

Согласовано
Директор школы
МОУ ИРМО «Максимовская СОШ»

01.09.2022
Трушко Т.Л./



Утверждаю
Руководитель ООО «Гудис Фуд»

01.09.2022
/Корякина М.Д./



Основное (организованное) десятидневное меню двухразового питания (завтраки, обеды)
для обучающихся образовательных организаций Иркутского районного муниципального
образования

Для пищеблоков доготовочных организаций Возраст 7-10 лет 2022-2023 учебный год

Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.Атутельян Москва
ДеЛи плюс – 2012 г.

Сборник для школ Москва ДеЛи плюс – 2017 г.

ПП – Промышленное производство

Примерное циклическое меню двухразового питания (завтраки, обеды)
для учащихся общеобразовательных организаций Иркутского районного муниципального образования
Для пищеблоков доготовочных организаций **Возра**



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	0,200	11,80	17,38	3,32	230,16	сб. Москва 2004г.№333*
	Кофейный напиток	0,200	1,32	0,68	19,71	88,69	сб. Москва 2004г.№692*
	Кукуруза консервированная	0,060	3,00	3,83	2,90	70,30	сб. Пермь 2001г.№198**
	Печенье сахарное	0,020	1,40	5,30	12,60	114,00	Промышленное производство
сб. Москва 2004г	Хлеб пшеничный	0,060	0,34	0,60	19,24	104,00	Промышленное производство
		540	17,86	27,79	57,77	607,15	
Обед							
	Соленый огурец	0,060	7,51	0,45	0,10	39,00	Промышленное производство
	Суп рыбный	0,200	13,21	4,11	6,70	116,20	сб. Пермь 2001г.№41
	Жаркое по-домашнему	0,200	26,45	42,81	30,81	646,60	Сб. Пермь №153
	Напиток из смородины	0,200	0,30	0,00	20,60	36,01	сб. Москва 2004г.№ 700
	Хлеб пшеничный	0,060	3,04	0,36	19,88	90,40	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	0,040	0,23	0,40	12,83	76,00	Промышленное производство
		0,760	36,24	27,01	103,40	748,43	
	Итого за завтрак:	0,540	17,86	27,79	57,77	607,15	
	Итого за обед:	0,760	36,24	27,01	103,40	748,43	
* Сборник для школ Москва -2004г.							
**Сборник для ДООУ Пермь-2001г.							
Согласованно:							

3							
Пищевые вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
Неделя 1, день 3							
Завтрак							
	Каша пшенная молочная	0,200	26,04	32,20	63,80	330,96	сб. Москва 2004г №311*
	Изюм	0,015	0,1	9,9	0,05	0,05	Промышленное производство
	Чай с сахаром	0,200	0,42	0,00	19,20	83,60	сб. Москва 2004г № 685 *
	Мармелад фруктовый	0,020	9,26	2,12	15,00	130,00	Промышленное производство
	Сыр (Российский и др.)	0,015	6,90	5,85	0,02	62,70	сб. Москва 2004г №97*
	Хлеб пшеничный	0,060	1,52	0,18	9,94	45,20	Промышленное производство
		0,510	44,14	40,35	107,96	652,46	
Обед							
	Винегрет	0,060	5,50	0,35	0,05	11,00	сб. Москва 2004г №71*
	Щи из свежей капусты	0,200	3,35	9,00	10,62	262,50	сб. Москва 2004г №124*
	Плов из пшеницы	0,200	10,15	14,13	8,25	193,68	сб. Москва 2004г № 492*
	Компот из свежих яблок	0,200	0,30	0,00	20,60	36,01	сб. Москва 2004г №631*
	Хлеб пшеничный	0,060	3,04	0,36	19,88	90,40	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	0,040	0,23	0,40	12,83	76,00	Промышленное производство
		0,760	22,57	24,24	72,32	669,59	
Итого за завтрак:							
		0,510	44,14	40,35	107,96	652,46	
Итого за обед:							
		0,760	22,57	24,24	72,32	669,59	

* 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							
	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	0,200	12,10	14,10	60,98	436,20	сб. Пермь 2001г.№120
	Какао с молоком	0,200	3,90	2,00	5,38	117,21	сб. Москва 2004г №693
	Бутерброд с Джемом	0,040	4,28	4,80	0,21	165,90	сб. Москва 2004г №99*
	Хлеб пшеничный	0,060	3,04	0,36	19,88	90,40	Промышленное производство
		0,500	20,28	20,97	66,57	809,71	
Обед							
	Икра свекольная	0,060	8,40	14,20	27,60	87,60	сб. Москва 2004г№78
	Рассольник Ленинградский	0,200	5,03	11,30	32,30	149,60	сб. Пермь 2001г.№33
	Бифштек мясной	0,100	7,00	10,74	1,00	110,00	Промышленное производство
	Макаронные изделия	0,180	7,34	0,86	33,84	199,60	сб. Москва 2004г.№332*
	Компот из сухофруктов	0,200	3,04	0,36	19,88	132,17	сб. Москва 2004г.№639*
	Хлеб ржаной	0,040	0,23	0,40	12,83	45,20	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	0,060	0,17	0,30	9,62	57,00	Промышленное производство
		0,840	31,64	37,86	162,85	845,37	
	Итого за завтрак:	0,500	20,28	20,97	66,57	809,71	
	Итого за обед:	0,840	31,64	37,86	162,85	845,37	
* Сборник для школ Москва -2004г.							
**Сборник для ДОУ Пермь-2001г.							
Согласованно:							

		Пищевые вещества						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник	
Неделя 1, день 5								
Завтрак								
	Каша овсяная молочная	0,200	5,88	20,72	26,10	211,06	сб. Москва 2004г№311	
	Курага	0,015	0,80	0,00	7,7	40	Промышленное производство	
	Чай с сахаром	0,200	0,02	0,36	9,20	48,60	сб. Москва 2004г№685*	
	Сыр (Российский и др.)	0,015	6,90	5,85	0,02	62,70	сб. Москва 2004г№97**	
	Пряник Домашний	0,030	1,70	2,00	21,50	110,00	Промышленное производство	
	Хлеб пшеничный	0,060	3,04	0,36	19,88	90,40	Промышленное производство	
		0,520	17,54	29,29	76,70	562,76		
Обед								
	Салат из вареной моркови с зеленым горошком	0,060	1,90	5,12	6,27	78,23	Сб. Пермь №11	
	Борщ со сметаной	0,200	4,76	8,25	14,53	268,93	сб. Москва 2004г№110	
	Бедро куриное	0,100	14,38	7,35	0,98	131,92	сб. Москва 2004г№488	
	Рис припущенный	0,180	2,81	7,43	12,20	146,80	сб. Москва 2004г№512*	
	Компот из плодов сухих(шиповник)	0,200	1,20	0,00	21,60	126,00	сб. Москва 2004г №638*	
	Хлеб ржаной	0,040	0,23	0,40	12,83	76,00	Промышленное производство	
	Хлеб пшеничный	0,060	3,04	0,36	19,88	90,40	Промышленное производство	
		0,840	28,32	28,91	88,29	918,28		
Итого за завтрак:		0,520	17,54	29,29	76,70	562,76		
Итого за обед:		0,840	28,32	28,91	88,29	918,28		

* 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	0,200	5,05	14,62	40,20	229,22	Сб. Пермь №90	
	Курага	0,015	0,4	0,1	9,9	40,00	Промышленное производство	
	Сыр(Российский и др.)	0,020	9,20	7,80	0,02	83,60	сб. Москва 2004г№97*	
	Кофейный напиток	0,200	1,32	0,68	19,71	88,69	сб. Москва 2004г№692*	
	Масло сливочное	0,010	0,00	8,20	0,10	75,00	Промышленное производство	
	Хлеб пшеничный	0,060	3,04	0,36	19,88	90,40	Промышленное производство	
		0,505	18,61	31,66	79,91	566,91		
Обед								
	Салат из квашеной капусты	0,060	0,82	5,04	5,31	38,60	сб. Москва 2004г№45	
	Суп рыбный	0,200	13,21	4,11	6,70	116,23	Сб. Пермь №41	
	Плов из пшеницы	0,200	17,50	13,20	8,20	154,90	сб. Москва 2004г№492	
	Чай с сахаром	0,200	0,4	0,00	22,20	94,00	сб. Москва 2004г№638*	
	Хлеб пшеничный	0,060	3,04	0,36	19,88	90,40	Промышленное производство	
	Хлеб ржаной	0,040	0,23	0,40	12,83	76,00	Промышленное производство	
		0,760	35,20	23,11	75,12	570,13		
Итого за завтрак:		0,505	18,61	31,66	79,91	566,91		
Итого за обед:		0,760	35,20	23,11	75,12	570,13		
* Сборник для школ Москва -2004г.								
**Сборник для ДОО 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	0,060	18,30	1,16	0,16	36,00	сб. Москва 2004г№43
	Бедро куриное	0,100	17,98	9,80	1,23	164,90	сб. Москва 2004г№488*
	Макаронные изделия отварные	0,200	8,16	0,96	37,60	221,82	сб. Москва 2004г№ 332*
	Какао с молоком	0,200	3,90	2,00	5,38	117,21	сб. Москва 2004г№693*
	Хлеб пшеничный	0,060	1,52	0,18	9,94	45,20	Промышленное производство
		0,620	31,56	12,94	54,15	549,13	
Обед							
	Икра морковная	0,060	0,66	5,04	3,84	63,04	сб. Москва 2004г№78*
	Рассольник Ленинградский	0,200	5,02	11,30	25,90	149,60	Сб. Пермь №33
	Тефтели мясные	0,100	7,40	16,99	12,49	200,02	Промышленное производство
	Каша гречневая рассыпчатая	0,180	4,55	7,56	26,30	190,80	Сб. Пермь №186
	Компот	0,200	0,00	0,00	26,00	106,00	сб. Москва 2004г№648
	Хлеб ржаной	0,040	0,23	0,40	12,83	76,00	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	0,060	3,04	0,36	19,88	90,40	Промышленное производство
		0,840	20,90	41,65	127,24	875,86	
Итого за завтрак:		0,620	31,56	12,94	54,15	549,13	
Итого за обед:		0,840	20,90	41,65	127,24	875,86	

* 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	0,200	8,21	9,05	36,40	321,48	сб Пермь №84
	Изюм	0,015	0,1	9,9	0,05	40,00	Промышленное производство
	Чай с сахаром, лимоном	0,200	0,02	0,36	9,20	48,60	сб. Москва 2004г №685*
	Масло сливочное	0,010	0,00	8,20	0,10	75,00	Промышленное производство
	Сыр (Российский и др.)	0,020	9,20	7,80	0,02	83,60	сб. Москва 2004г №97
	Хлеб пшеничный	0,060	3,04	0,36	19,88	90,40	Промышленное производство
		0,505	8,23	17,61	45,70	659,08	
Обед							
	Икра свекольная	0,060	0,55	0,10	1,90	12,00	сб. Москва 2004г №78
	Борщ со сметаной	0,200	4,76	8,25	14,53	268,90	сб. Москва 2004г №110*
	Бифштекс мясной	0,100	7,40	16,99	12,49	200,02	Промышленное производство
	Макароны отварные	0,180	5,65	6,97	29,05	188,15	Сб. Пермь №200
	Компот из ягод (замороженных или свежих)	0,200	0,30	0,00	20,60	36,01	сб. Москва 2004г №700*
	Хлеб ржаной	0,040	0,23	0,40	12,83	76,00	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	0,060	3,04	0,36	19,88	90,40	Промышленное производство
		0,840	21,70	35,92	98,45	795,48	
Итого за завтрак:							
		0,505	8,23	17,61	45,70	659,08	
Итого за обед:							
		0,840	21,70	35,92	98,45	795,48	

* Сборник для школ Москва -2004г.

***Сборник для ДОУ Пермь-2001г.

Согласовано:

9	День: четверг						
	Неделя: вторая		Пищевые вещества				
Прием пищи	Наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
Неделя 2, день 4							
Завтрак							
	Биточик куриный	0,080	7,00	4,94	1,00	196,26	сб. Москва 2004г №413*
	Каша гречневая рассыпчатая	0,180	4,54	9,72	11,90	197,03	Сб. Пермь №186
	Овощи консервированные	0,060	11,00	0,70	0,10	22,00	Сб. Пермь №9*
	Цикорий растворимый с молоком	0,200	2,35	3,19	15,20	100,34	сб. Москва 2004г №705*
	Хлеб пшеничный	0,060	3,04	0,36	19,88	90,40	Промышленное производство
		0,580	24,89	18,55	28,20	606,02	
Обед							
	Салат овощной	0,060	0,55	0,10	1,90	24,00	сб. Москва 2004г №78
	Суп овощной	0,200	13,03	4,150	17,52	155,63	сб. Москва 2004г №135*
	Жаркое по-домашнему	0,250	26,45	42,81	30,81	646,60	Сб. Пермь №153
	Компот из сухофруктов	0,200	0,60	0,00	35,40	132,17	сб. Москва 2004г. №639*
	Хлеб ржаной	0,040	0,23	0,40	12,93	76,00	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	0,060	3,04	0,36	19,88	90,40	Промышленное производство
		0,810	43,90	47,82	118,34	1124,80	
Итого за завтрак:		0,580	24,89	18,55	28,20	606,02	
Итого за обед:		0,810	43,90	47,82	118,34	1124,80	

* Сборник для школ Москва -2004г.

**Сборник для ДОУ Пермь-2001г.

Согласовано:

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	0,200	4,40	17,80	7,84	167,80	сб. Москва 2004г №302
	Чай с сахаром	0,200	0,42	0,00	19,20	83,60	сб. Москва 2004г №685*
	Фрукт свежий	0,100	0,40	0,00	44,13	129,00	Промышленное производство
	Бутерброд с джемом	0,040	0,00	53,60	0,00	45,60	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	0,060	0,17	0,30	9,62	90,40	Промышленное производство
		0,600	9,98	23,46	147,35	620,40	
Обед							
	Овощи в нарезке-огурец (соленый)	0,060	11,00	0,70	0,10	22,00	сб. Москва 2004г №576*
	Суп картофельный с вермишелью	0,200	28,13	24,38	8,16	188,08	сб. Москва 2004г №140
	Бедро куриное	0,100	14,38	7,35	0,98	131,92	сб. Москва 2004г №374
	Рис припущенный	0,180	2,82	7,43	12,20	146,81	сб. Москва 2004г №512*
	Компот из ягод (замороженных или свежих)	0,200	0,30	0,00	20,60	36,01	сб. Москва 2004г №700*
	Хлеб ржаной	0,040	0,23	0,40	12,83	76,00	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	0,060	3,04	0,36	19,88	90,40	Промышленное производство
		0,840	59,90	40,62	74,75	691,22	
Итого за завтрак:		0,600	9,98	23,46	147,35	620,40	
Итого за обед:		0,840	59,90	40,62	74,75	691,22	

* Сборник для школ Москва -2004г.

***Сборник для ДОО Пермь-2001г.

Согласованно: