

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы

МОУ ИРМО «Бутырская СОШ»

Асалханов Анатолий Алексеевич

Асалханов
20-10-2023



УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель

Олейник Андрей Александрович

Олейник
« 20 » 2023г.



**Основное (организованное) десятидневное меню двухразового питания (завтраки, обеды)
для учащихся общеобразовательных организаций Иркутского районного муниципального
образования**

Для пищеблоков доготовочных организаций.

(Сезон осень-зима)

Возраст с 7-11 лет.

2023 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 двухразового питания (завтраки, обеды)
 для учащихся общеобразовательных организаций Иркутского районного муниципального образования
 Для пищеблоков доготовочных организаций. Пятидневная учебная неделя. (Сезон осень- зима) Возраст с 7-11 лет.

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры, сборник |
|-------------------------|--|----------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|----------------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1, день 1 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша молочная " Дружба" с маслом | 200,00 | 6,08 | 11,18 | 43,46 | 300,00 | сб.Москва Дели плюс 2017 г № 175 |
| | Какао с молоком | 200,00 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,60 | сб.Москва Дели плюс 2017г №382 |
| | Яйцо отварное | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63,00 | Промышленное производство |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 1,62 | 14,11 | 90,40 | Промышленное производство |
| | Хлеб ржаной | 20 | 4,31 | 1,42 | 6,88 | 53,77 | Промышленное производство |
| | | 500,00 | 22,59 | 22,36 | 82,31 | 625,77 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200,00 | 2.15 | 2.27 | 13,60 | 94,60 | сб.Москва Дели плюс 2017 г № |
| | Печень по- строгановски в соусе | 90 | 19,89 | 16,84 | 9,28 | 171,00 | сб.Москва Дели плюс 2017г № 332 |
| | Рис припущенный | 150 | 8,55 | 9,15 | 34,35 | 245,40 | сб.Москва Дели плюс 2017 г. №171 |
| | Кисель п/я | 200 | 0,00 | 0,00 | 14,60 | 90,00 | сб.Москва Дели плюс 2017г №640 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 1,62 | 14,11 | 90,40 | Промышленное производство |
| | Хлеб ржаной | 30 | 6,46 | 2,13 | 10,32 | 80,65 | Промышленное производство |
| | | 710,00 | 40,44 | 32,54 | 96,26 | 772,05 | |
| Итого за завтрак: | | 500,00 | 22,59 | 22,36 | 82,31 | 625,77 | |
| Итого за обед: | | 710,00 | 40,44 | 32,54 | 96,26 | 772,05 | |
| | | 1210,00 | 63,03 | 54,90 | 178,57 | 1397,82 | |

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергитическая ценность | № рецептуры, сборник |
|--|--|----------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1, день 2 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Макароны отварные с сыром | 180\20 | 10,12 | 19,09 | 55,36 | 230,26 | |
| | Чай с сахаром, с лимоном | 180 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | сб.Москва Дели плюс 2017г №204 |
| | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100,00 | 1,31 | 3,24 | 6,46 | 60,40 | сб.Москва Дели плюс 2017г №377 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 1,62 | 14,11 | 90,40 | сб.Москва Дели плюс 2017г №45 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 4,31 | 1,42 | 6,88 | 53,77 | Промышленное производство |
| | | 540,00 | 18,91 | 25,39 | 98,01 | 496,83 | Промышленное производство |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп картофельный с бобовыми | 200,00 | 4,39 | 4,22 | 13,23 | 128,80 | |
| | Жаркое по-домашнему(говядина) | 200 | 51,44 | 57,42 | 52,64 | 521,85 | сб.Москва Дели плюс 2017г №84 |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,67 | 0,28 | 20,76 | 88,20 | сб.Москва Дели плюс 2017 №259 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 1,62 | 14,11 | 90,40 | сб.Москва Дели плюс 2017 №338 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 6,46 | 2,13 | 10,32 | 80,65 | Промышленное производство |
| | | 720,00 | 66,00 | 65,67 | 111,06 | 909,90 | Промышленное производство |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Итого за завтрак: | | 530,00 | 18,91 | 25,39 | 98,01 | 496,83 | |
| Итого за обед: | | 720,00 | 66,00 | 65,67 | 111,06 | 909,90 | |
| | | 1250,00 | 84,91 | 91,06 | 209,07 | 1406,73 | |
| * Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г. | | | | | | | |
| Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.Атутельян Москва ДеЛи плюс -2012 | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

Согласовано: Директор школы

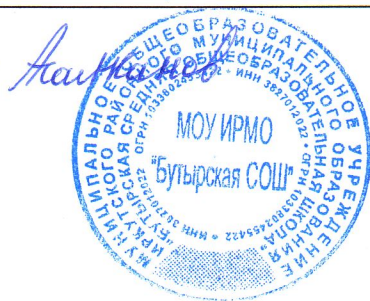


| 3 | | | | | | | |
|-------------------|---|----------------|--------------|------------------|---------------|-------------------------|----------------------------------|
| 7-11 лет | | | | Пищевые вещества | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | № рецепта, сборник |
| Неделя 1, день 3 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша манная молочная | 180 | 6,11 | 10,72 | 42,36 | 291,00 | сб.Москва Дели плюс 2017г №181 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 7,92 | 2,68 | 15,95 | 100,60 | сб,москва Дели плюс 2017 г. №379 |
| | Кондитерское изделие (вафля) | 20 | 0,90 | 4,80 | 13,40 | 100,00 | Промышленное производство |
| | Фрукты в ассортименте | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,40 | Промышленное производство |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 1,62 | 14,11 | 90,40 | Промышленное производство |
| | Хлеб ржаной | 20 | 4,31 | 1,42 | 6,88 | 53,77 | Промышленное производство |
| | | 560,00 | 22,76 | 21,72 | 104,46 | 692,17 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Щи из свежей капусты | 200 | 1,40 | 3,91 | 4,72 | 64,00 | сб.Москва Дели плюс 2017 г.№87 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 160 | 8,84 | 9,54 | 39,85 | 253,99 | сб.Москва Дели Плюс 2017 г № 171 |
| | Птица тушеная с овощами в соусе(грудка цыпленка бройлера) | 90 | 16,95 | 10,47 | 35,73 | 305,30 | сб.Москва Дели плюс 2017 г №292 |
| | Напиток Лимонный | 200 | 0,20 | 0,00 | 26,00 | 106,00 | сб.Москва Дели плюс 2017г №346 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 1,62 | 14,11 | 90,40 | Промышленное производство |
| | Хлеб ржаной | 30 | 6,46 | 2,13 | 10,32 | 80,65 | Промышленное производство |
| | | 720,00 | 36,89 | 27,67 | 130,73 | 999,83 | |
| Итого за завтрак: | | | | | | | |
| | | 560,00 | 22,76 | 21,72 | 104,46 | 692,17 | |
| Итого за обед: | | | | | | | |
| | | 720,00 | 36,89 | 27,67 | 130,73 | 999,83 | |
| | | 1280,00 | 59,65 | 49,35 | 208,19 | 1692,00 | |

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

Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

Согласовано: Директор школы



| 4 | | Пищевые вещества | | | | | |
|-------------------|--|------------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|------------------------------------|
| 7-11 лет | | | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | № рецепта, сборник |
| Неделя 1, день 4 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Рагу из птицы(грудка цыпленка бройлера) | 180 | 12,56 | 11,78 | 15,20 | 217,00 | сб.Москва Дели плюс 2017 г.№289 |
| | Какао с молоком | 180 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,60 | сб.Москва Дели плюс 2017г. № 382 |
| | Огурец соленый | 100 | 0,80 | 0,10 | 1,70 | 10,00 | сб. Москва Дели плюс 2017 г. №70 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 1,62 | 14,11 | 90,40 | Промышленное производство |
| | Хлеб ржаной | 20 | 4,31 | 1,42 | 6,88 | 53,77 | Промышленное производство |
| | | 520,00 | 24,79 | 18,46 | 55,47 | 489,77 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 2,00 | 4,09 | 10,93 | 103,75 | сб.Москва Дели плюс 2017г. №82 |
| | Минтай(филе) тушеный в томате с овощами(лук,морковь) | 100 | 9,75 | 4,95 | 3,80 | 105,00 | сб.Москва дели плюс 2017 г. №229 |
| | Картофельное пюре | 180 | 3,68 | 6,72 | 26,88 | 164,70 | сб.Москва Дели плюс 2017г. №312 |
| | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,12 | 24,08 | 114,60 | сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 342 |
| | Хлеб ржаной | 35 | 7,54 | 2,49 | 12,04 | 94,09 | Промышленное производство |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 1,62 | 14,11 | 90,40 | Промышленное производство |
| | | 805,00 | 26,17 | 20,82 | 91,84 | 672,54 | |
| Итого за завтрак: | | 520,00 | 24,79 | 18,46 | 55,47 | 489,77 | |
| Итого за обед: | | 805,00 | 26,17 | 20,82 | 91,84 | 672,54 | |
| | | 1325,00 | 50,96 | 39,28 | 197,31 | 1162,31 | |

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы

На Манов



| 5 | | | | | | | | |
|-------------------|------------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|----------------|------------------------------------|--------------------|
| 7-11 лет | | | | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность | № рецепта, сборник |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Неделя 1, день 5 | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | Пельмени отварные п\ф со сметаной | 200\10 | 21,10 | 12,45 | 36,05 | 341,00 | | |
| | Витаминизированный напиток Витошка | 200 | 0,00 | 0,00 | 19,00 | 80,00 | сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 392 | |
| | Икра кабачковая | 60 | 1,64 | 4,31 | 8,73 | 80,28 | Промышленное производство | |
| | Батон | 40 | 3,12 | 1,16 | 21,12 | 102,40 | сб. Москва Дели плюс 2017 г. №73 | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 4,31 | 1,42 | 6,88 | 53,77 | Промышленное производство | |
| | | | | | | | Промышленное производство | |
| | | 530,00 | 30,17 | 19,34 | 91,78 | 657,45 | | |
| Обед | | | | | | | | |
| | Суп картофельный с крупой | 200 | 1,45 | 4,90 | 6,07 | 78,00 | | |
| | Гуляш из свинины | 90 | 10,64 | 7,11 | 8,60 | 258,10 | сб. Москва Дели плюс 2017г №82 | |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,73 | 6,07 | 31,98 | 205,50 | сб. Москва Дели плюс 2017г №260 | |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 8,29 | 8,95 | 37,36 | 238,12 | сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 202 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 6,46 | 2,13 | 10,32 | 80,65 | сб. Москва Дели плюс 2017г №342 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 1,62 | 14,11 | 90,40 | Промышленное производство | |
| | | | | | | | Промышленное производство | |
| | | 710,00 | 35,61 | 30,78 | 108,44 | 745,27 | | |
| Итого за завтрак: | | 530,00 | 30,17 | 19,34 | 91,78 | 657,45 | | |
| Итого за обед: | | 710,00 | 35,61 | 30,78 | 108,44 | 745,27 | | |
| | | 1240,00 | 65,78 | 50,12 | 200,22 | 1402,72 | | |

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы



| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая цен | № рецептуры, сборник |
|-------------------------|------------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------------|----------------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2, день 1 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Чай с сахаром, с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | сб.Москва Дели плюс 2017 г № 377 |
| | Каша овсяная молочная | 200 | 10,04 | 14,93 | 55,71 | 397,77 | сб.Москва Дели плюс 2017г №173 |
| | Батон | 40 | 3,12 | 1,16 | 21,12 | 102,40 | Промышленное производство |
| | Хлеб ржаной | 20 | 4,31 | 1,42 | 6,88 | 53,77 | Промышленное производство |
| | Яйцо отварное | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63,00 | |
| | | 500,00 | 22,68 | 22,13 | 99,19 | 685,82 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп картофельный с крупой | 200 | 1,48 | 4,92 | 6,09 | 81,00 | сб.Москва Дели плюс 2017г № 98 |
| | 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 №388 |
| | Напиток Лимонный | 200 | 0,20 | 0,00 | 26,00 | 106,00 | сб.Москва Дели плюс 2017г № 346 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 1,62 | 14,11 | 90,40 | Промышленное производство |
| | Хлеб ржаной | 30 | 6,46 | 2,13 | 10,32 | 80,65 | Промышленное производство |
| | | 710,00 | 25,30 | 26,37 | 104,13 | 707,17 | |
| | | | | | | | |
| Итого за завтрак: | | 500,00 | 22,68 | 22,13 | 99,19 | 685,82 | |
| Итого за обед: | | 710,00 | 25,30 | 26,37 | 104,13 | 707,17 | |
| | | 1210,00 | 47,98 | 48,50 | 203,32 | 1392,99 | |
| | | | | | | | |

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

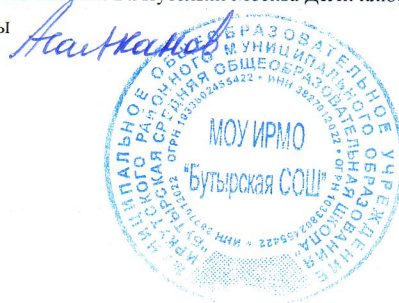
Согласовано: Директор школы



| 2 день | | | | | | | | | |
|---|--|----------------|--------------|------------------|---------------|------------------|---------------------------------|--|--|
| 7-11 лет | | | | Пищевые вещества | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергитическая ц | № рецептуры, сборник | | |
| Неделя 2, день 2 | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | |
| | Вареники с овощным фаршем | 160/10 | 19,82 | 5,08 | 36,44 | 271,00 | Промышленное производство | | |
| | Бутерброд: батон с ветчиной | 30\10 | 6,20 | 5,48 | 14,76 | 133,00 | сб. Москва Дели плюс 2017 г № 4 | | |
| | Чай с молоком | 180 | 1,52 | 1,35 | 15,90 | 81,00 | сб.Москва Дели плюс 2017г №378 | | |
| | Фрукты свежие в ассортименте | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,40 | Промышленное производство | | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 4,31 | 1,42 | 6,88 | 53,77 | Промышленное производство | | |
| | | 530,00 | 32,33 | 13,81 | 85,74 | 595,17 | | | |
| 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 №260 | | |
| | Картофельное пюре | 160 | 3,26 | 5,12 | 21,80 | 146,40 | сб.Москва Дели плюс 2017г № 312 | | |
| | Витаминизированный напиток "Витошка" | 200 | 0,00 | 0,00 | 19,00 | 80,00 | Промышленное производство | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 1,62 | 14,11 | 90,40 | Промышленное производство | | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 6,46 | 2,13 | 10,32 | 80,65 | Промышленное производство | | |
| | | 720,00 | 25,55 | 18,25 | 87,79 | 750,15 | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | Итого за завтрак: | 530,00 | 32,33 | 13,81 | 85,74 | 595,17 | | | |
| | Итого за обед: | 720,00 | 25,55 | 18,25 | 87,79 | 750,15 | | | |
| | | 1250,00 | 57,88 | 32,06 | 173,53 | 1345,32 | | | |
| | | | | | | | | | |
| * Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г. | | | | | | | | | |

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

Согласовано: Директор школы



| 3 день | | Пищевые вещества | | | | | | |
|------------------|------------|--|----------------|--------------|--------------|---------------|------------------|-----------------------------------|
| 7-11 лет | Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ц | № рецепта, сборник |
| Неделя 2, день 3 | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | | Булочка | 75 | 5,46 | 9,39 | 32,94 | 238,50 | Промышленное производство |
| | | Каша молочна пшениная с маслом | 180/10 | 7,82 | 10,00 | 40,09 | 282,28 | сб. Москва Дели плюс 2017 г. №173 |
| | | Масло сливочное порциями | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 | Промышленное производство |
| | | Чай с сахаром, с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | сб. Москва Дели плюс 2017г №377 |
| | | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 1,62 | 14,11 | 90,40 | Промышленное производство |
| | | Хлеб ржаной | 20 | 4,31 | 1,42 | 6,88 | 53,77 | Промышленное производство |
| | | | 535,00 | 20,84 | 29,67 | 109,35 | 792,95 | |
| Обед | | | | | | | | |
| | | Рассольник Ленинградский | 250 | 1,68 | 4,72 | 60,58 | 89,80 | сб. Москва Дели плюс 2017г №96 |
| | | Плов из птицы (грудка цыпленка бройлера) | 200 | 11,95 | 10,47 | 31,73 | 205,30 | сб. Москва Дели плюс 2017г №291 |
| | | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 8,29 | 8,95 | 37,36 | 238,12 | сб. Москва Дели плюс 2017г №349 |
| | | Хлеб ржаной | 30 | 6,46 | 2,13 | 10,32 | 80,65 | Промышленное производство |
| | | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 1,62 | 14,11 | 90,40 | Промышленное производство |
| | | | 720,00 | 31,42 | 27,89 | 154,10 | 704,27 | |
| | | Итого за завтрак: | 535,00 | 20,84 | 29,67 | 109,35 | 792,95 | |
| | | Итого за обед: | 720,00 | 31,42 | 27,89 | 154,10 | 704,27 | |
| | | | 1255,00 | 52,26 | 57,56 | 263,45 | 1497,22 | |

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы

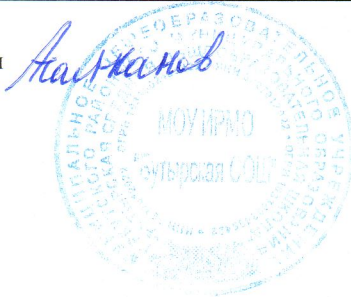


| 4 день | | | | | | | | | |
|-------------------|--------------------------------|----------------|---------------|------------------|---------------|-------------------------|------------------------------------|--|--|
| 7-11 лет | | | | Пищевые вещества | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | № рецепта, сборник | | |
| Неделя 2, день 4 | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | |
| | Сырники из творога со сметаной | 150/10 | 27,69 | 31,97 | 176,58 | 426,66 | сб.Москва Дели плюс 2017г №219 | | |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | сб.Москва Дели плюс 2017г №376 | | |
| | Изюм | 30 | 62,25 | 1,56 | 0,09 | 15,30 | Промышленное производство | | |
| | Яблоко печеное | 100 | 0,36 | 0,35 | 35,68 | 142,66 | сб. Москва Дели плюс 2017 г № 372 | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 1,62 | 14,11 | 90,40 | Промышленное производство | | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 4,31 | 1,42 | 6,88 | 53,77 | Промышленное производство | | |
| | | 530,00 | 97,72 | 36,94 | 248,34 | 788,79 | | | |
| Обед | | | | | | | | | |
| | Борщ с капустой и картофелем | 230 | 2,87 | 3,22 | 15,64 | 119,31 | сб.Москва Дели плюс 2017г № 82 | | |
| | Жаркое по- домашнему(говядина) | 200 | 51,44 | 57,42 | 52,64 | 692,06 | сб. Москва Дели плюс 2017 г. № 259 | | |
| | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,12 | 24,08 | 114,60 | сб.Москва Дели плюс 2017г № 342 | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 1,62 | 14,11 | 90,40 | Промышленное производство | | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 6,46 | 2,13 | 10,32 | 80,65 | Промышленное производство | | |
| | | 700,00 | 63,97 | 64,51 | 116,79 | 1097,02 | | | |
| Итого за завтрак: | | 530,00 | 97,72 | 36,94 | 248,34 | 788,79 | | | |
| Итого за обед: | | 700,00 | 63,97 | 64,51 | 116,79 | 1097,02 | | | |
| | | 1230,00 | 161,69 | 101,45 | 365,13 | 1885,81 | | | |

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

Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

Согласовано: Директор школы



| 5 день | | | | | | | |
|-------------------|--|----------------|------------------|--------------|---------------|------------------|-----------------------------------|
| 7-11 лет. | | | Пищевые вещества | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ц | № рецепта, сборник |
| Неделя 2, день 5 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Минтай (филе) тушеный в томате с овощами(лук, морковь) | 100 | 9,75 | 4,95 | 3,80 | 105,00 | сб. Москва Дели плюс 2017г №229 |
| | Картофельное пюре | 150 | 3,10 | 9,16 | 17,99 | 172,86 | сб. Москва Дели плюс 2017 г. №128 |
| | Горошек консервированный | 60 | 1,80 | 0,24 | 4,20 | 30,00 | Промышленное производство |
| | Витаминизированный напиток "Витошка" | 180 | 0,00 | 0,00 | 19,00 | 80,00 | Промышленное производство |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 1,62 | 14,11 | 90,40 | Промышленное производство |
| | Хлеб ржаной | 20 | 4,31 | 1,42 | 6,88 | 53,77 | Промышленное производство |
| | | 550,00 | 22,00 | 17,39 | 65,98 | 532,03 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 4,39 | 4,22 | 13,23 | 138,60 | 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 ржаной | 30 | 6,46 | 2,13 | 10,32 | 80,65 | Промышленное производство |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 1,62 | 14,11 | 90,40 | Промышленное производство |
| | | 705,00 | 29,62 | 20,70 | 94,47 | 708,85 | |
| Итого за завтрак: | | 550,00 | 22,00 | 17,39 | 65,98 | 532,03 | |
| Итого за обед: | | 705,00 | 29,62 | 20,70 | 94,47 | 708,85 | |
| | | 1255,00 | 51,62 | 38,09 | 160,45 | 1240,88 | |

* Сборник для школ Москва Дели плюс -2017г.

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

Согласовано: Директор школы

