

СОГЛАСОВАНО:  
Директор МОУ ИРМО  
«Марковская СОШ № 2»  
А.М. Ефимов  
«12» июля 2023 год



УТВЕРЖДАЮ:  
Руководитель ООО «Гудис Фуд»  
М.Д. Корякина  
«12» июля 2023 год



**Основное (организованное) десятидневное меню питания (завтраки, обеды)**

**(пятидневный учебный график)**

**для обучающихся общеобразовательных организаций Иркутского районного муниципального образования**

**Для пищеблоков доготовочных организаций    Возраст с 12 до 18 лет    2023- 2024 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 12-18 лет    2023-2024 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1, день 1</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Каша рисовая молочная	0,25	10,91	11,25	48,25	338,47	Сб. Пермь №98
	Чай с сахаром	0,200	0,42	0,00	19,20	83,60	Промышленное производство
	Изюм	0,015	9,20	7,80	0,02	125,40	сб. Москва 2004г.№97*
	Сыр (Российский и др.)	0,020	9,20	8,20	0,10	83,60	Промышленное производство
	Масло сливочное	0,010	3,04	0,36	19,88	75,00	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	0,060	0,23	0,40	12,83	90,40	Промышленное производство
		0,555	<b>32,99</b>	<b>28,01</b>	<b>100,28</b>	<b>796,47</b>	
<b>Обед</b>							
	Салат из маринованной капусты	0,060	22,00	1,40	0,20	44,00	сб. Москва 2004г №43
	Суп гороховый	0,250	7,87	3,66	20,16	210,31	сб. Москва 2004г №139*
	Тефтели (мясо, птицы)	0,100	18,75	15,95	1,15	244,13	Промышленное производство
	Каша гречневая рассыпчатая	0,150	4,46	17,84	27,00	209,75	Сб. Пермь №186
	Чай с сахаром и лимоном	0,200	0,60	0,00	21,40	124,00	сб. Москва 2004г.№648
	Хлеб пшеничный	0,060	3,04	0,36	19,88	90,40	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	0,040	0,23	0,40	12,83	76,00	Промышленное производство
		0,860	<b>56,95</b>	<b>39,61</b>	<b>102,62</b>	<b>998,59</b>	
<b>Итого за завтрак:</b>							
		555	<b>32,99</b>	<b>28,01</b>	<b>100,28</b>	<b>788,87</b>	
<b>Итого за обед:</b>							
		0,860	<b>56,95</b>	<b>39,61</b>	<b>102,62</b>	<b>998,59</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	0,250	32,55	40,25	79,75	413,7	сб. Москва 2004г №311*
	Фрукт свежий	0,100	0,40	9,9	0,05	52,00	Промышленное производство
	Чай с сахаром	0,200	0,42	0,00	19,20	83,60	сб. Москва 2004г № 685 *
	Мармелад фруктовый	0,020	9,26	2,12	15,00	130,00	Промышленное производство
	Сыр (Российский и др.)	0,015	6,90	5,85	0,02	62,70	сб. Москва 2004г №97*
	Хлеб пшеничный	0,060	1,52	0,18	9,94	90,4	Промышленное производство
		<b>0,560</b>	<b>51,05</b>	<b>58,3</b>	<b>123,96</b>	<b>832,40</b>	
Обед							
	Винегрет	0,060	5,50	0,35	0,05	11,00	сб. Москва 2004г №71*
	Щи из свежей капусты на говяжьем бульоне	0,250	4,18	11,25	13,27	328,12	сб. Москва 2004г №124*
	Плов из свинины	0,200	10,15	14,13	8,25	193,68	сб. Москва 2004г № 492*
	Компот из свежих яблок	0,200	0,30	0,00	20,60	36,01	сб. Москва 2004г №631*
	Хлеб пшеничный	0,060	3,04	0,36	19,88	90,40	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	0,040	0,23	0,40	12,83	76,00	Промышленное производство
		<b>0,810</b>	<b>23,4</b>	<b>26,49</b>	<b>83,4</b>	<b>735,21</b>	
Итого за завтрак:		0,560	51,05	58,3	123,96	832,40	
Итого за обед:		0,810	23,4	26,49	83,4	735,21	

\* 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 I, день 4							
Завтрак							
	Каша "Дружба"	0,150	9,1	10,57	45,75	325,65	сб. Пермь 2001г.№120
	Сырники творожные	0,130	8,97	15,16	28,6	247,0	сб. Пермь 2001г.№120
	Какао с молоком	0,200	3,90	2,00	5,38	117,21	сб. Москва 2004г №693
	Бугерброд с Джемом	0,040	4,28	4,80	0,21	165,90	сб. Москва 2004г №99*
	Хлеб пшеничный	0,060	3,04	0,36	19,88	90,40	Промышленное производство
		<b>0,550</b>	<b>29,29</b>	<b>32,89</b>	<b>99,82</b>	<b>946,16</b>	
Обед							
	Икра свекольная	0,060	8,40	14,20	27,60	87,60	сб. Москва 2004г№78
	Рассольник Ленинградский на говяжьем бульоне	0,250	6,29	14,12	40,37	187,00	сб. Пермь 2001г.№33
	Бифштекс мясной	0,100	7,00	10,74	1,00	110,00	Промышленное производство
	Макаронные изделия	0,180	7,34	0,86	33,84	199,60	сб. Москва 2004г№332*
	Компот из сухофруктов	0,200	3,04	0,36	19,88	132,17	сб. Москва 2004г.№639*
	Хлеб ржаной	0,040	0,23	0,40	12,83	76,00	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	0,060	0,17	0,30	9,62	90,40	Промышленное производство
		<b>0,890</b>	<b>32,47</b>	<b>40,98</b>	<b>145,14</b>	<b>882,77</b>	
Итоги за завтрак:							
		0,550	29,29	32,89	99,82	946,16	
Итоги за обед:							
		<b>0,890</b>	<b>32,47</b>	<b>40,98</b>	<b>145,14</b>	<b>882,77</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							
	Каша овсяная молочная	0,250	7,35	25,9	32,62	263,82	сб. Москва 2004г.№311
	Курага	0,015	0,80	0,00	7,7	40,00	Промышленное производство
	Чай с сахаром	0,200	0,02	0,36	9,20	83,60	сб. Москва 2004г.№685*
	Сыр (Российский и др.)	0,015	6,90	5,85	0,02	62,70	сб. Москва 2004г.№97**
	Пряник Домашний	0,030	1,70	2,00	21,50	110,00	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	0,060	3,04	0,36	19,88	90,40	Промышленное производство
		<b>0,570</b>	<b>19,81</b>	<b>34,47</b>	<b>90,92</b>	<b>690,12</b>	
Обед							
	Салат из вареной моркови с зеленым горошком	0,060	1,90	5,12	6,27	78,23	Сб. Пермь №11
	Борщ со сметаной на говяжьем бульоне	0,250	5,95	10,31	18,16	336,16	сб. Москва 2004г.№110
	Бедро куриное	0,100	14,38	7,35	0,98	131,92	сб. Москва 2004г.№488
	Рис припущенный	0,180	2,81	7,43	12,20	146,80	сб. Москва 2004г.№512*
	Компот из плодов сухих(шиповник)	0,200	1,20	0,00	21,60	126,00	сб. Москва 2004г. №638*
	Хлеб ржаной	0,040	0,23	0,40	12,83	76,00	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	0,060	3,04	0,36	19,88	90,40	Промышленное производство
		<b>0,890</b>	<b>29,51</b>	<b>30,97</b>	<b>91,92</b>	<b>985,51</b>	
Итого за завтрак:		0,570	19,81	34,47	90,92	690,12	
Итого за обед:		0,890	29,51	30,97	91,92	960,12	

\* Сборник для школ Москва -2004г.

\*\*Сборник для ДОУ Пермь-2001г.

Согласованно:



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2, день 1							
Завтрак							
	Каша манная молочная	0,250	6,31	18,27	50,00	286,52	Сб. Пермь №90
	Изюм	0,015	0,4	0,1	9,9	40,00	Промышленное производство
	Сыр( Российский и др.)	0,020	9,20	7,80	0,02	83,60	сб. Москва 2004г№97*
	Кофейный напиток	0,200	1,32	0,68	19,71	88,69	сб. Москва 2004г№692*
	Масло сливочное	0,010	3,04	8,20	0,10	75,00	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	0,060	3,04	0,36	19,88	90,40	Промышленное производство
		<b>0,555</b>	<b>23,31</b>	<b>35,41</b>	<b>99,61</b>	<b>664,21</b>	
Обед							
	Салат из квашеной капусты	0,060	0,82	5,04	5,31	38,60	сб. Москва 2004г№45
	Суп щи	0,250	16,51	5,14	8,37	145,28	Сб. Пермь №41
	Плов из мяса	0,200	17,50	13,20	8,20	154,90	сб. Москва 2004г№492
	Чай с сахаром	0,200	0,4	0,00	22,20	83,60	сб. Москва 2004г№638*
	Хлеб пшеничный	0,060	3,04	0,36	19,88	90,40	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	0,040	0,23	0,40	12,83	76,00	Промышленное производство
		<b>0,810</b>	<b>48,50</b>	<b>63,74</b>	<b>76,79</b>	<b>588,78</b>	
Итого за завтрак:		<b>0,555</b>	<b>23,31</b>	<b>35,41</b>	<b>99,61</b>	<b>664,21</b>	
Итого за обед:		<b>0,810</b>	<b>48,5</b>	<b>63,74</b>	<b>76,79</b>	<b>588,78</b>	
* Сборник для школ Москва -2004г.							
**Сборник для ДОУ Пермь-2001г.							
Согласованно: 							







8							
Пищевые вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
Неделя 2, день 3							
Завтрак							
	Каша дружба	0,250	10,26	11,31	45,50	401,85	сб Пермь №84
	Изюм	0,015	0,1	9,9	0,05	40,00	Промышленное производство
	Чай с сахаром, лимоном	0,200	0,02	0,36	9,20	48,60	сб. Москва 2004г №685*
	Масло сливочное	0,010	3,04	8,20	0,10	75,00	Промышленное производство
	Сыр (Российский и др.)	0,020	9,20	7,80	0,02	83,60	сб. Москва 2004г №97
	Хлеб пшеничный	0,060	3,04	0,36	19,88	90,40	Промышленное производство
		<b>0,555</b>	<b>25,66</b>	<b>37,93</b>	<b>74,75</b>	<b>739,45</b>	
Обед							
	Икра свекольная	0,060	0,55	0,10	1,90	12,00	сб. Москва 2004г №78
	Борщ со сметаной на говяжьем бульоне	0,250	5,95	10,31	18,16	336,12	сб. Москва 2004г №110*
	Бифштеке мясной	0,100	7,40	16,99	12,49	200,02	Промышленное производство
	Макароны отварные	0,180	5,65	6,97	29,05	188,15	Сб. Пермь №200
	Компот из ягод (замороженных или свежих)	0,200	0,30	0,00	20,60	36,01	сб. Москва 2004г №700*
	Хлеб ржаной	0,040	0,23	0,40	12,83	76,00	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	0,060	3,04	0,36	19,88	90,40	Промышленное производство
		<b>0,890</b>	<b>23,12</b>	<b>35,13</b>	<b>114,91</b>	<b>938,68</b>	
Итого за завтрак:							
		<b>0,555</b>	<b>25,66</b>	<b>37,93</b>	<b>74,75</b>	<b>739,45</b>	
Итого за обед:							
		<b>0,890</b>	<b>23,12</b>	<b>35,13</b>	<b>114,91</b>	<b>938,68</b>	

\* Сборник для школ Москва -2004г.

\*\*\*Сборник для ДОУ Пермь-2001г.

Согласовано:





10	День: Пятница						
	Неделя: вторая		Пищевые вещества				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
Неделя 2, день 5							
Завтрак							
	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	0,250	5,50	22,25	9,80	209,75	сб. Москва 2004г №302
	Чай с сахаром	0,200	0,42	0,00	19,20	83,60	сб. Москва 2004г №685*
	Фрукт свежий	0,100	0,40	0,00	44,13	52,00	Промышленное производство
	Бутерброд с джемом	0,040	0,00	53,60	0,00	45,60	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	0,060	0,17	0,30	9,62	90,40	Промышленное производство
		0,650	6,49	76,15	82,75	481,35	
Обед							
	Овощи в нарезке-огурец (соленый)	0,060	11,00	0,70	0,10	22,00	сб. Москва 2004г №576*
	Суп картофельный с вермишелью	0,250	35,16	30,47	10,00	235,10	сб. Москва 2004г №140
	Бедро куриное	0,100	14,38	7,35	0,98	131,92	сб. Москва 2004г №374
	Рис припущенный	0,180	2,82	7,43	12,20	146,81	сб. Москва 2004г №512*
	Компот из ягод (замороженных или свежих)	0,200	0,30	0,00	20,60	36,01	сб. Москва 2004г №700*
	Хлеб ржаной	0,040	0,23	0,40	12,83	76,00	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	0,060	3,04	0,36	19,88	90,40	Промышленное производство
		0,890	66,93	46,71	76,59	738,24	
Итого за завтрак:		0,650	6,49	76,15	82,75	481,35	
Итого за обед:		0,890	66,93	46,71	76,59	738,24	

\* Сборник для школ Москва -2004г.

\*\*\*Сборник для ДОУ Пермь-2001г.

