

Основное (организованное) десятидневное меню двухразового питания (завтраки, обеды)
для учащихся общеобразовательных организаций Иркутского районного муниципального образования
Для пищеблоков доготовочных организаций . Пятидневная учебная неделя. (Сезон осень-зима) Возраст с 7-11 лет.

| Прием пищи | Наименование блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры, сборник | |
|-------------------------|--------------------------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|----------------------|-----------------------------------|
| | | Вес блюда | Белки | Жиры | | | Углеводы |
| Неделя 1, день 1 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша рисовая молочная с маслом | 200 | 5,70 | 11,47 | 40,90 | 280,00 | сб.Москва Дели плюс 2017 г № 174 |
| | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,60 | сб.Москва Дели плюс 2017г № 382 |
| | Фрукт свежий банан | 50 | 0,55 | 0,15 | 11,50 | 44,50 | Промышленное производство |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 1,22 | 10,58 | 67,80 | Промышленное производство |
| | Хлеб ржаной | 20 | 4,31 | 1,42 | 6,88 | 53,77 | Промышленное производство |
| | | 500,00 | 16,92 | 17,80 | 87,44 | 564,67 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп картофельный с горохом | 200 | 4,39 | 4,22 | 13,23 | 118,60 | сб,москва Дели плюс 2017 г. № 102 |
| | Гуляш из свинины | 90 | 10,64 | 7,17 | 8,60 | 258,10 | сб.Москва Дели плюс 2017 г. № 260 |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,73 | 9,15 | 31,98 | 205,50 | сб.Москва Дели плюс 2017 г. № 202 |
| | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,12 | 24,08 | 114,60 | сб. Москва Дели плюс 2017 г № 342 |
| | 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 |
| | | 700,00 | 28,27 | 23,70 | 98,88 | 840,97 | |
| | | | | | | | |
| | Итого за завтрак: | 500,00 | 16,92 | 17,80 | 87,44 | 564,67 | |
| | Итого за обед: | 700,00 | 28,27 | 23,70 | 98,88 | 840,97 | |
| | | 1200,00 | 45,19 | 41,50 | 186,32 | 1405,64 | |
| | | | | | | | |

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы

| 2 | | | | | | | |
|--|---|----------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|----------------------------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры, сборник |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1, день 2 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Макароны отварные с сыром | 170\20 | 11,62 | 14,14 | 29,27 | 312,04 | сб.Москва Дели плюс 2017г № 204 |
| | Чай с сахаром, с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | сб.Москва Дели плюс 2017г № 377 |
| | Салат из моркови с сахаром | 60 | 0,74 | 0,06 | 6,88 | 49,02 | сб.Москва Дели плюс 2017г № 62 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,88 | 1,22 | 10,58 | 67,80 | Промышленное производство |
| | Хлеб ржаной | 20 | 4,31 | 1,42 | 6,88 | 53,77 | Промышленное производство |
| | | 500,00 | 19,68 | 16,86 | 68,81 | 544,63 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,41 | 5,96 | 6,32 | 71,80 | сб.Москва Дели плюс 2017 г № 88 |
| | Котлета рыбная (минтай) | 90 | 9,63 | 5,40 | 13,32 | 140,40 | сб.Москва Дели плюс 2017 г № 234 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 160 | 8,84 | 9,54 | 39,80 | 255,00 | сб.Москва Дели Плюс 2017 г № 171 |
| | Напиток Лимонный | 200 | 0,20 | 0,00 | 26,00 | 106,00 | сб.Москва Дели плюс 2017г № 346 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 1,62 | 14,11 | 90,40 | Промышленное производство |
| | Хлеб ржаной | 30 | 6,46 | 2,13 | 10,32 | 80,65 | Промышленное производство |
| | | 720,00 | 29,58 | 24,65 | 109,87 | 744,25 | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | Итого за завтрак: | 500,00 | 19,68 | 16,86 | 68,81 | 544,63 | |
| | Итого за обед: | 720,00 | 29,58 | 24,65 | 109,87 | 744,25 | |
| | | 1220,00 | 49,26 | 41,51 | 178,68 | 1288,88 | |
| | | | | | | | |
| | * Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г. | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.Атутельян Москва ДеЛи плюс -2012 | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Согласовано: Директор школы | | | | | | | |

| 4 | | | | | | | |
|-------------------|-----------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|------------------------------------|
| 7-11 лет | | | Пищевые вещества | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | № рецепта, сборник |
| Неделя 1, день 4 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Вареники с овощным фаршем | 170/5 | 9,65 | 16,50 | 36,44 | 243,94 | Промышленное производство |
| | Батон | 30 | 2,40 | 0,87 | 11,07 | 80,70 | Промышленное производство |
| | Яблочное пюре | 125 | 0,23 | 0,23 | 24,89 | 95,00 | Промышленное производство |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,40 | 0,10 | 3,00 | 12,00 | сб.Москва Дели плюс 2017г № 376 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 4,31 | 1,42 | 6,88 | 53,77 | Промышленное производство |
| | | 550,00 | 16,99 | 19,12 | 82,28 | 485,41 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 2,00 | 6,92 | 14,60 | 129,68 | сб.Москва Дели плюс 2017г № 82 |
| | Плов из птицы (цыпленок бройлера) | 180 | 10,75 | 13,02 | 28,56 | 274,80 | сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 291 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 | сб.Москва Дели плюс 2017г № 349 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 6,46 | 2,13 | 10,32 | 80,65 | Промышленное производство |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 1,62 | 14,11 | 90,40 | Промышленное производство |
| | | 700,00 | 23,41 | 23,99 | 114,85 | 771,91 | |
| Итого за завтрак: | | 550,00 | 16,99 | 19,12 | 82,28 | 485,41 | |
| Итого за обед: | | 700,00 | 23,41 | 23,99 | 114,85 | 771,91 | |
| | | 1250,00 | 40,40 | 43,11 | 197,13 | 1257,32 | |

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы

| | | | | | | | |
|-------------------|---|----------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-----------------------------------|
| 5 | | | | | | | |
| 7-11 лет | | | Пищевые вещества | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | № рецепта, сборник |
| Неделя 1, день 5 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Птица тушеная с овощами в соусе (цыпленок бройлера) | 100 | 8,71 | 7,71 | 8,60 | 138,67 | сб.Москва Дели плюс 2017 г. № 292 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,29 | 8,94 | 27,00 | 238,12 | сб.Москва Дели плюс 2017 г. № 171 |
| | Чай с молоком | 200 | 1,52 | 1,35 | 15,90 | 81,00 | сб.Москва Дели плюс 2017г № 378 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 1,22 | 10,58 | 67,80 | Промышленное производство |
| | Хлеб ржаной | 20 | 4,31 | 1,42 | 6,88 | 53,77 | Промышленное производство |
| | | 500,00 | 25,11 | 20,64 | 68,96 | 579,36 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп картофельный с вермишелью | 230 | 2,47 | 2,61 | 25,70 | 108,79 | сб.Москва Дели плюс 2017 г № 103 |
| | Капуста тушеная с ветчиной | 200 | 11,20 | 20,36 | 26,44 | 268,00 | сб. Москва Дели плюс 2017 г № 321 |
| | Витаминизированный напиток | 200 | 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 | 30 | 6,46 | 2,13 | 10,32 | 80,65 | Промышленное производство |
| | | 700,00 | 23,17 | 26,72 | 95,57 | 627,84 | |
| Итого за завтрак: | | 500,00 | 25,11 | 20,64 | 68,96 | 579,36 | |
| Итого за обед: | | 700,00 | 23,17 | 26,72 | 95,57 | 627,84 | |
| | | 1220,00 | 48,28 | 47,36 | 164,53 | 1207,20 | |

* 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 |
| | Фрукт свежий | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | Промышленное производство |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 1,22 | 10,58 | 67,80 | Промышленное производство |
| | Хлеб ржаной | 20 | 4,31 | 1,42 | 6,88 | 53,77 | Промышленное производство |
| | | 510,00 | 21,02 | 16,44 | 85,57 | 560,17 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп картофельный с гречневой крупой | 250 | 2,70 | 3,02 | 14,68 | 112,05 | сб.Москва Дели плюс 2017г № 101 |
| | Жаркое по -домашнему (цыпленок бройлера) | 200 | 31,44 | 27,42 | 32,64 | 421,85 | сб.Москва Дели плюс 2017 № 259 |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,67 | 0,28 | 20,76 | 88,20 | сб.Москва Дели плюс 2017 № 388 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 1,62 | 14,11 | 90,40 | Промышленное производство |
| | Хлеб ржаной | 30 | 6,46 | 2,13 | 10,32 | 80,65 | Промышленное производство |
| | | 720,00 | 44,31 | 34,47 | 92,51 | 793,15 | |
| | Итого за завтрак: | 510,00 | 21,02 | 16,44 | 85,57 | 560,17 | |
| | Итого за обед: | 720,00 | 44,31 | 34,47 | 92,51 | 793,15 | |
| | | 1230,00 | 65,33 | 50,91 | 178,08 | 1353,32 | |

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

Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

Согласовано: Директор школы

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры, сборник |
|-------------------------|---------------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2, день 5 | | | | | | | |
| день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Котлета рыбная (из минтая) | 90 | 9,63 | 5,40 | 13,32 | 140,40 | сб, Москва Дели плюс 2017 г. № 234 |
| | Картофельное пюре /картофель отварной | 150 | 3,05 | 7,23 | 26,06 | 137,25 | сб, Москва Дели плюс 2017 г. № 312 № 125 |
| | Какао с молоком | 180 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,60 | сб.Москва Дели плюс 2017 г № 382 |
| | Огурец свежий/соленый | 60 | 0,42/0,48 | 0,06 | 1,14/1,02 | 7,2/6,0 | Промышленное производство |
| | Батон | 30 | 2,40 | 0,87 | 11,07 | 80,70 | Промышленное производство |
| | Хлеб ржаной | 20 | 4,31 | 1,42 | 6,88 | 53,77 | Промышленное производство |
| | | 530,00 | 23,89 | 18,52 | 76,05 | 537,92 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Борщ с капустой и картофелем | 230 | 1,84 | 6,36 | 14,23 | 119,31 | сб.Москва Дели плюс 2017г № 82 |
| | Плов из птицы (цыпленок бройлера) | 200 | 11,95 | 13,22 | 32,73 | 305,30 | сб.Москва Дели плюс 2017г № 291 |
| | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,12 | 24,08 | 114,60 | сб.Москва Дели плюс 2017г № 342 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 1,62 | 14,11 | 90,40 | Промышленное производство |
| | Хлеб ржаной | 30 | 6,46 | 2,13 | 10,32 | 80,65 | Промышленное производство |
| | | 700,00 | 23,45 | 23,45 | 95,47 | 710,26 | |
| | | | | | | | |
| Итого за завтрак: | | 530,00 | 23,89 | 18,52 | 76,05 | 537,92 | |
| Итого за обед: | | 700,00 | 23,45 | 23,45 | 95,47 | 710,26 | |
| | | 1230,00 | 47,34 | 41,97 | 171,52 | 1248,18 | |
| | | | | | | | |

* 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 | | Пищевые вещества | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ц | № рецепта, сборник |
| Неделя 2, день 3 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком | 200/15 | 12,38 | 10,99 | 70,82 | 422,83 | сб.Москва Дели плюс 2017г № 188 |
| | Изюм | 35 | 0,73 | 2,15 | 17,32 | 17,85 | Промышленное производство |
| | Чай с сахаром, с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | сб.Москва Дели плюс 2017г № 377 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 1,22 | 10,58 | 67,80 | Промышленное производство |
| | Хлеб ржаной | 20 | 4,31 | 1,42 | 6,88 | 53,77 | Промышленное производство |
| | | 500,00 | 19,83 | 15,80 | 120,80 | 624,25 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп картофельный с рыбой | 200 | 10,56 | 16,02 | 5,36 | 92,99 | сб.Москва 2004 № 41 |
| | Птица тушеная с овощами (цыпленок бройлера) | 90 | 7,84 | 6,94 | 7,74 | 124,80 | сб.Москва Дели плюс 2017г № 292 |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,73 | 9,15 | 31,98 | 205,50 | сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 202 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 | сб.Москва Дели плюс 2017г № 349 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 6,46 | 2,13 | 10,32 | 80,65 | Промышленное производство |
| | Хлеб пшениный | 40 | 3,04 | 1,62 | 14,11 | 90,40 | Промышленное производство |
| | | 710,00 | 34,79 | 36,16 | 116,77 | 790,72 | |
| | | | | | | | |
| Итого за завтрак: | | 500,00 | 19,83 | 15,80 | 120,80 | 624,25 | |
| Итого за обед: | | 710,00 | 34,79 | 36,16 | 116,77 | 790,72 | |
| | | 1220,00 | 54,62 | 51,96 | 237,57 | 1414,97 | |

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы

| 4 день | | | | | | | |
|-------------------|--|------------------|--------------|--------------|---------------|------------------|------------------------------------|
| 7-11 лет | | Пищевые вещества | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ц | № рецепта, сборник |
| Неделя 2, день 4 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша овсянная молочная | 180 | 11,54 | 15,44 | 50,14 | 357,99 | сб. Москва Дели плюс 2017г № 173 |
| | Витаминизированный напиток | 180 | 0,00 | 0,00 | 19,00 | 80,00 | Промышленное производство |
| | Яблоко печеное | 100 | 0,36 | 0,35 | 35,68 | 142,67 | сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 372 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 1,22 | 10,58 | 67,80 | Промышленное производство |
| | Хлеб ржаной | 20 | 4,31 | 1,42 | 6,88 | 53,77 | Промышленное производство |
| | | 510,00 | 18,49 | 18,43 | 122,28 | 702,23 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп картофельный с горохом | 250 | 4,39 | 4,22 | 13,23 | 128,80 | сб. Москва Дели плюс 2017г № 102 |
| | Пельмени отварные п/ф с маслом сливочным | 180\5 | 15,06 | 15,45 | 38,25 | 311,00 | Промышленное производство |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,67 | 0,28 | 20,76 | 88,20 | сб. Москва Дели плюс 2017г № 388 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 1,62 | 14,11 | 90,40 | Промышленное производство |
| | Хлеб ржаной | 30 | 6,46 | 2,13 | 10,32 | 80,65 | Промышленное производство |
| | | 705,00 | 29,62 | 23,70 | 96,67 | 699,05 | |
| Итого за завтрак: | | | | | | | |
| | | 510,00 | 18,49 | 18,43 | 122,28 | 702,23 | |
| Итого за обед: | | | | | | | |
| | | 705,00 | 29,62 | 23,70 | 96,67 | 699,05 | |
| | | 1215,00 | 48,11 | 42,13 | 218,95 | 1401,28 | |

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы

| 1 день | | | | | | | |
|-------------------|-------------------------------------|------------------|--------------|--------------|---------------|------------------|------------------------------------|
| 7-11 лет | | Пищевые вещества | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ц | № рецепта, сборник |
| Неделя 2, день 1 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Гуляш из свинины | 90 | 10,64 | 7,11 | 8,60 | 258,10 | сб.Москва Дели плюс 2017г № 260 |
| | Макаронные изделия отварные | 160 | 6,11 | 9,76 | 38,11 | 219,20 | сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 202 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,40 | 0,10 | 3,00 | 12,00 | сб.Москва Дели плюс 2017г № 376 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 1,22 | 10,58 | 67,80 | Промышленное производство |
| | Хлеб ржаной | 20 | 4,31 | 1,42 | 6,88 | 53,77 | Промышленное производство |
| | | 500,00 | 23,74 | 19,61 | 67,17 | 610,87 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп картофельный с пшеничной крупой | 200 | 1,48 | 4,92 | 6,09 | 81,00 | сб.Москва Дели плюс 2017г № 101 |
| | Тефтели мясные с подливом основным | 90 | 5,83 | 8,75 | 10,25 | 111,00 | Промышленное производство |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,29 | 8,95 | 37,36 | 238,12 | сб.Москва Дели плюс 2017г № 171 |
| | Напиток Лимонный | 200 | 0,20 | 0,00 | 26,00 | 106,00 | сб.Москва Дели плюс 2017г № 346 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 1,62 | 14,11 | 90,40 | Промышленное производство |
| | Хлеб ржаной | 30 | 6,46 | 2,13 | 10,32 | 80,65 | Промышленное производство |
| | | 710,00 | 25,30 | 26,37 | 104,13 | 707,17 | |
| Итого за завтрак: | | | | | | | |
| | | 500,00 | 23,74 | 19,61 | 67,17 | 610,87 | |
| Итого за обед: | | | | | | | |
| | | 710,00 | 25,30 | 26,37 | 104,13 | 707,17 | |
| | | 1210,00 | 49,04 | 45,98 | 171,30 | 1318,04 | |

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

Сборник для школ Москва ДеЛи плюс -2017г.

Согласовано: Директор школы

