

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы

МОУ ИРМО "Мамоновская СОШ"

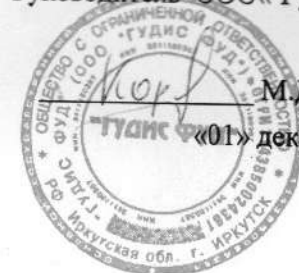

С.В. Фирсова


2023 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель ООО «Гудис Фуд»




М.Д. Корякина

«01» декабря 2023 г.

**Основное (организованное) десятидневное меню завтраки, обеды,
для учащихся 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 недельное меню дошкольного питания (завтрак, обед)
 для учащихся общеобразовательных организаций Иркутского района муниципального образования
 Для общеобразовательных организаций Возраст с 7-11 лет 2023-2024 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1, день 1							
Завтрак							
	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
		0,505	17,78	22,98	71,81	728,78	
Обед							
	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
		0,790	51,11	27,57	88,09	836,58	
	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						№ рецептуры, сборник
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность		
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. №42*	
	Кукуруза консервированная**	3,060	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	
		540	17,86	27,79	57,77	593,55		
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	
		0,760	36,24	27,01	103,40	748,43		
	Итого за завтрак:	0,540	17,86	27,79	57,77	593,55		
	Итого за обед:	0,760	36,24	27,01	103,40	748,43		
* Сборник для школ Москва -2004г.								
**Сборник для ДОУ Пермь-2001г.								

Согласовано:



		Пищевые вещества					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
Неделя 1, день 3							
Завтрак							
	Каша пшеница молочная	0,200	26,04	32,20	63,80	330,96	сб. Москва 2004г №311*
	Фрукт свежий	0,100	0,4	0	44,13	52,00	Промышленное производство сб. Москва 2004г № 685 *
	Чай с сахаром	0,200	0,42	0,00	19,20	83,60	
	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	90,40	Промышленное производство
		0,510	44,14	40,35	107,96	749,66	
Обед							
	Винегрет	0,060	5,50	0,35	0,05	11,00	сб. Москва 2004г №71*
	Щи из свежей капусты на говяжьем бульоне	0,200	3,35	9,00	10,62	262,50	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
		0,760	22,57	24,24	72,32	669,59	
	Итого за завтрак:	0,510	44,14	40,35	107,96	749,66	
	Итого за обед:	0,760	22,57	24,24	72,32	669,59	

* Сборник для школ Москва -2004г.

**Сборник для ДОУ Пермь-2001г.

Согласовано:



4							
Пищевые вещества							
Применяется	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
Неделя 1, день 4							
Завтрак							
	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	0,200	12,10	14,10	60,98	436,20	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
Обед		0,500	20,28	20,97	66,57	809,71	
	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
		0,840	31,64	37,86	162,85	845,37	
Итого за завтрак:							
Итого за обед:		0,500	20,28	20,97	66,57	809,71	
		0,840	31,64	37,86	162,85	845,37	
* Сборник для школ Москва -2004г.							
Пермь-2001г.							
5							

Согласовано:



Прием пищи		Пищевые вещества					Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
Неделя 1, день 5	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы			
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	
сб. Москва 2004г№3*	Хлеб пшеничный	0,060	3,04	0,36	19,88	90,40	Промышленное производство	
Обед		0,520	17,54	29,29	76,70	597,76		
	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	
Итого за завтрак:		0,840	28,32	28,91	88,29	918,28		
Итого за обед:		0,520	17,54	29,29	76,70	597,76		
Итого за день:		0,840	28,32	28,91	88,29	918,28		

* Сборник для школ
Москва -2004г.
Пермь-2001г.

Согласованно:



Пример пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каши манная молочная	0,200	5,05	14,62	40,20	229,22	Сб. Пермь №90
	Хлеб	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
Обед		0,505	18,61	31,66	79,91	566,91	
	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
		0,760	35,20	23,11	75,12	570,13	
Итого за завтрак:							
Итого за обед:		0,505	18,61	31,66	79,91	566,91	
Москва -2004г.		0,760	35,20	23,11	75,12	570,13	
Пермь-2001г.							
Согласованно :							
7							



Прием пищи		Пищевые вещества					Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
Неделя 2, день 2	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Салат из белокачанной капусты	0,060	18,30	1,16	0,16	36,00	сб. Москва 2004г№43	
	Бедро куриное	0,100	17,98	9,80	1,23	164,90	сб. Москва 2004г№488*	
	Макаронные изделия отварные	0,200	8,16	0,96	37,60	221,82	сб. Москва 2004г№ 332*	
	Какао с молоком	0,200	3,90	2,00	5,38	117,21	сб. Москва 2004г№693*	
	Хлеб пшеничный	0,060	1,52	0,18	9,94	45,20	Промышленное производство	
Обед								
		0,620	31,56	12,94	54,15	549,13		
	Икра морковная	0,060	0,66	5,04	3,84	63,04	сб. Москва 2004г№78*	
	Рассольник Ленинградский на говяжьем бульоне	0,200	5,02	11,30	25,90	149,60	Сб. Пермь №33	
	Тефтели мясные	0,100	7,40	16,99	12,49	200,02	Промышленное производство	
	Каша гречневая рассыпчатая	0,180	4,55	7,56	26,30	190,80	Сб. Пермь №186	
	Компот с/ф	0,200	0,00	0,00	26,00	106,00	сб. Москва 2004г№648	
	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	20,90	41,65	127,24	875,86		
Итого за завтрак:								
Итого за обед:								
		0,620	31,56	12,94	54,15	549,13		
* Сборник для школ Москва -2004г. Пермь-2001г.		0,840	20,90	41,65	127,24	875,86		

8

Согласованно:



Прием пищи		Пищевые вещества					Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
Неделя 2, день 3	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы			
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	
Обед		0,505	8,23	17,61	45,70	659,08		
	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	
		0,840	21,70	35,92	98,45	795,48		
Итого за завтрак:								
Итого за обед:		0,505	8,23	17,61	45,70	659,08		
* Сборник для школ Москва -2004г. Пермь-2001г.		0,840	21,70	35,92	98,45	795,48		

9

Согласованно:



	День: четверг						
Прием пищи	Неделя: вторая		Пищевые вещества				
Неделя 2, день 4	Наименование блюда	вытдт	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
Завтрак							
	Биточки куриные	0,100	7,00	4,94	1,00	196,26	об. Москва 2004г№413*
	Каша гречневая рассычатая	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	об. Москва 2004г№705*
	Хлеб пшеничный	0,060	3,04	0,36	19,88	90,40	Промышленное производство
Обед		0,580	24,89	18,55	28,20	606,02	
	Салат овощной	0,060	0,55	0,10	1,90	24,00	об. Москва 2004г №78
	Суп овощной	0,200	13,03	4,150	17,52	155,63	об. 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	об. 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
		0,810	43,90	47,82	118,34	1124,80	
Итого за завтрак:							
Итого за обед:		0,580	24,89	18,55	28,20	606,02	
		0,810	43,90	47,82	118,34	1124,80	

10

Согласовано:



Прием пищи	День: Пятница	Пищевые вещества					Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
	Неделя: вторая	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2, день 5	Наименование блюда							
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	
Обед		0,600	9,98	23,46	147,35	543,00		
	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:								
Итого за обед:		0,600	9,98	23,46	147,35	543,00		
Москва -2004г.		0,840	59,90	40,62	74,75	691,22		

Пермь-2001г.

Согласовано

