

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы

МОУ ИРМО «Бутырская СОШ»

Асалханов Анатолий Алексеевич



УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель

Олейник Андрей Александрович



А.А Олейник

2023г.

Основное (организованное) десятидневное меню одноразового питания (завтраки)
для учащихся общеобразовательных организаций Иркутского районного муниципального
образования

Для пищеблоков доготовочных организаций.

(Сезон осень-зима)

Возраст с 7-11 лет.

2023 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

Основное (организованное) десятидневное меню одноразовое питание (завтраки)
 для учащихся общеобразовательных организаций Иркутского районного муниципального образования
 Для пищеблоков доготовочных организаций . Пятидневная учебная неделя. (Сезон осень- зима) Возраст с 7-11 2023год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя I, день 1							
Завтрак							
	Каша молочная " Дружба" с маслом	200	6,08	11,18	43,46	300,00	сб.Москва Дели плюс 2017 г № 175
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	сб.Москва Дели плюс 2017г №382
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,62	14,11	90,40	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	20	4,31	1,42	6,88	53,77	Промышленное производство
Итого за завтрак		500,00	22,59	22,36	82,31	625,77	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



2		Пищевые вещества					Энергитическая ценность	№ рецептуры, сборник
7-11 лет	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы			
Прием пищи								
Неделя 1, день 2								
Завтрак								
	Макароны отварные с сыром	180\20	10,12	19,09	55,36	230,26	сб.Москва Дели плюс 2017г №204	
	Чай с сахаром, с лимоном	180	0,13	0,02	15,20	62,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №377	
	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,24	6,46	60,40	сб.Москва Дели плюс 2017г №45	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,62	14,11	90,40	Промышленное производство	
	Хлеб ржаной	20	4,31	1,42	6,88	53,77	Промышленное производство	
Итого за завтрак:		540,00	18,91	25,39	98,01	496,83		
* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.								
Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.Атутельян Москва ДеЛи плюс -2012								

Согласовано: Директор школы



3		7-11 лет						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1, день 3								
Завтрак								
	Каша манная молочная	180	6,11	10,72	42,36	291,00	сб. Москва Дели плюс 2017г №181	
	Кофейный напиток с молоком	180	7,92	2,68	15,95	100,60	сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 379	
	Кондитерское изделие (вафля)	20	0,90	4,80	13,40	100,00	Промышленное производство	
	Фрукты в ассортименте	120	0,48	0,48	11,76	56,40	Промышленное производство	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,62	14,11	90,40		
	Хлеб ржаной	20	4,31	1,42	6,88	53,77	Промышленное производство	
Итого за завтрак:		560,00	22,76	21,72	104,46	692,17		

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

Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г

Согласовано: Директор школы



4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
7-11 лет							
Неделя 1, день 4							
Завтрак							
	Рагу из птицы(грудка цыпленка бройлера)	180	12,56	11,78	15,20	217,00	сб.Москва Дели плюс 2017 г.№289
	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	15,00	60,00	сб.Москва Дели плюс 2017г № 376
	Огурец соленый	100	0,80	0,10	1,70	10,00	сб. Москва Дели плюс 2017 г.№70
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,62	14,11	90,40	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	20	4,31	1,42	6,88	53,77	Промышленное производство
Итого за завтрак		520,00	20,78	14,94	52,89	431,17	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



7-11 лет	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1, день 5								
Завтрак								
		Пельмени отварные п\ф со сметаной	200/10	21,10	12,45	36,05	341,00	
		Витаминизированный напиток	200	0,00	0,00	19,00	80,00	сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 392
		Витوشка						Промышленное производство
		Икра кабачковая	60	1,64	4,31	8,73	80,28	сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 73
		Батон	40	3,12	1,16	21,12	102,40	Промышленное производство
		Хлеб ржаной	20	4,31	1,42	6,88	53,77	Промышленное производство
		Итого за завтрак	530,00	30,17	19,34	91,78	657,45	Промышленное производство

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы

Андрей...



1 день							
7-11 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ц	№ рецепта, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2, день 1							
Завтрак							
	Сырники из творога, со сметаной	200/10	37,76	43,60	24,44	640,00	сб.Москва Дели плюс 2017г № 219
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №376
	Изюм	30	62,25	1,56	0,09	15,30	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,62	14,11	90,40	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	20	4,31	1,42	6,88	53,77	Промышленное производство
Итого за завтрак		500,00	107,43	48,22	60,52	859,47	

* Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.Атутельян Москва Дели плюс -2012
Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

Согласовано: Директор школы



2 день 7-11 лет	Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
			Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
		Вареники с овощным фаршем	160/10	19,82	5,08	36,44	271,00	Промышленное производство сб. Москва Дели плюс 2017 г № 4 сб. Москва Дели плюс 2017г №378 Промышленное производство Промышленное производство
		Бутерброд: батон с ветчиной	30\10	6,20	5,48	14,76	133,00	
		Чай с молоком	180	1,52	1,35	15,90	81,00	
		Фрукты свежие в ассортименте	120	0,48	0,48	11,76	56,40	
		Хлеб ржаной	20	4,31	1,42	6,88	53,77	
Итого за завтрак			530,00	32,33	13,81	85,74	595,17	
* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.								

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

Согласовано: Директор школы



3 день 7-11 лет	Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ц	№ рецепта, сборник
			Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2, день 3								
Завтрак								
		Булочка	75	5,46	9,39	32,94	238,50	Промышленное производство
		Каша молочная "Дружба" с маслом	200/10	6,08	11,18	43,46	300,00	сб. Москва Дели плюс 2017г №175
		Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,00	Промышленное производство
		Чай с сахаром, с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	сб. Москва Дели плюс 2017г №377
		Хлеб пшеничный	40	3,04	1,62	14,11	90,40	Промышленное производство
		Хлеб ржаной	20	4,31	1,42	6,88	53,77	Промышленное производство
	Итого за завтрак		555,00	19,10	30,88	112,72	810,67	Промышленное производство
* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.								
*Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.Атутельян Москва ДеЛи плюс -2012								

Согласовано: Директор школы

Анна Карас



4 день		Пищевые вещества						№ рецепта, сборник
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ц		
7-11 лет								
Неделя 2, день 4								
Завтрак								
	Минтай тушеный в томате с овощами(лук,морковь)	100	9,75	4,95	3,80	105,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №229	
	Картофельное пюре	150	3,10	9,16	17,99	172,86	сб.Москва Дели плюс 2017г №128	
	Огурец соленый	100	0,80	0,10	1,70	10,00	сб. Москва Дели плюс 2017 г.№ 70	
	Витаминизированный напиток "Витошка"	180	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	20	4,31	1,42	6,88	53,77	Промышленное производство	
Итого за завтрак		590,00	21,00	17,25	63,48	512,03		

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы

А.А.А.А.



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2, день 5							
Завтрак							
	Чай с сахаром, с лимоном	180	0,13	0,02	15,20	62,00	сб. Москва Дели плюс 2017 г № 377
	Каша овсяная молочная	180	9,04	13,44	50,14	358,00	сб. Москва Дели плюс 2017 г № 173
	Яблоко печеное	120	0,43	0,42	42,82	171,20	сб. Москва Дели плюс 2017 г № 372
	Батон	20	1,56	0,58	10,56	51,20	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	20	4,31	1,42	6,88	53,77	Промышленное производство
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	
Итого за завтрак		560,00	20,55	20,48	125,88	759,17	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы *Авдеев*

	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
Итого за 10 дней факт	315,62	234,39	877,79	6439,90
итого за 10 дней норма (завтрак 20-25% рациона)	154-192,5	158-197,5	670-837,5	4718-5897,5

