

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы

МОУ ИРМО «Никольская СОШ»

Куликова Ирина Николаевна



2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель

Олейник Андрей Александрович



А.А. Олейник

2024 г.

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

Для пищеблоков доготовочных организаций.

(Сезон весна - лето)

Возраст с 7-11 лет

2024 учебный год.

Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.Агутельян: Москва Делта плюс -2012г.

Сборник для школ Москва Делта плюс -2017г.

ПП - Промышленное производство

**Оценное (организационное) десертное меню двухразового питания питания (завтрак, обед)
для учащихся общеобразовательных организаций Протурского районного муниципального образования
Для общеобразовательных организаций. Питание в учебный период. (Сезон осень-лето) Возраст с 7-11 лет.**

Пример пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1, день 1							
Завтрак							
	Каша молочная "Дружба" с маслом	200,00	6,08	11,18	43,46	300,00	сб.Москва Дели плюс 2017 г. № 175
	Каша с молоком	200,00	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
		500,00	22,59	22,36	82,31	625,77	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200,00	2,15	2,27	13,60	94,60	сб.Москва Дели плюс 2017 г № 103
	Блюда мясные с подливом основным	90	7,20	7,65	8,10	135,00	Промышленное производство
	Рис припущенный	150	8,55	9,15	34,35	245,40	сб.Москва Дели плюс 2017 г. № 305
	Кисель п/в	200	0,20	0,00	14,60	90,00	сб.Москва Дели плюс 2017г № 350
	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	27,60	22,82	95,08	736,05	
	Итого за завтрак:	500,00	22,59	22,36	82,31	625,77	
	Итого за обед:	710,00	27,60	22,82	95,08	736,05	
		1210,00	50,19	45,18	177,39	1361,82	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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



7-11 лет	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
				Жиры	Углеводы			
Итого за завтрак:								
Итого за обед:		700,00	66,00	65,67	111,06	899,70		
		1230,00	85,01	93,83	210,87	1519,60		
* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.								
Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.Агутина Москва Дели плюс -2012								
Согласовано: Директор школы								



7-11 лет	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	Промышленное производство	
	Хлеб ржаной	20	4,31	1,42	6,88	53,77	Промышленное производство	
		560,00	22,76	21,72	104,46	692,17		
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,80	сб Москва Дели плюс 2017 г №88	
	Каша гречневая рассыпчатая	160	8,84	9,54	39,85	253,99	сб Москва Дели Плюс 2017 г № 171	
	Птица тушеная с овощами в соусе (грудашка шпленки бройлера)	90	16,95	10,47	35,73	305,30	сб Москва Дели плюс 2017 г №292	
	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	36,90	27,72	132,33	908,14		
	Итого за завтрак	560,00	22,76	21,72	104,46	692,17		
	Итого за обед:	720,00	36,90	27,72	132,33	908,14		
		1280,00	59,66	49,44	236,79	1600,31		

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

Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

Согласовано, Директор школы



МОУ НРМО «НИКОЛЬСКАЯ СОШ»
 ДИРЕКТОР *И.И. Куликова*
 И.И. КУЛИКОВА
 103 20244 ПГК.Р-Н С. НИКОЛЬСК
 ПЛ. КОМСОМОЛЬСКАЯ ЗДАНИЕ 13
 ТЕЛ. ДЛЯ СВЯЗИ: 88500613032

		Пищевые вещества					
7-13 лет							
Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
Неделя 1, день 4							
Завтрак							
	Рыбу из пшеницы(грудка выпеченка бройлера)	180	12,56	12,98	43,48	314,70	сб. Москва Дели плюс 2017 г. №289
	Каша с молоком	180	4,08	3,54	17,58	118,60	сб. Москва Дели плюс 2017г № 382
	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
		520,00	24,79	19,66	83,75	587,47	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,00	5,52	15,33	103,75	сб. Москва Дели плюс 2017г №82
	Минтай(филе) тушеный в томате с овощами(лук, морковь)	100	9,75	4,95	3,80	105,00	сб. Москва дели плюс 2017 г. №229
	Картофельное пюре	180	3,68	9,00	31,14	164,70	сб. Москва Дели плюс 2017г №312
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,12	24,08	114,60	сб. Москва Дели плюс 2017 г № 342
	Хлеб ржаной	35	7,54	2,49	12,04	94,09	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,62	14,11	90,40	Промышленное производство
		805,00	26,17	23,70	100,50	672,54	
Итого за завтрак:		520,00	24,79	19,66	83,75	587,47	
Итого за обед:		805,00	26,17	23,70	100,50	672,54	
		1325,00	50,96	43,36	184,25	1260,01	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



МОУ ИРМО «НИКОЛЬСКАЯ СОШ»
 ДИРЕКТОР *И.Н. Кулькова*
 103 2024г. ИРК, р-н с. НИКОЛЬСК
 КОМСОМОЛЬСКАЯ ЗДАНИЕ 13
 П. ДЛЯ СВЯЗИ: 89900513032

5	7-11 лет	Приним пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
					Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1, день 5									
Завтрак									
			Птица тушеная с овощами в соусе	190	16,95	10,47	35,75	305,30	сб Москва Дели плюс 2017 г. № 292
			Каша гречневая рассыпчатая	150	8,29	8,94	37,36	238,12	сб Москва Дели плюс 2017 г. № 171
			Витаминизированный напиток Витамин	200	0,00	0,00	19,00	80,00	Промышленное производство
			Икра кабачковая	60	1,64	4,31	8,73	80,28	Промышленное производство
			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
				560,00	34,31	26,30	128,82	859,87	
Обед									
			Суп картофельный с крупой	200	1,45	4,90	6,07	81,00	сб Москва Дели плюс 2017г № 101
			Гуляш из свинины	90	10,64	7,11	8,60	258,10	сб Москва Дели плюс 2017г №260
			Макаронные изделия отварные	150	5,73	6,07	31,98	205,50	сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 202
			Компот из смеси сухофруктов	200	8,29	8,95	37,36	238,12	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
				710,00	35,61	30,78	108,44	953,77	
				560,00	34,31	26,30	128,82	859,87	
			Итого за завтрак:	710,00	35,61	30,78	108,44	953,77	
			Итого за обед:	1270,00	69,92	57,08	237,26	1813,64	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2, день 1							
Завтрак							
	Чай с сахаром, с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	сб. Москва Дели плюс 2017 г № 377
	Каша овсяная молочная	200	10,04	14,93	55,71	397,77	сб. Москва Дели плюс 2017г №173
	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
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	
		500,00	22,68	22,13	99,19	678,94	
Обед							
	Суп картофельный с 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	22,68	22,13	99,19	678,94	
	Итого за обед:	710,00	25,30	26,37	104,13	707,17	
		1210,00	47,98	48,50	203,32	1386,11	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



МОУ ИРМО «НИКОЛЬСКАЯ СОШ»
 ДИРЕКТОР *Буд...* Н.Н. КУЛИКОВА
 103 2021 ИРМО, П.К.С. НИКОЛЬСК
 КОМСОМЛЬСКАЯ ЗДАНИЕ 13
 ТЕЛ. ДЛЯ СВЯЗИ: 89600512032

2 день		Пищевые вещества						№ рецептуры, сборник
7-11 лет								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность		
Неделя 2, день 2								
Завтрак								
	Вареники с овощным фаршем	160/10	19,82	11,02	36,44	271,00	Промышленное производство	
	Батон; ветчина	30/10	6,20	5,48	14,76	133,00	Промышленное производство	
	Чай с молоком	180	1,32	1,35	15,90	81,00	сб. Москва Дети плюс 2017г №378	
	Фрукты свежие в ассортименте	120	0,48	0,48	11,76	56,40	Промышленное производство	
	Хлеб ржаной	20	4,31	1,42	6,88	53,77	Промышленное производство	
		530,00	32,33	19,75	85,74	595,17		
Обед								
	Суп картофельный с макаронами изделиями	200	2,15	5,13	20,66	94,60	сб. Москва Дети плюс 2017г №103	
	Гуляш из свинины	90	10,64	7,11	8,60	258,10	сб. Москва Дети плюс 2017г №260	
	Картофельное пюре	160	3,26	7,72	27,80	146,40	сб. Москва Дети плюс 2017г № 312	
	Витаминизированный напиток "Виташка"	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	
		720,00	25,55	23,71	100,49	750,15		
	Итого за завтрак	530,00	32,33	19,75	85,74	595,17		
	Итого за обед	720,00	25,55	23,71	100,49	750,15		
		1250,00	57,88	43,46	186,23	1345,32		
* Сборник для школ Москва Дети плюс -2017г.								

Химический состав и калорийность российских продуктов питания в Адаптации Москва Дети плюс -2012

Согласовано: Директор школы



МОУ НРМО «НИКОЛЬСКАЯ СОШ»
 ДИРЕКТОР *И.Н. Куликова* И.Н. КУЛИКОВА
 103 2020 ИРК.Р.-Н С. НИКОЛЬСК
 П. КОМСОМОЛЬСКАЯ ЗДАНИЕ 13
 ТЕЛ. ДЛЯ СВЯЗИ: 89500515032

3 день		Пищевые вещества					
7-11 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
Неделя 2, день 3							
Завтрак							
	Булочка	75	5,46	9,39	32,94	238,50	Промышленное производство
	Каша молочная пшеница с маслом	180/10	7,82	10,00	40,09	282,28	сб. Москва Дели плюс 2017 г. №173
	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,00	сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 14
	Чай с сахаром, с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	сб. Москва Дели плюс 2017 г. №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
		535,00	20,84	29,70	109,35	792,95	
Обед							
	Рисолюбка Ленинградский	250	1,68	4,72	60,58	89,80	сб. Москва Дели плюс 2017 г. №96
	Плов из птицы (грудка шпленка бройлера)	200	11,95	10,47	31,73	205,30	сб. Москва Дели плюс 2017 г. №291
	Компот из смеси сухофруктов	200	8,29	8,95	37,36	238,12	сб. Москва Дели плюс 2017 г. №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
		720,00	31,42	27,89	154,10	704,27	
Итого за завтрак							
		535,00	20,84	29,70	109,35	792,95	
Итого за обед:							
		720,00	31,42	27,89	154,10	704,27	
		1255,00	52,26	57,59	263,45	1497,22	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



МОУ НРМО «НИКОЛЬСКАЯ СОШ»
 ДИРЕКТОР *Н.В. Елжкова*
 09 / 03 / 2021 г. ИТК, Р-Р С. НИКОЛЬСК
 ПЛ. КОМСОМОЛЬСКАЯ ЗДАНИЕ 13
 ТЕЛ. ДЛЯ СВЯЗИ: 89500512032

4 день		Пищевые вещества					Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
7-11 лет		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы			
Прием пищи	Наименование блюда							
Неделя 2, день 4								
Завтрак								
	Запеканка рисовая с творогом	150/10	9,08	14,79	48,79	327,15	сб. Москва Дели плюс 2017г № 188	
	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	15,00	60,00	сб. Москва Дели плюс 2017г №376	
	Июм	30	62,25	1,56	0,09	15,30	Промышленное производство	
	Яблоко печеное	100	0,36	0,35	35,68	142,66	сб. Москва Дели плюс 2017 г № 372	
	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	
		530,00	79,11	19,76	120,55	689,28		
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем	230	2,87	3,22	15,64	119,31	сб. Москва Дели плюс 2017г № 82	
	Жаркое по- домашнему (говядина)	200	51,44	57,42	52,64	521,85	сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 259	
	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	63,97	64,51	116,79	926,81		
	Итого за завтрак:	530,00	79,11	19,76	120,55	689,28		
	Итого за обед:	700,00	63,97	64,51	116,79	926,81		
		1230,00	143,08	84,27	237,34	1616,09		

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

Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

Согласовано: Директор школы



МОУ НРМО «НИКОЛЬСКАЯ СОШ»
 ДИРЕКТОР *И.В. КУЛКОВА*
 10.03.2017 г. ИГК. Р-Н С. НИКОЛЬСК
 КОМСОМОЛЬСКАЯ ЗДАНИЕ 13
 Т.Е. ДЛЯ СВЯЗИ: 89500513032

5 день							
7-11 лет		Пшеничные вещества					
Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
Неделя 2, день 5							
Завтрак							
	Минтай (филе) тушеный в томате с овощами (лук, морковь)	100	9,75	4,95	3,80	105,00	об. Москва Дели плюс 2017г №229
	Картофельное пюре	150	3,10	11,16	31,58	228,34	об. Москва Дели плюс 2017 г. № 312
	Горошек консервированный	60	1,80	0,24	4,20	30,00	Промышленное производство
	Витаминизированный салаток "Вытошка"	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
		550,00	22,00	19,39	79,57	587,51	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	250	4,39	4,22	13,23	128,80	об. Москва Дели плюс 2017г № 102
	Пельмени отварные пф 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	об. Москва Дели плюс 2017г № 388
	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
		705,00	29,62	23,70	96,67	699,05	
Итого за завтрак:		550,00	22,00	19,39	79,57	587,51	
Итого за обед:		705,00	29,62	23,70	96,67	699,05	
		1255,00	51,62	43,09	176,24	1286,56	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



ИРМО «НИКОЛЬСКАЯ СОШ»
 И.Н. КУДЯКОВА
 ИРМО, Р-Н С. НИКОЛЬСК
 НИКОЛЬСКАЯ ЗДАНИЕ 13
 СВЯЗИ: 89500513032