

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы

МОУ ИРМО "Максимовская СОШ"



2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель ООО «Гудис Фуд»



М.Д.Корякина

30.08.2024 г.

**Основное (организованное) десятидневное меню 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 циклическое меню двухразового питания (завтраки, обеды)**  
**для учащихся общеобразовательных организаций Иркутского районного муниципального образования**  
**Для пищеблоков доготовочных организаций      Возраст с 7-11 лет      2024 -2025 год**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1, день 1</b>							
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
		<b>510</b>	<b>16.35</b>	<b>14.15</b>	<b>96.55</b>	<b>586.97</b>	
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
		<b>780</b>	<b>29.88</b>	<b>16.57</b>	<b>118.53</b>	<b>766.99</b>	
Итого за завтрак:		<b>510</b>	<b>16.35</b>	<b>14.15</b>	<b>96.55</b>	<b>586.97</b>	
Итого за обед:		<b>780</b>	<b>29.88</b>	<b>16.57</b>	<b>118.53</b>	<b>766.99</b>	

\* 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	
		<b>530</b>	<b>21.75</b>	<b>21.01</b>	<b>93.3</b>	<b>658.53</b>		
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	
		<b>700</b>	<b>21.93</b>	<b>18.53</b>	<b>103.42</b>	<b>671.5</b>		
Итого за завтрак:		<b>530</b>	<b>21.75</b>	<b>21.01</b>	<b>93.3</b>	<b>658.53</b>		
Итого за обед:		<b>700</b>	<b>21.93</b>	<b>18.53</b>	<b>103.42</b>	<b>671.5</b>		
* Сборник для школ Москва -2004г.								
**Сборник для ДОУ 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 пшеница 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
		<b>605</b>	<b>36.07</b>	<b>17.44</b>	<b>107.48</b>	<b>669.57</b>	
Обед							
	Винегрет	60	0,8	1,5	4,6	38	сб. Москва 2004г №71*
	Щи из свежей капусты на говяжьем 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
		<b>730</b>	<b>37.25</b>	<b>41.47</b>	<b>108.91</b>	<b>933.4</b>	
Итого за завтрак:		<b>605</b>	<b>36.07</b>	<b>17.44</b>	<b>107.48</b>	<b>669.57</b>	
Итого за обед:		<b>730</b>	<b>37.25</b>	<b>41.47</b>	<b>108.91</b>	<b>933.4</b>	
* 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	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
		<b>510</b>	<b>36,41</b>	<b>11,19</b>	<b>100,59</b>	<b>654,39</b>	
Обед							
	Рассольник Ленинградский	200	1,92	4,56	12,56	104	сб. Пермь 2001г.№33
	Котлета мясная	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
		<b>750</b>	<b>23,15</b>	<b>18,98</b>	<b>119,48</b>	<b>759,37</b>	
Итого за завтрак:		<b>510</b>	<b>36,41</b>	<b>11,19</b>	<b>100,59</b>	<b>654,39</b>	
Итого за обед:		<b>750</b>	<b>23,15</b>	<b>18,98</b>	<b>119,48</b>	<b>759,37</b>	
* Сборник для школ Москва -2004г.							
**Сборник для ДОУ Пермь-2001г.							
Согласовано:							

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
		<b>540</b>	<b>36.81</b>	<b>8.83</b>	<b>114.55</b>	<b>771.2</b>	
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
		<b>720</b>	<b>32.85</b>	<b>12.13</b>	<b>126.79</b>	<b>828.2</b>	
Итого за завтрак:		<b>540</b>	<b>36.81</b>	<b>8.83</b>	<b>114.55</b>	<b>771.2</b>	
Итого за обед:		<b>720</b>	<b>32.85</b>	<b>12.13</b>	<b>126.79</b>	<b>828.2</b>	

\* 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
		<b>510</b>	<b>26.96</b>	<b>13.87</b>	<b>99.42</b>	<b>593.62</b>	
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
		<b>730</b>	<b>27.89</b>	<b>30.39</b>	<b>96.03</b>	<b>784</b>	
Итого за завтрак:		<b>510</b>	<b>26.96</b>	<b>13.87</b>	<b>99.42</b>	<b>593.62</b>	
Итого за обед:		<b>730</b>	<b>27.89</b>	<b>30.39</b>	<b>96.03</b>	<b>784</b>	
* Сборник для школ Москва -2004г.							
**Сборник для ДОУ Пермь-2001г.							
Согласовано :							

7							
			Пищевые вещества				
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рецепта, сборник</b>
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
		<b>580</b>	<b>24.65</b>	<b>19.78</b>	<b>101.45</b>	<b>696.13</b>	
Обед							
	Рассольник Ленинградский на говяжьем 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
		<b>750</b>	<b>28.37</b>	<b>18.87</b>	<b>125.81</b>	<b>817.6</b>	
Итого за завтрак:		<b>580</b>	<b>24.65</b>	<b>19.78</b>	<b>101.45</b>	<b>696.13</b>	
Итого за обед:		<b>750</b>	<b>28.37</b>	<b>18.87</b>	<b>125.81</b>	<b>817.6</b>	

\* Сборник для школ Москва -2004г.

\*\*Сборник для ДОУ Пермь-2001г.

Согласованно:

8								
			Пищевые вещества					
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рецепта, сборник</b>	
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	
		<b>520</b>	<b>18.12</b>	<b>14.54</b>	<b>78.51</b>	<b>524.58</b>		
Обед								
	Борщ со сметаной на говяжьем 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	
		<b>750</b>	<b>38.45</b>	<b>16.33</b>	<b>#VALUE!</b>	<b>770.2</b>		
Итого за завтрак:		<b>520</b>	<b>18.12</b>	<b>14.54</b>	<b>78.51</b>	<b>524.58</b>		
Итого за обед:		<b>750</b>	<b>38.45</b>	<b>16.33</b>	<b>#VALUE!</b>	<b>770.2</b>		
* 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								
	Котлета рыбная из белой рыбы	90	14,22	4,86	0	113,4	Промышленное производство	
	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	
		<b>570</b>	<b>27.87</b>	<b>13.37</b>	<b>106.95</b>	<b>637.6</b>		
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*	
	Котлета рыбная из белой рыбы	90	14,22	4,86	0	113,4	Промышленное производство	
	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	
		<b>770</b>	<b>28.57</b>	<b>14.07</b>	<b>128.95</b>	<b>737.4</b>		
Итого за завтрак:		<b>570</b>	<b>27.87</b>	<b>13.37</b>	<b>106.95</b>	<b>637.6</b>		
Итого за обед:		<b>770</b>	<b>28.57</b>	<b>14.07</b>	<b>128.95</b>	<b>737.4</b>		

\* Сборник для школ Москва -2004г.

\*\*Сборник для ДОУ Пермь-2001г.

Согласованно:

<b>10</b>	День: Пятница							
	Неделя: вторая		Пищевые вещества					
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рецепта, сборник</b>	
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	
		<b>570</b>	<b>12.05</b>	<b>14.35</b>	<b>101.49</b>	<b>582.52</b>		
Обед								
	Суп картофельный с вермишелью	200	4,4	4,0	16,16	122,4	сб. Москва 2004г.№140	
	Бедро куриное	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	
		<b>720</b>	<b>29.93</b>	<b>27.57</b>	<b>91.36</b>	<b>739.59</b>		
Итого за завтрак:		<b>570</b>	<b>12.05</b>	<b>14.35</b>	<b>101.49</b>	<b>582.52</b>		
Итого за обед:		<b>720</b>	<b>29.93</b>	<b>27.57</b>	<b>91.36</b>	<b>739.59</b>		
* Сборник для школ Москва -2004г.								
***Сборник для ДОУ Пермь-2001г.								

Согласованно:



















