

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 (завтрак)

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

ЗАВТРАК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1, день 1							
Завтрак							
	Каша вязкая молочная из риса с маслом	200	5,7	10,3	40,9	279,1	сб.шк. 2017 №174
	Изюм	20	0,1	0,04	0,3	60,2	Промышленное производство
	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	сб. шк 2004 № 685
	Сыр (порциями)	15	3,94	3,99	0	52,5	сб.шк. Пермь 2001 №366
	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 всего:		505	12,32	15,09	79,64	584,1	
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							
Завтрак							
	Горошек зелёный консервированный	60	1,86	0,12	3,9	24,12	сб.шк. 2017№131
	Макаронные изделия с сыром	180	10,3	15,3	32,9	318	сб. шк. 2004 №333
	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	95	сб. шк. 2004г.№ 693
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	57,9	Промышленное производство
сб. Москва 2004г	Хлеб пшеничный	40	0,4	0,4	19,32	98,4	Промышленное производство
Итого всего:		510	17,84	19,28	79,74	593,42	
Согласованно: Директор школы МОУ ИРМО "Марковская СОШ №2"							
							Утверждаю: Руководитель ООО "Гудис Фуд"



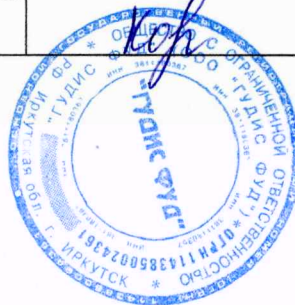
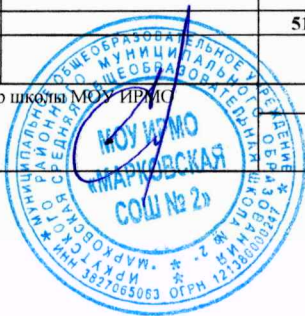
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1, день 4							
Завтрак							
	Сырники творожные со сгущенным молоком	130/10	27,65	5,51	32,55	293,12	Промышленное производство
	Фрукт свежий (Яблоко)	100	0,40	0,40	9,8	47	Промышленное производство
	чай без сахара	200	0,4	0,1	0,008	2,82	сб. шк 2004г № 684
	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 всего:		510	30,83	6,77	71,698	499,24	
Согласованно: Директор школы МОУ ЛНМО "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 Завтрак							
	Котлеты или биточки рыбные	90	14	10,6	13,4	207	сб.шк. 2004 №164
	Каша рисовая рассыпчатая	150/5	3,68	3,94	37,7	207,7	сб. шк.2004г № 297
	Чай с лимоном	200	0,2	0	9,3	38	сб. шк 2004г №686
	Изделие кондитерское в ассортименте (мармелад)	20	9,26	2,12	15,00	130,00	Промышленное производство
	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 всего:		535	29,52	17,42	104,74	739	
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 1							
Завтрак							
	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,8	10,2	30,8	238,2	Сб. шк.2017 г. № 181
	Изюм	20	0,1	0,04	0,3	60,2	Промышленное производство
	Сыр (порциями)	20	5,26	5,33	0	70	сб.шк. Пермь 2001 №366
	Кофейный напиток	200	3,0	2,8	16,6	101	сб. шк. 2004г №705
	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 всего:		510	16,54	19,13	77,04	625,7	
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 2							
Завтрак							
	Овощи натиуральные свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	6,78	сб. шк.2004 г.№71
	Котлета мясная (полуфабрикат)	100	13,2	6,2	14,3	166	сб.шк. 2004 №451
	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,88	5,69	38,79	261,4	сб. шк. 2004г.№ 297
	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	95	сб. шк.2004г.№ 693
	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 всего:		585	28,18	15,81	97,17	685,48	
Согласованно: Директор школы МОУ "ММО" "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							
Завтрак							
	Каша молочная "Дружба"	200	5	6,9	23,9	177,7	сб. шк 2020 г. №54-16к
	Яйцо отварное	40	4,8	4,4	0,2	59	сб. Дели плюс 2015 г. №209
	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	сб. шк 2004 № 685
	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
		510	12,38	12,06	62,54	429	
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							
Завтрак							
	Кукуруза консервированная	60	1,2	0	6,6	31	Сб. шк.. 2017 № 133
	Котлета рыбная из минтая	90	10,7	6,0	14,8	156,0	сб.шк. 2003 №164
	Каша рисовая рассыпчатая	150/5	3,68	3,94	37,7	207,7	сб.шк 2004 №297
	Напиток из сухой смеси с витаминами и пребиотиком	200	0	0	16,9	66	сб. шк. 2003 г№425
	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 всего:		545	17,96	10,7	105,34	617	
Согласованно: Директор школы МБОУ ТРМО "Марковская СОШ №2"							
Утверждаю: Руководитель ООО "Гудис Фуд"							



