

СОГЛАСОВАНО:
Директор МОУ ИРМО
«Марковская СОШ № 2»
А.М. Ефимов
«01» декабря 2024 год



УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель ООО «Гудис Фуд»
М.Д. Корякина
«01» декабря 2024 год



Основное (организованное) десятидневное меню питания (обед)

(пятидневный учебный график)

для обучающихся общеобразовательных организаций Иркутского районного муниципального образования

Для пищеблоков доготовочных организаций

Возраст с 7-11 лет 2024 - 2025 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 (обеда)
для обучающихся общеобразовательных организаций Иркутского районного муниципального образования
Возраст с 7-11 лет 2024-2025 год (столовая полный цикл)

1

ОБЕД							
			Пищевые вещества				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
Неделя 1, день 1							
Обед							
	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	6,1	1,8	65,94	сб шк. Пермь 2013 №48
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	108,37	сб шк. 2017 №102
	Тефтели мясные	100	13,2	6,2	14,3	166	сб.шк.2003 г. №164
	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,88	5,69	38,79	261,4	сб шк.2004 №297
	Компот из плодов и ягод сушеных	200	1,2	0,1	29,5	127	сб. шк. 2004г.№638
	Хлеб пшеничный	40	0,4	0,4	19,32	98,4	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	57,9	Промышленное производство
Итого за день:		785	31,01	23,07	126,96	885,01	
Согласованно: Директор школы МОУ ИРМО "Марковская СОШ №2"						Утверждаю: Руководитель ООО "Гудис Фуд"	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1, день 2							
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,4	4,0	16,16	122,4	сб. Москва 2004г. №140
	Жаркое по-домашнему	240	24	24,2	21,6	407	Сб. шк №436
	Напиток из ягоды (смородина)	200	0,18	0,07	16,29	66,51	сб шк 2002 №357
	Хлеб пшеничный	40	0,4	0,40	19,32	98,4	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	57,9	Промышленное производство
Итого за день:		710	30,96	29,03	83,39	752,21	
Согласованно: Директор школы МОУ ИРМО "Марковская СОШ №2"						Утверждаю: Руководитель ООО "Гудис Фуд"	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1, день 3							
Обед							
	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,02	сб. шк. 2017г №67
	Щи из свежей капусты с картофелем	200/10	4,6	4,96	7,04	82,4	сб. шк. 2004г №124
	Плов из свинины	200	3,72	37,55	34,5	543,23	сб.шк 2017г № 265
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	17,2	70	сб. шк 2004г №631 (3)
	Хлеб пшеничный	40	0,4	0,40	19,32	98,4	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	57,9	Промышленное производство
Итого за день:		740	11,74	49,39	92,45	926,95	
Согласованно: Директор школы МОУ ЦРМО "Марковская СОШ №2"						Утверждаю: Руководитель ООО "Гудис Фуд"	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1, день 4							
Обед							
	Рассольник Ленинградский	200/10	1,92	4,56	12,56	104	сб. шк. 2004 г. № 132
	Котлета мясная	100	13,2	6,2	14,3	166	сб.шк. 2003 № 164
	Макаронные изделия отварные	180/5	6,5	4,4	40	233	сб. шк. 2004г № 332
	Напиток витаминизированный горячий	200	0,00	0,00	17,1	65	сб.шк. 2003 №425
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	57,9	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	40	0,4	0,40	19,32	98,4	Промышленное производство
Итого за день:		765	24	15,92	113,3	724,3	
Согласованно: Директор школы МОУ НОМО "Марковская СОШ №2"						Утверждаю: Руководитель ООО "Гудис Фуд"	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1, день 5							
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	200/10	1,6	4,96	10,32	95,2	сб. шк. 2004г № 110
	Курица запечённая	100	22,7	18,82	0,07	260,51	ТТК
	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,88	5,69	38,79	261,4	сб. шк. 2004г №297
	Компот из плодов сухих(шиповник)	200	0,7	0,3	29	127	сб. шк. 2004г № 705
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	57,9	Промышленное производство
	Хлеб пшениный	40	0,4	0,40	19,32	98,4	Промышленное производство
Итого за день:		735	36,26	30,53	107,52	900,41	
Согласованно: Директор школы МБОУ ИРМО "Марковская СОШ №2"							
Утверждаю: Руководитель ООО "Гудис Фуд"							



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2, день 1							
Обед							
	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	6,1	1,8	65,94	сб. шк. Пермь 2013г №48
	Суп с макаронными изделиями	200	4,4	4	16,16	122,4	Сб. шк. 2004г № 140
	Плов из птицы	200	19,2	23,04	33,92	426,4	сб. шк. 2004г №492
	Кисель из свежих ягод	200	0,2	0,1	19,5	81	сб. Пермь 2008 г № 276
	Хлеб пшеничный	40	0,4	0,4	19,32	98,4	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	57,9	Промышленное производство
Итого за день:		730	27,14	34	100,72	852,04	
Согласованно: Директор школы МОУ ИРМО "Марковская СОШ №2"							
Утверждаю: Руководитель ООО "Гудис Фуд"							



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2, день 2							
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем	200/10	1,6	4,96	7,04	82,4	сб. шк.2004 № 124
	Тефтели мясные	100	13,2	6,2	14,3	166	сб.шк.2003 г. №164
	Макаронные изделия отварные	180/5	6,5	4,4	40,0	233	сб. шк.2004 №332
	Компот из плодов и ягод сушеных	200	1,2	0,1	29,5	127	сб.шк. 2004 г. №638 (3)
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	57,9	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	40	0,4	0,4	19,32	98,4	Промышленное производство
Итого за день:		765	24,88	16,42	120,18	764,7	
Согласованно: Директор школы МОУ ИРМО "Марковская СОШ №2"							
Утверждаю: Руководитель ООО "Гудис Фуд"							



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2, день 3							
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	108,37	сб. шк. 2017г. №102
	Гуляш из свинины	100	14,55	16,78	2,87	220,78	ТТК
	Каша рисовая рассыпчатая	150/5	3,68	3,94	37,7	207,7	Сб.шк.2004 №297
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	70	сб. шк 2004г №631 (3)
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	57,9	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	40	0,4	0,4	19,32	98,4	Промышленное производство
Итого за день:		725	25,2	25,8	100,34	763,15	
Согласованно: Директор школы МОУ ИРМО "Марковская СОШ №2"							
Утверждаю: Руководитель ООО "Гудис Фуд"							



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2, день 4							
Обед							
	Овощи свежие натуральные огурец	60	0,42	0,06	1,14	6,78	сб. шк. 2017 г № 71
	Борщ с капустой и картофелем	200/10	1,6	4,96	10,32	95,2	сб. шк. 2004 г №110
	Печень тушеная в сметанном соусе	100	12,72	9,18	3,63	149,09	сб. шк Пермь 2001г №162
	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,88	5,69	38,79	261,4	сб шк. 2004 №297
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	сб. шк. 2004г. №639(3)
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	57,9	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	40	0,4	0,4	19,32	98,4	Промышленное производство
Итого за день:		795	26,5	20,75	114,12	791,77	
Согласованно: Директор школы МОУ ИРМО "Марковская СОШ №2"							
Утверждаю: Руководитель ООО "Гудис Фуд"							



10