


Согласовано  
Директор школы  
МОУ ИРМО «Максимовская СОШ»

  
Кущко Т.Л./

01.09.2022



Утверждаю  
Руководитель ООО «Гудис Фуд»

  
/Корякина М.Д./

01.09.2022



Основное (организованное) десятидневное меню двухразового питания (завтраки, обеды)  
для обучающихся образовательных организаций Иркутского районного муниципального  
образования

Для пищеблоков доготовочных организаций Возраст 7-10 лет 2022-2023 учебный год

Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.Атутельян Москва  
ДеЛи плюс – 2012 г.

Сборник для школ Москва ДеЛи плюс – 2017 г.

ПП – Промышленное производство

**Примерное циклическое меню двухразового питания (завтраки, обеды)**  
**для учащихся общеобразовательных организаций Иркутского районного муниципального образования**  
**Для пищеблоков доготовочных организаций      Возраст с 7-10 лет    2022 -2023 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
	Курага	0,015	0,42	0,00	19,20	83,60	Промышленное производство
	Чай с сахаром	0,200	9,20	7,80	0,02	125,40	сб. Москва 2004г №97*
	Сыр (Российский и др.)	0,020	<b>0,00</b>	<b>8,20</b>	<b>0,10</b>	75,00	Промышленное производство
	Масло сливочное	0,010	<b>3,04</b>	<b>0,36</b>	<b>19,88</b>	90,40	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	0,060	0,23	0,40	12,83	76,00	Промышленное производство
		<b>0,505</b>	<b>17,78</b>	<b>22,98</b>	<b>71,81</b>	<b>721,18</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*
	Биточки (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	124,00	сб. Москва 2004г №648
	Хлеб пшеничный	0,060	<b>3,04</b>	<b>0,36</b>	<b>19,88</b>	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>876,98</b>	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>505</b>	<b>21,62</b>	<b>25,76</b>	<b>90,63</b>	<b>721,18</b>	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>0,790</b>	<b>55,38</b>	<b>38,88</b>	<b>98,59</b>	<b>876,98</b>	

\* Сборник для школ Москва -2004г.

\*\*Сборник для ДОУ Пермь-2001г.

Согласованно:

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	<b>3,00</b>	<b>3,83</b>	<b>2,90</b>	70,30	сб. Пермь 2001г.№198**	
	Печенье сахарное	0,020	<b>1,40</b>	<b>5,30</b>	<b>12,60</b>	114,00	Промышленное производство	
сб. Москва 2004г	Хлеб пшеничный	0,060	0,34	0,60	19,24	104,00	Промышленное производство	
		<b>540</b>	<b>17,86</b>	<b>27,79</b>	<b>57,77</b>	<b>607,15</b>		
Обед								
	Соленый огурец	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	<b>76,00</b>	Промышленное производство	
		0,760	<b>36,24</b>	<b>27,01</b>	<b>103,40</b>	<b>748,43</b>		
	Итого за завтрак:	0,540	<b>17,86</b>	<b>27,79</b>	<b>57,77</b>	<b>607,15</b>		
	Итого за обед:	0,760	<b>36,24</b>	<b>27,01</b>	<b>103,40</b>	<b>748,43</b>		
* Сборник для школ Москва -2004г.								
**Сборник для ДООУ Пермь-2001г.								
Согласованно:								

3							
Пищевые вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
Неделя 1, день 3							
Завтрак							
	Каша пшенная молочная	0,200	26,04	32,20	63,80	330,96	сб. Москва 2004г №311*
	Изюм	0,015	0,1	9,9	0,05	0,05	Промышленное производство
	Чай с сахаром	0,200	0,42	0,00	19,20	83,60	сб. Москва 2004г № 685 *
	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	45,20	Промышленное производство
		<b>0,510</b>	<b>44,14</b>	<b>40,35</b>	<b>107,96</b>	<b>652,46</b>	
Обед							
	Винегрет	0,060	5,50	0,35	0,05	11,00	сб. Москва 2004г №71*
	Щи из свежей капусты	0,200	3,35	9,00	10,62	262,50	сб. Москва 2004г №124*
	Плов из пшеницы	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
		<b>0,760</b>	<b>22,57</b>	<b>24,24</b>	<b>72,32</b>	<b>669,59</b>	
Итого за завтрак:							
		0,510	44,14	40,35	107,96	652,46	
Итого за обед:							
		0,760	22,57	24,24	72,32	669,59	

\* 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							
	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
		<b>0,500</b>	<b>20,28</b>	<b>20,97</b>	<b>66,57</b>	<b>809,71</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
	Бифштек 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	45,20	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	0,060	0,17	0,30	9,62	57,00	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	809,71	
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:							



		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	48,60	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>562,76</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	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	562,76		
Итого за обед:		0,840	28,32	28,91	88,29	918,28		

\* Сборник для школ Москва -2004г.

\*\*Сборник для ДОУ Пермь-2001г.

Согласованно:

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	
	Курага	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	<b>0,00</b>	<b>8,20</b>	<b>0,10</b>	<b>75,00</b>	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 рыбный	0,200	13,21	4,11	6,70	116,23	Сб. Пермь №41	
	Плов из пшеницы	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	<b>0,23</b>	<b>0,40</b>	<b>12,83</b>	<b>76,00</b>	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 ДОО Пермь-2001г.								
Согласованно :								

7							
Пищевые вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
Неделя 2, день 2							
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
		<b>0,620</b>	<b>31,56</b>	<b>12,94</b>	<b>54,15</b>	<b>549,13</b>	
Обед							
	Икра морковная	0,060	0,66	5,04	3,84	63,04	сб. Москва 2004г№78*
	Рассольник Ленинградский	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	0,200	0,00	0,00	26,00	106,00	сб. Москва 2004г№648
	Хлеб ржаной	0,040	<b>0,23</b>	<b>0,40</b>	<b>12,83</b>	<b>76,00</b>	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	0,060	3,04	0,36	19,88	90,40	Промышленное производство
		<b>0,840</b>	<b>20,90</b>	<b>41,65</b>	<b>127,24</b>	<b>875,86</b>	
Итого за завтрак:		0,620	31,56	12,94	54,15	549,13	
Итого за обед:		<b>0,840</b>	<b>20,90</b>	<b>41,65</b>	<b>127,24</b>	<b>875,86</b>	

\* 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	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
	Макаронны 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 ДОО 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							
	Биточик куриный	0,080	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	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.

Согласовано:

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	<b>0,40</b>	<b>0,00</b>	<b>44,13</b>	<b>129,00</b>	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	<b>9,98</b>	<b>23,46</b>	<b>147,35</b>	<b>620,40</b>	
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	<b>0,23</b>	<b>0,40</b>	<b>12,83</b>	<b>76,00</b>	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	0,060	3,04	0,36	19,88	90,40	Промышленное производство
		<b>0,840</b>	<b>59,90</b>	<b>40,62</b>	<b>74,75</b>	<b>691,22</b>	
Итого за завтрак:		0,600	9,98	23,46	147,35	620,40	
Итого за обед:		<b>0,840</b>	<b>59,90</b>	<b>40,62</b>	<b>74,75</b>	<b>691,22</b>	

\* Сборник для школ Москва -2004г.

\*\*\*Сборник для ДООУ Пермь-2001г.

Согласованно: