва 2004г. №639*
	Хлеб ржаной	30	2,61	0,51	16,11	79,80	
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	20,44	100,4	Промышленное производство
		870	31,35	12,8	147,53	786,8	
Итого за завтрак:		0,620	24,89	18,55	28,20	606,02	
Итого за обед:		0,870	43,90	47,82	118,34	1124,80	

10	День: Пятница						
	Неделя: вторая		Пищевые вещества				
Прием пищи	Наименование блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
Неделя 2, день 5							
Завтрак	Напиток витаминизированный горячий	200	0,00	0,00	18,6	74,40	Промышленное производство
	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	250	9,3	10,55	45,27	308,32	сб. Москва 2004г №302
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,9	47,0	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
		620	13,91	16,46	110,54	644,18	
Обед							
	Суп картофельный с вермишелью	250	5,5	5,0	20,2	153,0	сб. Москва 2004г №140
	Курица запеченная	100	17,9	1,0	1,8	192,0	сб. Москва 2004г №374
	Рагу из овощей	200	3,44	12,88	19,0	213,32	сб. Уфа 2003г №144*
	Компот из ягод (замороженных или свежих)	200	0,1	0,0	24,4	97,0	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
		820	32,79	19,79	101,95	835,52	
Итого за завтрак:							
Итого за обед:		820	32,79	19,79	101,95	835,52	

* Сборник для школ Москва -2004г.

***Сборник для ДОУ Пермь-2001г.