

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы

МОУ ИРМО «Грановская СОШ»

Сидорина Надежда Петровна



2022г

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель

Олейник Евгения Николаевна



Е.Н Олейник

2022г.

Основное (организованное) десятидневное меню трехразового питания (завтраки, обеды, полдники)

для учащихся общеобразовательных организаций Иркутского районного муниципального образования

Для пищеблоков доготовочных организаций Возраст с 7-12 лет. 2022 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

**Основное (организованное) десятидневное меню трехразового питания (завтраки, обеды, полдники)
для учащихся общеобразовательных организаций Иркутского районного муниципального образования
Для пищеблоков доготовочных организаций Возраст с 7-12 лет. 2022год**

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры, сборник |
|--------------------------|---|----------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1, день 1 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша манная молочная с маслом | 210 | 4,45 | 7,80 | 17,95 | 211,64 | сб.Москва Дели плюс 2017г №181 |
| | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,60 | сб.Москва Дели плюс 2017г №382 |
| | Сыр порциями | 10 | 2,32 | 2,95 | 0,00 | 36,00 | Промышленное производство |
| | Кондитерское изделие (печенье сахарное) | 15 | 0,36 | 0,04 | 16,26 | 65,20 | Промышленное производство |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,40 | Промышленное производство |
| | Хлеб ржаной | 30 | 6,46 | 1,06 | 20,13 | 110,46 | Промышленное производство |
| | | 505,00 | 20,71 | 15,71 | 91,60 | 636,30 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп картофельный с рыбой | 200 | 10,57 | 3,29 | 5,36 | 92,99 | сб.Москва 2004г №41 |
| | Макаронные изделия отварные со сливочным маслом | 160 | 5,66 | 10,67 | 31,92 | 156,30 | сб.Москва Дели плюс 2017г №203 |
| | Птица тушеная с овощами в соусе | 90 | 16,95 | 10,47 | 35,73 | 305,30 | сб.Москва Дели плюс 2017г №292 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 8,29 | 8,95 | 37,36 | 238,12 | сб.Москва Дели плюс 2017г №349 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,40 | Промышленное производство |
| | Хлеб ржаной | 20 | 2,15 | 0,35 | 11,30 | 57,00 | Промышленное производство |
| | | 710,00 | 46,66 | 34,05 | 141,35 | 944,11 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Сок натуральный фруктовый | 1\200 | 0,60 | 0,00 | 33,00 | 176,30 | Промышленное производство |
| | Фрукт свежий | 1\100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,00 | Промышленное производство |
| | | 0,300 | 1,00 | 0,40 | 42,80 | 223,30 | |
| Итого за завтрак: | | | | | | | |
| | | 505,00 | 20,71 | 15,71 | 91,60 | 636,30 | |
| Итого за обед: | | | | | | | |
| | | 710,00 | 46,66 | 34,05 | 141,35 | 944,11 | |
| Итого за полдник: | | | | | | | |
| | | 300,00 | 1,00 | 0,40 | 42,80 | 223,30 | |
| | | 1515,00 | 68,37 | 50,16 | 275,75 | 1803,71 | |

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

*Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.Атутельян Москва Дели плюс -2012

Согласовано: Директор школы

| 2 | | | | | | | |
|--|--|----------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------------------------|
| 7-12 лет | | | | | | | |
| Пищевые вещества | | | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | № рецептуры, сборник |
| Неделя 1, день 2 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Макароны отварные с сыром | 200 | 13,53 | 15,92 | 34,10 | 334,40 | сб.Москва Дели плюс 2017г №204 |
| | Чай с молоком | 200 | 1,52 | 1,35 | 15,90 | 81,00 | сб.Москва Дели плюс 2017г №378 |
| | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,18 | 0,40 | 17,84 | 76,42 | сб.Москва Дели плюс 2017г №372 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,40 | Промышленное производство |
| | Хлеб ржаной | 20 | 2,15 | 0,35 | 11,30 | 57,00 | Промышленное производство |
| | | 520,00 | 20,42 | 18,34 | 98,82 | 643,22 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,15 | 2,27 | 13,96 | 94,60 | сб.Москва Дели плюс 2017г №103 |
| | Тефтели мясные с подливом основным | 90 | 5,83 | 8,75 | 10,25 | 111,00 | Промышленное производство |
| | Пюре картофельное | 160 | 3,26 | 5,12 | 21,80 | 146,40 | сб.Москва Дели плюс 2017г №312 |
| | Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 | сб.Москва Дели плюс 2017г №342 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,40 | Промышленное производство |
| | Хлеб ржаной | 20 | 2,15 | 0,35 | 11,30 | 57,00 | Промышленное производство |
| | | 710,00 | 16,59 | 16,97 | 104,87 | 618,00 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Чай с молоком | 1\200 | 1,52 | 1,35 | 15,90 | 81,00 | сб.Москва Дели плюс 2017г №378 |
| | Хлебобулочное изделие | 1\100 | 8,35 | 3,20 | 44,85 | 145,00 | сб.Москва Дели плюс 2017г №428 |
| | | 0,300 | 9,87 | 4,55 | 60,75 | 226,00 | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | Итого за завтрак: | 520,00 | 20,42 | 18,34 | 98,82 | 643,22 | |
| | Итого за обед: | 710,00 | 16,59 | 16,97 | 104,87 | 618,00 | |
| | Итого за полдник: | 300,00 | 9,87 | 4,55 | 60,75 | 226,00 | |
| | | 1530,00 | 46,88 | 39,86 | 264,44 | 1487,22 | |
| * Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г. | | | | | | | |
| Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.Атутельян Москва Дели плюс -2012 | | | | | | | |
| Согласовано: Директор школы | | | | | | | |

| 3 | | | | | | | |
|-------------------|--|----------------|------------------|--------------|---------------|------------------|--------------------------------|
| 7-12 лет | | | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ц | № рецепта, сборник |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1, день 3 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Бутерброд: батон с ветчиной | 30\10 | 6,20 | 5,48 | 14,76 | 133,00 | сб.Москва Дели плюс 2017г №4 |
| | Каша кукурузная молочная жидкая с маслом | 150\10 | 5,66 | 8,08 | 24,19 | 216,00 | сб.Москва Дели плюс 2017г №174 |
| | Чай без сахара | 200 | 0,40 | 0,10 | 0,08 | 2,80 | сб.Москва Дели плюс 2017г №375 |
| | Яблоко печеное | 60 | 0,20 | 0,50 | 18,84 | 86,42 | сб.Москва Дели плюс 2017г №372 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3,14 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | Промышленное производство |
| | | 500,00 | 15,60 | 14,56 | 77,19 | 531,74 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп крестьянский с крупой | 250 | 1,48 | 4,92 | 6,09 | 61,00 | сб.Москва Дели плюс 2017г №98 |
| | Плов из птицы | 200 | 11,95 | 10,47 | 31,73 | 205,30 | сб.Москва Дели плюс 2017г №291 |
| | Напиток Лимонный | 200 | 0,20 | 0,00 | 26,00 | 106,00 | сб.Москва Дели плюс 2017г №346 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 2,15 | 0,35 | 11,30 | 57,00 | Промышленное производство |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 11,76 | 70,80 | Промышленное производство |
| | | 700,00 | 18,06 | 15,98 | 86,88 | 500,10 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Сок натуральный фруктовый | 1\200 | 0,60 | 0,00 | 33,00 | 176,30 | Промышленное производство |
| | Фрукт свежий | 1\100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,00 | Промышленное производство |
| | | 300,00 | 1,00 | 0,40 | 42,80 | 223,30 | |
| Итого за завтрак: | | | | | | | |
| | | 500,00 | 15,60 | 14,56 | 77,19 | 531,74 | |
| Итого за обед: | | | | | | | |
| | | 700,00 | 18,06 | 15,98 | 86,88 | 500,10 | |
| Итого за полдник: | | | | | | | |
| | | 300,00 | 1,00 | 0,40 | 42,80 | 223,30 | |
| | | 1500,00 | 34,66 | 30,94 | 206,87 | 1255,14 | |

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

*Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.Атутельян Москва ДеЛи плюс -2012

Согласовано: Директор школы

| 4 | | | | | | | |
|-------------------|--|----------------|------------------|--------------|---------------|------------------|--------------------------------|
| 7-12 лет | | | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ц | № рецепта, сборник |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1, день 4 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Бутерброд: батон с джемом | 30\25 | 0,10 | 0,10 | 22,83 | 87,00 | сб.Москва Дели плюс 2017г №2 |
| | Пельмени отварные п\ф с маслом сливочным | 180\5 | 15,06 | 12,45 | 36,05 | 278,00 | Промышленное производство |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,60 | сб.Москва Дели плюс 2017г №379 |
| | Кондитерское изделие (пряник) | 20 | 0,58 | 2,28 | 3,10 | 23,25 | Промышленное производство |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3,14 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | Промышленное производство |
| | | 500,00 | 22,05 | 17,91 | 97,25 | 582,37 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 2,50 | 2,80 | 13,60 | 103,75 | сб.Москва Дели плюс 2017г №81 |
| | Жаркое по-домашнему (говядина) | 200 | 23,15 | 25,84 | 23,69 | 401,43 | сб.Москва Дели плюс 2017г №259 |
| | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,16 | 0,12 | 24,08 | 98,00 | сб.Москва Дели плюс 2017г №342 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 2,15 | 0,35 | 11,30 | 57,00 | Промышленное производство |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,80 | Промышленное производство |
| | | 700,00 | 30,24 | 29,35 | 87,43 | 730,98 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Кисломолочный напиток | 1\200 | 5,94 | 5,02 | 20,08 | 152,22 | Промышленное производство |
| | Хлебобулочное изделие | 1\100 | 5,4 | 10,3 | 46,6 | 300,00 | сб.Москва Дели плюс 2017г №428 |
| | | 300,00 | 11,34 | 15,32 | 66,68 | 452,22 | |
| | | | | | | | |
| Итого за завтрак: | | 500,00 | 22,05 | 17,91 | 97,25 | 582,37 | |
| Итого за обед: | | 700,00 | 30,24 | 29,35 | 87,43 | 730,98 | |
| Итого за полдник: | | 300,00 | 11,34 | 15,32 | 66,68 | 452,22 | |
| | | 1500,00 | 63,63 | 62,58 | 251,36 | 1765,57 | |

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

*Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.Атутельян Москва Дели плюс -2012

Согласовано: Директор школы

| 5 | | | | | | | |
|--|------------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|------------------|--------------------------------|
| 7-12 лет | | | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ц | № рецепта, сборник |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1, день 5 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша рисовая молочная с ягодами | 200 | 6,55 | 4,18 | 34,52 | 185,00 | сб.Москва Дели плюс 2017г №177 |
| | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,60 | сб.Москва Дели плюс 2017г №382 |
| | Кондитерское изделие (зефир) | 30 | 1,89 | 0,04 | 13,60 | 55,40 | Промышленное производство |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,40 | Промышленное производство |
| | Хлеб ржаной | 30 | 6,46 | 1,06 | 20,13 | 110,46 | Промышленное производство |
| | | 500,00 | 22,02 | 9,14 | 105,51 | 563,86 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,76 | 4,95 | 7,90 | 89,75 | сб.Москва Дели плюс 2017г №88 |
| | Тефтели мясные с подливом основным | 90 | 5,83 | 8,75 | 10,25 | 111,00 | Промышленное производство |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,29 | 8,95 | 37,36 | 238,12 | сб.Москва Дели плюс 2017г №171 |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,67 | 0,28 | 20,76 | 88,20 | сб.Москва Дели плюс 2017г №388 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,80 | Промышленное производство |
| | Хлеб ржаной | 20 | 2,15 | 0,35 | 11,30 | 57,00 | Промышленное производство |
| | | 740,00 | 20,98 | 23,52 | 102,33 | 654,87 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Сок натуральный фруктовый | 1\200 | 0,82 | 0,16 | 24,00 | 100,2 | Промышленное |
| | Фрукт свежий | 1\100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 46,70 | Промышленное |
| | | 300,00 | 1,22 | 0,56 | 33,8 | 146,9 | |
| | Итого за завтрак: | 500,00 | 22,02 | 9,14 | 105,51 | 563,86 | |
| | Итого за обед: | 740,00 | 20,98 | 23,52 | 102,33 | 654,87 | |
| | Итого за полдник | 300,00 | 1,22 | 0,56 | 33,8 | 146,9 | |
| | | 1540,00 | 44,22 | 33,22 | 241,64 | 1365,63 | |
| * Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.Агутельян Москва ДеЛи плюс -2012 | | | | | | | |
| Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г. | | | | | | | |
| Согласовано: Директор школы | | | | | | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры, сборник |
|--------------------------|--|----------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2, день 1 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Бутерброд: батон с сыром | 30\10 | 6,27 | 7,86 | 14,83 | 155,00 | сб.Москва Дели плюс 2017г №3 |
| | Чай с сахаром с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | сб.Москва Дели плюс 2017г №377 |
| | Каша жидкая молочная из гречневой крупы | 200 | 7,10 | 15,03 | 10,55 | 233,00 | сб.Москва Дели плюс 2017г №183 |
| | Кондитерское изделие (печенье сахарное) | 20 | 0,36 | 0,04 | 16,26 | 65,20 | Промышленное производство |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | Промышленное производство |
| | | 500,00 | 16,10 | 23,39 | 76,60 | 607,16 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 4,39 | 4,22 | 13,23 | 118,60 | сб.Москва Дели плюс 2017г №102 |
| | Пельмени отварные п\ф с маслом сливочным | 180\5 | 15,06 | 12,45 | 36,05 | 311,00 | Промышленное производство |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,67 | 0,28 | 20,76 | 88,20 | сб.Москва Дели плюс 2017г №388 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,40 | Промышленное производство |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,15 | 0,35 | 11,30 | 57,00 | Промышленное производство |
| | | 705,00 | 25,31 | 17,62 | 101,02 | 669,20 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Сок натуральный фруктовый | 1\200 | 0,60 | 0,00 | 33,00 | 176,30 | Промышленное производство |
| | Фрукт свежий | 1\100 | 0,40 | 0,4 | 9,8 | 47,00 | Промышленное производство |
| | | 0,300 | 1,00 | 0,40 | 42,80 | 223,30 | |
| Итого за завтрак: | | | | | | | |
| | | 500,00 | 16,10 | 23,39 | 76,60 | 607,16 | |
| Итого за обед: | | | | | | | |
| | | 705,00 | 25,31 | 17,62 | 101,02 | 669,20 | |
| Итого за полдник: | | | | | | | |
| | | 300,00 | 1,00 | 0,40 | 42,80 | 223,30 | |
| | | 1505,00 | 42,41 | 41,41 | 220,42 | 1499,66 | |

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

*Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.Атутельян Москва ДеЛи плюс -2012

Согласовано: Директор школы

| 2 | | | | | | | |
|--|--|----------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------------------------|
| 7-12 лет | | | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры, сборник |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2, день 2 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Вареники с овощным фаршем | 160 | 9,10 | 15,56 | 5,56 | 230,00 | Промышленное производство |
| | Бутерброд: батон с джемом | 30\20 | 0,10 | 0,10 | 27,83 | 87,00 | сб.Москва Дели плюс 2017г №2 |
| | Чай с молоком | 200 | 1,52 | 1,35 | 15,90 | 81,00 | сб.Москва Дели плюс 2017г №378 |
| | Фрукты свежие в ассортименте | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 47,00 | Промышленное производство |
| | Хлеб ржаной | 20 | 2,15 | 0,35 | 11,30 | 57,00 | Промышленное производство |
| | | 530,00 | 13,67 | 17,56 | 68,09 | 502,00 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,15 | 2,27 | 13,96 | 94,60 | сб.Москва Дели плюс 2017г №103 |
| | Гуляш из свинины | 90 | 10,64 | 7,11 | 8,60 | 258,10 | сб.Москва Дели плюс 2017г №202 |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,73 | 6,07 | 31,98 | 205,50 | сб.Москва Дели плюс 2017г №171 |
| | Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 | сб.Москва Дели плюс 2017г №342 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,40 | Промышленное производство |
| | Хлеб ржаной | 20 | 2,15 | 0,35 | 11,30 | 57,00 | Промышленное производство |
| | | 700,00 | 23,87 | 16,28 | 113,40 | 824,20 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Чай с молоком | 1\200 | 1,52 | 1,35 | 15,90 | 81,00 | сб.Москва Дели плюс 2017г №378 |
| | Хлебобулочное изделие | 1\100 | 8,35 | 3,20 | 44,85 | 145,00 | сб.Москва Дели плюс 2017г №428 |
| | | 0,300 | 9,87 | 4,55 | 60,75 | 226,00 | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | Итого за завтрак: | 530,00 | 13,67 | 17,56 | 68,09 | 502,00 | |
| | Итого за обед: | 700,00 | 23,87 | 16,28 | 113,40 | 824,20 | |
| | Итого за полдник: | 300,00 | 9,87 | 4,55 | 60,75 | 226,00 | |
| | | 1530,00 | 47,41 | 38,39 | 242,24 | 1552,20 | |
| | | | | | | | |
| * Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г. | | | | | | | |
| Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.Агутельян Москва Дели плюс -2012 | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Согласовано: Директор школы | | | | | | | |

| 3 | | | | | | | |
|-------------------|--------------------------------------|------------------|--------------|--------------|---------------|------------------|--------------------------------|
| 7-12 лет | | Пищевые вещества | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ц | № рецепта, сборник |
| Неделя 2, день 3 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Суп молочный с макаронными изделиями | 220 | 6,38 | 5,79 | 16,36 | 145,00 | сб.Москва Дели плюс 2017г №120 |
| | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,60 | сб.Москва Дели плюс 2017г №382 |
| | Масло порциями | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 | Промышленное производство |
| | Кекс с изюмом | 30 | 6,00 | 8,10 | 22,21 | 116,00 | Промышленное производство |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,40 | Промышленное производство |
| | | 500,00 | 19,58 | 25,00 | 75,96 | 540,00 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 2,50 | 2,80 | 13,60 | 103,75 | сб.Москва Дели плюс 2017г №81 |
| | Тефтели мясные с подливом основным | 90 | 5,83 | 8,75 | 10,25 | 111,00 | Промышленное производство |
| | Пюре картофельное | 160 | 3,26 | 5,12 | 21,80 | 146,40 | сб.Москва Дели плюс 2017г №312 |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,67 | 0,28 | 20,76 | 88,20 | сб.Москва Дели плюс 2017г №388 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 2,15 | 0,35 | 11,30 | 57,00 | Промышленное производство |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 11,76 | 70,80 | Промышленное производство |
| | | 700,00 | 16,69 | 17,54 | 89,47 | 577,15 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Сок натуральный фруктовый | 1\200 | 0,60 | 0,00 | 33,00 | 176,30 | Промышленное производство |
| | Фрукт свежий | 1\100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,00 | Промышленное производство |
| | | 300,00 | 1,00 | 0,40 | 42,80 | 223,30 | |
| Итого за завтрак: | | 500,00 | 19,58 | 25,00 | 75,96 | 540,00 | |
| Итого за обед: | | 700,00 | 16,69 | 17,54 | 89,47 | 577,15 | |
| Итого за полдник: | | 300,00 | 1,00 | 0,40 | 42,80 | 223,30 | |
| | | 1500,00 | 37,27 | 42,94 | 208,23 | 1340,45 | |

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

*Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.Атутельян Москва Дели плюс -2012

Согласовано: Директор школы _____

| 4 | | | | | | | |
|-------------------|-------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|------------------|--------------------------------|
| 7-12 лет | | | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ц | № рецепта, сборник |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2, день 4 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Бутерброд: батон с ветчиной | 30\10 | 6,20 | 5,48 | 14,76 | 133,00 | сб.Москва Дели плюс 2017г №4 |
| | Каша молочная из пшена и риса | 200 | 6,08 | 11,18 | 33,48 | 260,00 | сб.Москва Дели плюс 2017г №175 |
| | Яблоко печеное | 60 | 0,20 | 0,50 | 18,84 | 86,42 | сб.Москва Дели плюс 2017г №372 |
| | Чай с сахаром, с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | сб.Москва Дели плюс 2017г №377 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,15 | 0,35 | 11,30 | 57,00 | Промышленное производство |
| | | 530,00 | 14,76 | 17,53 | 93,58 | 598,42 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Рассольник Ленинградский | 250 | 1,68 | 4,72 | 9,58 | 85,80 | сб.Москва Дели плюс 2017г №98 |
| | Плов из птицы | 200 | 11,95 | 10,47 | 31,73 | 205,30 | сб.Москва Дели плюс 2017г №291 |
| | Витаминизированный напиток | 200 | 0,00 | 0,00 | 194,00 | 330,00 | Промышленное производство |
| | Хлеб ржаной | 20 | 2,15 | 0,35 | 11,30 | 57,00 | Промышленное производство |
| | Хлеб пшениный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,80 | Промышленное производство |
| | | 700,00 | 18,06 | 15,78 | 261,37 | 748,90 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Кисломолочный напиток | 1\200 | 5,94 | 5,02 | 20,08 | 152,22 | Промышленное производство |
| | Хлебобулочное изделие | 1\100 | 5,4 | 10,3 | 46,6 | 300,00 | сб.Москва Дели плюс 2017г №428 |
| | | 300,00 | 11,34 | 15,32 | 66,68 | 452,22 | |
| Итого за завтрак: | | | | | | | |
| | | 530,00 | 14,76 | 17,53 | 93,58 | 598,42 | |
| Итого за обед: | | | | | | | |
| | | 700,00 | 18,06 | 15,78 | 261,37 | 748,90 | |
| Итого за полдник: | | | | | | | |
| | | 300,00 | 11,34 | 15,32 | 66,68 | 452,22 | |
| | | 1530,00 | 44,16 | 48,63 | 421,63 | 1799,54 | |

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

*Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.Атутельян Москва ДеЛи плюс -2012

Согласовано: Директор школы

| 5 | | | | | | | |
|--|--|----------------|------------------|--------------|---------------|------------------|--------------------------------|
| 7-12 лет | | | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ц | № рецепта, сборник |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2, день 5 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша рисовая молочная с ягодами (клубника) | 190\10 | 8,29 | 8,95 | 37,36 | 238,12 | сб.Москва Дели плюс 2017г №171 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,60 | сб.Москва Дели плюс 2017г №379 |
| | Сыр порциями | 10 | 2,32 | 2,95 | 0,00 | 36,00 | Промышленное производство |
| | Кондитерское изделие (вафли) | 20 | 1,16 | 4,56 | 15,00 | 60,00 | сб.Москва Дели плюс 2017г №376 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,40 | Промышленное производство |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,15 | 0,35 | 11,30 | 57,00 | Промышленное производство |
| | | 500,00 | 20,13 | 19,81 | 99,29 | 586,12 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп крестьянский с крупой | 200 | 1,48 | 4,92 | 6,09 | 61,00 | сб.Москва Дели плюс 2017г №98 |
| | Бедро куриное в соусе основном | 100 | 11,95 | 10,47 | 31,73 | 205,30 | Промышленное производство |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,29 | 8,95 | 37,36 | 238,12 | сб.Москва Дели плюс 2017г №171 |
| | Компот из ягод (облепиха) | 200 | 1,04 | 6,00 | 8,00 | 92,00 | сб.Пермь 2001г. №631 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,80 | Промышленное производство |
| | Хлеб ржаной | 20 | 2,15 | 0,35 | 11,30 | 57,00 | Промышленное производство |
| | | 700,00 | 27,19 | 30,93 | 109,24 | 724,22 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Сок натуральный фруктовый | 1\200 | 0,60 | 0,00 | 33,00 | 176,30 | Промышленное |
| | Фрукт свежий | 1\100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 46,70 | Промышленное |
| | | 300,00 | 1,22 | 0,56 | 42,80 | 223,00 | |
| | Итого за завтрак: | 500,00 | 20,13 | 19,81 | 99,29 | 586,12 | |
| | Итого за обед: | 700,00 | 27,19 | 30,93 | 109,24 | 724,22 | |
| | Итого за полдник | 300,00 | 1,22 | 0,56 | 42,80 | 223,00 | |
| | | 1500,00 | 48,54 | 51,30 | 251,33 | 1533,34 | |
| * Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.Атутельян Москва ДеЛи плюс -2012 | | | | | | | |
| Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г. | | | | | | | |
| Согласовано: Директор школы | | | | | | | |