

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 12 лет и старше (ОВЗ и инвалиды)

2024 учебный год.

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

Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

III - Промышленное производство

**Основное (организационное) дескриптивное меню двухразового питания (завтрак, обед)
для учащихся общеобразовательных организаций Иркутского районного муниципального образования
Для пищеблоков заготовочных организаций Возраст с 12 лет и старше (ОВЗ и инвалиды), (Сезон весна - лето) 2024 год**

Применения	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1, день 1							
Завтрак							
	Каша молочная "Дружба" с маслом	250	7,60	13,97	54,32	375,00	сб.Москва Дели плюс 2017г №175
	Каша 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	30	6,46	2,13	10,32	80,65	Промышленное производство
		560,00	26,26	25,86	96,61	727,65	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,45	2,27	13,96	149,06	сб.Москва Дели плюс 2017 г № 103
	Ежики мясные с подливом основным	100	8,00	8,50	9,00	150,00	Промышленное производство
	Рис припущенный	200	11,40	12,20	45,80	327,20	сб. Москва Дели плюс 2017 г № 305
	Кисель п/я	200	0,20	0,00	14,60	90,00	сб. Москва Дели плюс 2017 г № 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
		820,00	36,55	26,72	107,79	887,31	
	Итого за завтрак:	560,00	26,26	25,86	96,61	727,65	
	Итого за обед:	820,00	36,55	26,72	107,79	887,31	
		1380,00	62,81	52,58	204,40	1614,96	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



2		Пищевые вещества					Энергическая ценность	№ рецептуры, сборник
Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1, день 2								
Завтрак								
	Макароны отварные с сыром	200/20	11,24	21,20	60,89	352,56	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 свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,80	сб. Москва Дели плюс 2017г № 52	
	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	
		590,00	22,28	30,98	108,78	678,41		
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми	270	4,74	4,55	26,06	138,6	сб. Москва Дели плюс 2017г №102	
	Жаркое по-домашнему (говядина)	260	30,09	33,59	40,79	692,06	сб. Москва Дели плюс 2017г №259	
	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	
		800,00	45,00	42,17	112,04	1089,91		
	Итого за завтрак:	590,00	22,28	30,98	108,78	678,41		
	Итого за обед:	800,00	45,00	42,17	112,04	1089,91		
		1390,00	67,28	73,15	220,82	1768,32		
* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.								
Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.Астудьян Москва Дели плюс -2012								
Согласовано: _____ Директор школы								



МОУ НРМО «НИКОЛЬСКАЯ СОШ»
 ДИРЕКТОР *[подпись]* Н.Н. КУСКОСТА
 10.05.2014г. ИРК.Р.-Н.С. НИКОЛЬСК
 П. КОМСОМОЛЬСКАЯ ЗДАНИЕ 13
 ТЕЛ. ДЛЯ СВЯЗИ: 89506518082

12 лет и старше	Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1, день 3 (ОВЗ и инвалиды)								
Завтрак								
		Каша манная молочная	220	7,47	13,10	51,77	355,67	сб. Москва Дели плюс 2017г №181
		Кофейный напиток с молоком	200	7,92	2,68	15,95	100,60	сб. Москва Дели плюс 2017 г 379
		Кондитерское изделие (кафля)	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 ржаной	30	6,46	2,13	10,32	80,65	Промышленное производство
			590,00	23,23	23,19	103,20	693,32	
Обед								
		Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,90	89,75	сб. Москва Дели плюс 2017 г № 88
		Каша гречневая рассыпчатая	200	11,05	11,92	49,81	317,48	сб. Москва Дели плюс 2017 г № 171
		Птица тушеная с овощами в соусе(грудка цыпленка бройлера)	100	18,83	11,63	39,70	339,22	сб. Москва Дели плюс 2017- №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
			820,00	41,34	32,25	147,84	1023,50	
			590,00	23,23	23,19	103,20	693,32	
		Итого за завтрак:	590,00	23,23	23,19	103,20	693,32	
		Итого за обед:	820,00	41,34	32,25	147,84	1023,50	
			1410,00	64,57	55,44	251,04	1716,82	

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

Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

Согласовано: Директор школы



МОУ НРМО «НИКОЛЬСКАЯ СОШ»
 ДИРЕКТОР *Н.В. Куликова*
 2020г. НРК, р-н с. Никольск
 КОМСОМЛЬСКАЯ ЗДАНИЕ 13
 ДЛЯ СВЯЗИ: 89600519032

4		Пищевые вещества					
17 лет и старше) ОВЗ и							
Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
Неделя 1, день 4							
Завтрак							
	Рагу из птицы (грудка шпикета бройлера)	250	17,44	16,35	52,04	380,35	сб. Москва Дели плюс 2017г №289
	Огурец соевый	100	0,80	0,10	1,70	10,00	сб. Москва Дели плюс 2017г №70
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	сб. Москва Дели плюс 2017г № 382
	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
		620,00	31,82	23,74	95,75	680,00	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,00	4,92	15,93	103,75	сб. Москва Дели плюс 2017г № 82
	Минтай(фарш) тушеный в томате с овощами (лук, морковь)	100	9,75	4,95	3,80	105,00	сб. Москва Дели плюс 2017г. № 229
	Картофельное пюре	200	4,08	13,50	41,87	183,00	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
		825,00	26,57	27,60	111,83	690,84	
Итого за завтрак:		620,00	31,82	23,74	95,75	680,00	
Итого за обед:		825,00	26,57	27,60	111,83	690,84	
		1445,00	58,39	51,34	207,58	1370,84	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



МОУ НРМО «НИЖЕЛЬСКАЯ СОШ»
 ДИРЕКТОР *И.И. ГЛУКОВА*
 2018 г. И.И. ГЛУКОВА
 КОМСОМОЛЬСКАЯ ЗДАНИЕ 13
 ДЛЯ ОБЯЗ: 895600515032

5 12 лет и старше (ОВЗ и инвалиды)	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1, день 5 Завтрак	Мясо птицы тушеное с овощами в соусе	100	18,83	11,63	39,70	339,22	сб. Москва Дели плюс 2017 г № 292	
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,05	11,92	49,81	317,48	сб. Москва Дели плюс 2017 г № 171	
	Витаминизированный напиток Витоника	200	0,00	0,00	19,00	80,00	Промышленное производство	
	Искра 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	30	6,46	2,13	10,32	80,65	Промышленное производство	
		630,00	41,10	31,15	148,68	1000,00		
Обед	Суп картофельный с крупой	250	2,70	3,02	14,68	112,05	сб. Москва Дели плюс 2017г № 101	
	Гуляш из свинины	100	11,82	7,90	9,55	286,78	сб. Москва Дели плюс 2017г №260	
	Макаронные изделия отварные	200	7,64	8,09	42,64	274,00	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	
		820,00	39,95	31,71	128,66	1082,00		
Итого за завтрак:		630,00	41,10	31,15	148,68	1000,00		
Итого за обед:		820,00	39,95	31,71	128,66	1082,00		
		1450,00	81,05	62,86	277,34	2082,00		

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы.



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

(ОБЗ и инвентарь)

12 лет и старше Пример 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 Дети плюс 2017г №377
	Каша овсяная молочная	350	11,30	16,80	62,68	406,81	сб. Москва Дети плюс 2017г №173
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	Промышленное производство
	Батон	40	1,56	1,12	21,12	102,40	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	30	6,46	2,13	10,32	80,65	Промышленное производство
		560,00	24,53	24,67	109,60	714,86	
Обед							
	Суп картофельный с крупой	250	1,85	6,15	7,61	101,25	сб. Москва Дети плюс 2017г № 101
	Тефтели мясные с подливом основным	100	6,48	9,72	11,39	123,33	Промышленное производство
	Каша гречневая рассыпчатая	200	13,81	11,93	49,81	317,49	сб. Москва Дети плюс 2017 г. № 171
	Напиток Лимонный	200	0,20	0,00	26,00	106,00	сб. Москва Дети 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
		820,00	31,84	31,55	119,24	819,12	
	Итого за завтрак:	560,00	24,53	24,67	109,60	714,86	
	Итого за обед:	820,00	31,84	31,55	119,24	819,12	
		1380,00	56,37	56,22	228,84	1533,98	

* Сборник для школ Москва Дети плюс -2017г.

*Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.Агулелян Москва Дети плюс -2012

Составлено: Директор школы



МОУ НРМО «Никольская СОШ»
 Директор *Н.Н. Г. Г. Г. Г.*
 2021
 Комсомольская улица 13
 Для связи: 88606101010

2 (ОВЗ и инвалиды)							
12 лет и старше		Пищевое вещество					Энергетический и № рецептуры, сборник
Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2, день 2							
Завтрак							
	Вареники с овощным фаршем	180,5	21,57	11,75	39,65	294,91	Промышленное производство
	Батон ; ватрушка	40,10	8,27	7,30	19,68	177,33	Промышленное производство
	Чай с молоком	300	1,52	1,35	15,90	81,00	сб. Москва Дели плюс 2017г №378
	Фрукты свежие в ассортименте	120	0,48	0,48	11,76	56,40	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	30	6,46	2,13	10,32	80,65	Промышленное производство
		585,00	38,30	23,01	97,31	690,29	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,83	17,45	118,25	сб. Москва Дели плюс 2017г №103
	Гуляш из свинины	100	11,82	7,90	9,55	286,78	сб. Москва Дели плюс 2017г №260
	Картофельное пюре	200	4,08	13,50	41,87	183,00	сб. Москва Дели плюс 2017г № 312
	Витаминизированный напиток "Витоник"	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
		820,00	28,08	27,98	112,30	839,08	
	Итого за завтрак:	585,00	38,30	23,01	97,31	690,29	
	Итого за обед:	820,00	28,08	27,98	112,30	839,08	
		1405,00	66,38	50,99	209,61	1529,37	
* 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 И.Н. УЛИКОВА
 07.05.2024 ИРК.Р-1 С. ЕНКОЛЬСК
 КОМСОМОЛЬСКАЯ СДАНИЕ 13
 ДЛЯ СВЯЗИ: 88606613032

3 (ОВЗ и инвалиды)							
12 лет и старше		Пищевые вещества					
Приним пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
Неделя 2, день 3							
Завтрак							
	Каша молочная пшеница с маслом	200/10	8,64	11,06	44,32	312,00	сб. Москва Дели плюс 2017г №175
	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,00	сб. Москва Дели плюс 2017 г. №14
	Булочка	75	5,46	9,39	32,94	238,50	Промышленное производство
	Чай с сахаром, с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	сб. Москва Дели плюс 2017г №277
	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
		565,00	23,18	31,47	117,02	849,55	
Обед							
	Рассольник Ленинградский	270	1,81	5,09	10,34	92,66	сб. Москва Дели плюс 2017г №66
	Плов из птицы (грудинка цыпленка бройлера)	260	16,13	14,13	42,83	277,15	сб. Москва Дели плюс 2017г №291
	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
		800,00	35,73	31,92	114,96	778,98	
Итого за завтрак:		565,00	23,18	31,47	117,02	849,55	
Итого за обед:		800,00	35,73	31,92	114,96	778,98	
		1365,00	58,91	63,39	231,98	1628,53	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Составлено: Директор школы



МОУ НРМО «НИКОЛЬСКАЯ СОШ»
 ДИРЕКТОР *Н.Н. Куликоса*
 05.05.2021г. ИГК, Р-1 С, НИКОЛЬСК.
 КОМСОМОЛЬСКАЯ ЗДРАНИЕ 13
 ДЛЯ СВЯЗИ: 80500513692

4 (ОВЗ и инвалиды)							
12 лет и старше		Пищевые вещества					
Пример пищи	Наименование блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
Неделя 2, день 4							
Завтрак							
	Запеканка рисовая с творогом	200/10	10,53	17,35	54,38	401,90	сб. Москва Дели плюс 2017г № 188
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	сб. Москва Дели плюс 2017г №376
	Яблоко печеное	100	0,36	0,35	35,68	142,66	сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 372
	Йогурт	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	30	6,46	2,13	10,32	80,65	Промышленное производство
		610,00	82,71	23,03	129,58	790,91	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	270	3,12	3,50	17,00	129,68	сб. Москва Дели плюс 2017г № 82
	Жаркое по-домашнему	260	51,44	37,42	52,64	692,06	сб. Москва Дели плюс 2017г № 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
		800,00	64,22	64,79	118,15	1107,39	
	Итого за завтрак:	610,00	82,71	23,03	129,58	790,91	
	Итого за обед:	800,00	64,22	64,79	118,15	1107,39	
		1410,00	146,93	87,82	247,73	1898,30	

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

Сборник для школы Москва Дели плюс -2017г.

Согласовано: Директор школы



МОУ НРМО «ВИКОЛЬСКАЯ СОШ»
 ДИРЕКТОР *[подпись]*
 И.Н. КУЛИКОВА
 03 2021 НГК.Р-1 С. ВИКОЛЬСК
 КОМСКОЛЬСКАЯ ЗДАНИЕ 13
 ФЕД. ДЛЯ СВЯЗИ: 89500512032

5		Пищевые вещества					№ рецепта, сборник
12 лет и старше		Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Прим. пищи	Наименование блюда	блюда					
Неделя 2, день 5 (СВЗ и инвалиды)							
Завтрак							
	Минтай (филе) тушеный в томате с овощами (лук, морковь)	100	9,75	4,95	3,80	105,00	сб. Москва Дели плюс 2017г. № 229
	Картофельное пюре	180	3,72	14,06	44,76	260,43	сб. Москва Дели плюс 2017г. № 312
	Витаминизированный напиток "Витонка"	200	0,00	0,00	19,00	80,00	Промышленное производство
	Горошек консервированный	60	1,80	0,24	1,70	30,00	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
		610,00	24,77	23,00	93,69	646,48	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	270	4,74	4,55	26,06	138,60	сб. Москва Дели плюс 2017г. № 102
	Пельмени отварные п/ф с маслом сливочным	260	19,53	19,03	46,76	403,45	Промышленное производство
	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,28	20,76	88,20	сб. 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
		800,00	34,44	27,61	118,01	801,30	
Итого за завтрак		610,00	24,77	23,00	93,69	646,48	
Итого за обед		800,00	34,44	27,61	118,01	801,30	
		1410,00	59,21	50,61	211,70	1447,78	

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



МОУ ВРМО «ИЖИТЕС» ССБ
 ДИРЕКТОР *Н.В. БУДОВА*
 18 2024 ИЖ.Р-1-14/СБС
 КОССОМЛЬСКАЯ 14А-1-12
 ДЛЯ СВЯЗИ: 8950611112