

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 (полдник)

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

ОБЕД, ПОЛДНИК							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1, день 1							
Полдник	Сок натуральный фруктовый	200	0,6	0	33	176,3	Промышленное производство
	Фрукт свежий (Яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	53,28	Промышленное производство
		320	1,08	0,48	44,76	229,58	
Итого за день:		320	1,08	0,48	44,76	229,58	
Согласованно: Директор школы МБОУ ИРКУТСК "Марковская СОШ №2" Утверждено: Руководитель ООО "Гудис Фуд"							



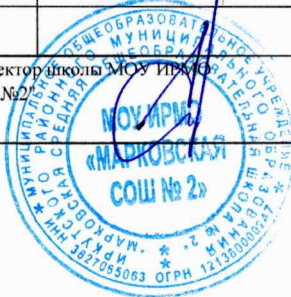
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергитическая ценность	№ рецептуры, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1, день 2							
Полдник	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	11,3	62	сб. шк. 1996 г №630
	Хлебобулочное изделие баранка	50	8,35	3,2	7,9	145	Промышленное производство
	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	Промышленное производство
		350	10,35	5,1	29	254	
Итого за день:		350	10,35	5,1	29	254	
Согласованно: Директор школы МБОУ ИРМО "Марковская СОШ №2"							
Утверждаю: Руководитель ООО "Гудис Фуд"							



		Пищевые вещества					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
Неделя 1, день 4							
Полдник	Сок фруктовый натуральный в ассортименте	200	0,6	0	33	176,3	Промышленное производство
	Фрукт свежий (Апельсин)	200	1,88	0,24	23,5	94	Промышленное производство
		400	2,48	0,24	56,5	270,3	
Итого за день:		400	2,48	0,24	56,5	270,3	
Согласованно: Директор школы МБОУ ИРМО "Марковская СОШ №2"						Утверждено: Руководитель ООО "Гудис Фуд"	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1, день 5							
Полдник	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	сб.шк. 2004 №685
	Кондитерское изделие (Пряник)	40	8,35	3,2	44,85	145	Промышленное производство
	Фрукт (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	Промышленное производство
		340	8,95	3,6	63,75	228	
Итого за день:		340	8,95	3,6	63,75	228	
Согласованно: Директор школы МОУ ИРМ 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							
Полдник	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,6	0	33	176,3	Промышленное производство
	Фрукт (апельсин)	100	7,8	5,6	53,6	304	Промышленное производство
		300	8,4	5,6	86,6	480,3	
Итого за день:		300	8,4	5,6	86,6	480,3	
Согласованно: Директор школы МОУ "ИРМО" "Марковская СОШ №2"						Утверждаю: Руководитель ООО "Тудис Фуд"	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2, день 2							
Полдник	Кисломолочный напиток йогурт	200	5,5	4,9	25,5	163	сб Дели 2015 №386
	Булочка домашняя	100	0,4	0,4	9,8	46,7	Промышленное производство
		300	5,9	5,3	35,3	209,7	
Итого за день:		300	5,9	5,3	35,3	209,7	
Согласовано: 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							
Полдник	Чай с молоком сахаром	200	1,6	1,5	11,3	62	сб. шк. 1996 №630
	Хлебобулочное изделие (Баранка)	50	8,35	3,2	7,9	145	Промышленное производство
	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	Промышленное производство
		350	10,35	5,1	29	254	
Итого за день:		350	10,35	5,1	29	254	
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							
Полдник	Кисломолочный напиток (Кефир)	200	5,7	6,3	7,8	114	сб. Дели 2015 №386
	Хлебобулочное изделие (Булочка домашняя)	100	6,9	10,4	50,4	328	сб. шк. 2004 №769
		300	12,6	16,7	58,2	442	
Итого за день:		300	12,6	16,7	58,2	442	
Согласованно: Директор школы МОУ ИРМО "Марковская СОШ №2"						Утверждено: Руководитель ООО "Гудис Фуд"	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
Неделя 2, день 5			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,82	0,16	24	100,2	Промышленное производство
	Фрукт (Апельсин)	200	5,4	10,3	46,6	300	Промышленное производство
		400	6,22	10,46	70,6	400,2	
		400	6,22	10,46	70,6	400,2	

Согласованно: Директор школы МОУ СОШ №2
"Марковская СОШ №2"

Утверждаю: Руководитель ООО "Гудис Фуд"

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва 2017 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах Москва 2004 г.

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений Пермь 2001 г.