

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 7-11 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 7-11 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	0,20	8,73	9,00	38,60	270,78	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	0,00	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
		<b>0,505</b>	<b>17,78</b>	<b>22,98</b>	<b>71,81</b>	<b>728,78</b>	
<b>Обед</b>							
	Салат из маринованной капусты	0,060	22,00	1,40	0,20	44,00	сб. Москва 2004г №43
	Суп гороховый	0,200	6,30	2,93	16,13	168,25	сб. Москва 2004г №139*
	Тефтели (мясо, птица)	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	0,200	0,60	0,00	21,40	83,60	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
		<b>0,790</b>	<b>51,11</b>	<b>27,57</b>	<b>88,09</b>	<b>836,58</b>	
Итого за завтрак:		505	21,62	25,76	90,63	728,78	
Итого за обед:		0,790	55,38	38,88	98,59	836,58	

\* Сборник для школ Москва -2004г.

\*\*Сборник для ДОУ Пермь-2001г.

Согласовано:



2		Пищевые вещества					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
Неделя 1, день 2							
Завтрак							
	Макаронные изделия с тертым сыром	0,200	11,80	17,38	3,32	230,16	сб. Москва 2004г.№333*
	Кофейный напиток	0,200	1,32	0,68	19,71	88,69	сб. Москва 2004г.№692*
	Кукуруза консервированная	0,060	3,00	3,83	2,90	70,30	сб. Пермь 2001г.№198**
	Печенье сахарное	0,020	1,40	5,30	12,60	114,00	Промышленное производство
сб. Москва 2004г	Хлеб пшеничный	0,060	0,34	0,60	19,24	90,40	Промышленное производство
		<b>540</b>	<b>17,86</b>	<b>27,79</b>	<b>57,77</b>	<b>593,55</b>	
Обед							
	Соленый огурец или свежий	0,060	7,51	0,45	0,10	39,00	Промышленное производство
	Суп рыбный	0,200	13,21	4,11	6,70	116,20	сб. Пермь 2001г.№41
	Жаркое по-домашнему	0,200	26,45	42,81	30,81	646,60	Сб. Пермь №153
	Напиток из смородины	0,200	0,30	0,00	20,60	36,01	сб. Москва 2004г.№ 700
	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>0,760</b>	<b>36,24</b>	<b>27,01</b>	<b>103,40</b>	<b>748,43</b>	
	Итого за завтрак:	<b>0,540</b>	<b>17,86</b>	<b>27,79</b>	<b>57,77</b>	<b>593,55</b>	
	Итого за обед:	<b>0,760</b>	<b>36,24</b>	<b>27,01</b>	<b>103,40</b>	<b>748,43</b>	
* 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 1, день 4							
Завтрак							
	Каша "Дружба"	0,100	6,05	7,05	30,50	217,10	сб. Пермь 2001г.№120
	Сырники творожные	0,130	8,97	15,16	28,6	247	сб. Пермь 2001г.№120
	Какао с молоком	0,200	3,90	2,00	5,38	117,21	сб. Москва 2004г №693
	Бутерброд 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>0,500</b>	<b>20,28</b>	<b>20,97</b>	<b>66,57</b>	<b>837,61</b>	
Обед							
	Икра свекольная	0,060	8,40	14,20	27,60	87,60	сб. Москва 2004г.№78
	Рассольник Ленинградский	0,200	5,03	11,30	32,30	149,60	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>0,840</b>	<b>31,64</b>	<b>37,86</b>	<b>162,85</b>	<b>845,37</b>	
Итого за завтрак:							
		0,500	20,28	20,97	66,57	837,61	
Итого за обед:							
		<b>0,840</b>	<b>31,64</b>	<b>37,86</b>	<b>162,85</b>	<b>845,37</b>	
* Сборник для школ Москва -2004г.							
**Сборник для ДОУ Пермь-2001г.							

Согласованно:



5							
Пищевые вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
Неделя 1, день 5							
Завтрак							
	Каша овсяная молочная	0,200	5,88	20,72	26,10	211,06	сб. Москва 2004г.№311
	Курага	0,015	0,80	0,00	7,7	40	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>0,520</b>	<b>17,54</b>	<b>29,29</b>	<b>76,70</b>	<b>597,76</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	0,200	4,76	8,25	14,53	268,93	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>0,840</b>	<b>28,32</b>	<b>28,91</b>	<b>88,29</b>	<b>918,28</b>	
Итого за завтрак:		0,520	17,54	29,29	76,70	597,76	
Итого за обед:		0,840	28,32	28,91	88,29	918,28	

\* Сборник для школ Москва -2004г.

\*\*Сборник для ДОУ Пермь-2001г.



6		Пищевые вещества					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
Неделя 2, день 1							
Завтрак							
	Каша манная молочная	0,200	5,05	14,62	40,20	229,22	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	0,00	8,20	0,10	75,00	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	0,060	3,04	0,36	19,88	90,40	Промышленное производство
		<b>0,505</b>	<b>18,61</b>	<b>31,66</b>	<b>79,91</b>	<b>566,91</b>	
Обед							
	Салат из квашеной капусты	0,060	0,82	5,04	5,31	38,60	сб. Москва 2004г №45
	Суп Щи	0,200	13,21	4,11	6,70	116,23	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	94,00	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>0,760</b>	<b>35,20</b>	<b>23,11</b>	<b>75,12</b>	<b>570,13</b>	
Итого за завтрак:		<b>0,505</b>	<b>18,61</b>	<b>31,66</b>	<b>79,91</b>	<b>566,91</b>	
Итого за обед:		0,760	35,20	23,11	75,12	570,13	
* 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	0,200	8,21	9,05	36,40	321,48	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	0,00	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>0,505</b>	<b>8,23</b>	<b>17,61</b>	<b>45,70</b>	<b>659,08</b>	
Обед							
	Икра свекольная	0,060	0,55	0,10	1,90	12,00	сб. Москва 2004г №78
	Борщ со сметаной на говяжьем бульоне	0,200	4,76	8,25	14,53	268,90	сб. Москва 2004г №110*
	Бифштекс 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>0,840</b>	<b>21,70</b>	<b>35,92</b>	<b>98,45</b>	<b>795,48</b>	
Итого за завтрак:		0,505	8,23	17,61	45,70	659,08	
Итого за обед:		<b>0,840</b>	<b>21,70</b>	<b>35,92</b>	<b>98,45</b>	<b>795,48</b>	

\* Сборник для школ Москва -2004г.

\*\*\*Сборник для ДОУ Пермь-2001г.

Согласовано:



9	День: четверг						
	Неделя: вторая		Пищевые вещества				
Прием пищи	Наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
Неделя 2, день 4							
Завтрак							
	Биточки куриные	0,100	7,00	4,94	1,00	196,26	сб. Москва 2004г.№413*
	Каша гречневая рассыпчатая	0,180	4,54	9,72	11,90	197,03	Сб. Пермь №186
	Овощи консервированные	0,060	11,00	0,70	0,10	22,00	Сб. Пермь №9*
	Цикорий растворимый с молоком	0,200	2,35	3,19	15,20	100,34	сб. Москва 2004г.№705*
	Хлеб пшеничный	0,060	3,04	0,36	19,88	90,40	Промышленное производство
		<b>0,580</b>	<b>24,89</b>	<b>18,55</b>	<b>28,20</b>	<b>606,02</b>	
Обед							
	Салат овощной	0,060	0,55	0,10	1,90	24,00	сб. Москва 2004г №78
	Суп овощной	0,200	13,03	4,150	17,52	155,63	сб. Москва 2004г.№135*
	Жаркое по-домашнему со свининой	0,250	26,45	42,81	30,81	646,60	Сб. Пермь №153
	Компот из сухофруктов	0,200	0,60	0,00	35,40	132,17	сб. Москва 2004г.№639*
	Хлеб ржаной	0,040	0,23	0,40	12,93	76,00	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	0,060	3,04	0,36	19,88	90,40	Промышленное производство
		<b>0,810</b>	<b>43,90</b>	<b>47,82</b>	<b>118,34</b>	<b>1124,80</b>	
Итого за завтрак:		0,580	24,89	18,55	28,20	606,02	
Итого за обед:		<b>0,810</b>	<b>43,90</b>	<b>47,82</b>	<b>118,34</b>	<b>1124,80</b>	

\* Сборник для школ Москва -2004г.

\*\*Сборник для ДОУ Пермь-2001г.

Согласованно:



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	0,200	4,40	17,80	7,84	167,80	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
		0,600	9,98	23,46	147,35	543,00	
Обед							
	Овощи в нарезке-огурец (соленый)	0,060	11,00	0,70	0,10	22,00	сб. Москва 2004г №576*
	Суп картофельный с вермишелью	0,200	28,13	24,38	8,16	188,08	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
		0,840	59,90	40,62	74,75	691,22	
Итого за завтрак:		0,600	9,98	23,46	147,35	543,00	
Итого за обед:		0,840	59,90	40,62	74,75	691,22	

\* Сборник для школ Москва -2004г.

\*\*\*Сборник для ДОУ Пермь-2001г.

Согласованно:

