

**Иркутского районного муниципального образования
«Мамоновская средняя общеобразовательная школа»
(далее-МОУ ИРМО «Мамоновская СОШ»).**

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ ИРМО «Мамоновская СОШ»
Н.В. Полякова



**Циклическое десятидневное меню приготавливаемых блюд
МОУ ИРМО «Мамоновская СОШ» январь-май 2022 года**

Возрастная категория: 12-18 лет

Длительность пребывания детей в школе: 6,5 час

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Повидло фруктовое	1\20	0,0	0,0	13	48	
	Шницель	1\100	13,2	6,2	14,3	166	498
	Каша гречневая с луком	1\200	10,10	16	54,6	416	198
	Чай с молоком	1\200	2,13	2,13	23,06	116	692
	Хлеб ржаной	1\30	2,59	1	12,7	70,16	
	Банан	1\100	1,1	0,3	14,7	62	
	Батон	1\40	3,0	1,2	20,6	95	
Итого за завтрак			32,12	26,83	152,96	973,16	-
Обед	Икра свекольная	1\100	2,4	7,6	13	132	78
	Суп гороховый с курицей	1\250	6,2	5,6	22,3	167	139
	Тефтели	1\100	11	5,2	7,5	121	450
	Макаронны отварные	1\200	6,8	12,2	45,6	326	332
	Хлеб пшеничный	1\60	4,8	2,1	18,5	88,9	
	Хлеб ржаной	1\40	2,4	0,6	15,2	75,6	
	Чай с лимоном	1\200	0,3	0,0	15,2	60	686
	Фрукты свежие (яблоко)	1\100	0,3	0,0	8,6	40	
Итого за обед			34,2	33,3	145,9	1010,5	
Итого за день			66,32	60,13	298,86	1983,66	

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
Иркутского районного муниципального образования
«Мамоновская средняя общеобразовательная школа»
(далее-МОУ ИРМО «Мамоновская СОШ»).**

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ ИРМО «Мамоновская СОШ»
Н.В. Полякова



**Циклическое десятидневное меню приготавливаемых блюд
МОУ ИРМО «Мамоновская СОШ» январь-май 2022 года**

Возрастная категория: 12-18 лет

Длительность пребывания детей в школе: 6,5 час

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Каша «Дружба»	1\250	5,7	7,2	34,62	235,2	54-16к
	Какао с молоком	1\200	4,9	5	32,5	190	693
	Масло сливочное	1\15	0,01	8,3	0,06	77	54-19з
	Батон	1\40	3,0	1,2	20,6	105,2	
	Хлеб ржаной	1\30	2,59	1	12,7	70,16	
	Пряник	1\30	1,65	1,5	30,37	141,58	
	Груша	1\100	0,3	0,0	8,6	38	
Итого за завтрак			18,15	24,2	138,91	858,94	
Обед	Икра морковная	1\100	2,2	7,6	11,4	128	54-12з
	Свекольник со сметаной	1\250	6,8	3,8	9,3	98,6	
	Шницель	1\100	11	5,2	7,5	121	450
	Рис припущенный	1\180	4,3	6,8	42	245,62	512
	Компот из изюма	1\200	0,4	0,0	15,7	106	638
	Хлеб пшеничный	1\60	4,8	2,1	18,5	88,9	
	Хлеб ржаной	1\40	2,4	0,6	15,2	75,6	
Пряник	1\40	2,2	2,8	28,8	148		
Итого за обед			34,1	28,9	133,2	1011,72	-
Итого за день			52,25	53,1	272,11	1870,82	-

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
Иркутского районного муниципального образования
«Мамоновская средняя общеобразовательная школа»
(далее-МОУ ИРМО «Мамоновская СОШ»).**

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ ИРМО «Мамоновская СОШ»
Н.В. Полякова



**Циклическое десятидневное меню приготавливаемых блюд
МОУ ИРМО «Мамоновская СОШ» январь-май 2022 года**

Возрастная категория: 12-18 лет

Длительность пребывания детей в школе: 6,5 час

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Пельмени отварные	1\200	17,8	29,8	39,2	504	719
	Кофейный напиток	1\200	3,17	2,68	15,95	100,55	692
	Сыр	1\10	3,3	2,3	1,45	39,7	97
	Хлеб ржаной	1\30	2,59	1	12,7	70,16	
	Батон	1\40	3	1,2	20,6	105,2	
	Мармелад	1\20	0,0	0,0	15,2	60,8	
	Апельсин	1\100	0,5	0,0	27,4	47	
Итого за завтрак			30,36	36,98	132,5	923,41	
Обед	Салат из моркови с з\горошком	1\100	2,12	4,04	12,95	124,4	11
	Суп с вермишелью	1\250	2,9	2,5	21	120	140
	Котлеты куриные	1\100	18,6	13,5	18,2	271	498
	Картофельное пюре	1\200	4,2	9,0	29,2	218	206
	Компот из с\фруктов	1\200	0,06	0,0	31,4	106	233
	Хлеб пшеничный	1\60	4,8	2,1	18,5	88,9	
	Хлеб ржаной	1\40	2,4	0,6	15,2	75,6	
Печенье сахарное	1\30	2,4	5,7	20,4	124		
Итого за обед			28,02	37,44	166,85	1127,9	-
Итого за день			58,38	74,42	299,35	2051,31	-

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
Иркутского районного муниципального образования
«Мамоновская средняя общеобразовательная школа»
(далее-МОУ ИРМО «Мамоновская СОШ»).**

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ ИРМО «Мамоновская СОШ»
Н.В. Полякова



**Циклическое десятидневное меню приготавливаемых блюд
МОУ ИРМО «Мамоновская СОШ» январь-май 2022 года**

Возрастная категория: 12-18 лет

Длительность пребывания детей в школе: 6,5 час

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Сырники	1\200	32,6	27,4	40,8	546	54-6т-2020
	Чай с лимоном	1\200	0,3	0,0	15,2	60	686
	Яйцо вареное	1\40	5,1	4,6	0,3	63	54-6з
	Батон	1\40	1,73	0,67	8,53	47,07	
	Хлеб ржаной	1\30	3,0	1,2	20,6	105,2	
	Яблоко	1\100	0,3	0,0	8,6	40	
Итого за завтрак			43,03	33,87	94,03	861,27	-
Обед	Салат из свеклы с изюмом	1\100	1,7	3,0	15,2	93	20
	Суп «Крестьянский на курином бульоне	1\200	2,6	5,3	14,3	116	54-11с
	Курица отварная	1\100	8,6	3,2	3,6	76	
	Макароньы отварные	1\200	6,8	12,2	45,6	326	332
	Напиток из шиповника	1\200	0,2	0,0	33,8	132	705
	Хлеб пшеничный	1\35	2,4	1,2	9,2	46	
	Хлеб ржаной	1\20	1,2	0,3	7,6	37,8	
	Банан	1\100	1,1	0,0	14,7	62	
Итого за обед			24,6	25,2	144	888,8	
Итого за день			67,63	59,07	238,03	1750,07	-

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
Иркутского районного муниципального образования
«Мамоновская средняя общеобразовательная школа»
(далее-МОУ ИРМО «Мамоновская СОШ»).**

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ ИРМО «Мамоновская СОШ»
Н.В. Полякова



**Циклическое десятидневное меню приготавливаемых блюд
МОУ ИРМО «Мамоновская СОШ» январь-май 2022 года**

Возрастная категория: 12-18 лет

Длительность пребывания детей в школе: 6,5 час

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Макаронны запеченные с сыром	1\250	11,6	17,2	46,6	396	333
	З\горошек консервированный	1\60	1,86	0,0	3,9	23,04	42
	Напиток Цикорий	1\180	0,58	0,58	5,2	28,34	692
	Хлеб ржаной	1\20	2,59	1,0	12,7	70,16	
	Батон	1\40	3,0	1,2	20,6	105,2	
	Кекс	1\30	1,5	5,4	17,4	124,2	
	Банан	1\100	1,1	0,0	14,7	62	
Итого за завтрак			43,03	33,87	94,03	861,27	-
Обед	З\горошек	1\100	3,1	0,0	6,5	38,4	42
	Борщ со сметаной	1\250	2,1	5,3	18,2	128,9	110
	Плов с курицей	1\200	17,3	12,3	36,2	289,6	54-12м
	Сок фруктовый	1\200	0,0	0,0	22,4	93,8	
	Хлеб пшеничный	1\60	4,8	2,1	18,5	88,9	
	Хлеб ржаной	1\40	2,4	0,6	15,2	75,6	
Итого за обед			28,2	21,93	111,55	702,5	-
Итого за день			71,23	55,8	205,58	1563,77	-

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
Иркутского районного муниципального образования
«Мамоновская средняя общеобразовательная школа»
(далее-МОУ ИРМО «Мамоновская СОШ»).**

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ ИРМО «Мамоновская СОШ»
Н.В. Полякова

**Циклическое десятидневное меню приготавливаемых блюд
МОУ ИРМО «Мамоновская СОШ» январь-май 2022 года**

Возрастная категория: 12-18 лет

Длительность пребывания детей в школе: 6,5 час

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6							
Завтрак	Вареники отварные	1\200	9,2	13,2	53	373,8	725
	Какао с молоком	1\200	4,9	5	32,5	190	693
	Сыр порционно	1\20	5,6	5,6	6,4	79,4	97
	Хлеб ржаной	1\20	1,73	0,67	8,53	47,07	
	Батон	1\40	3,0	1,2	20,6	105,2	
	Груша	1\100	0,3	0,0	8,6	38	
Итого за завтрак			24,73	25,67	129,63	833,47	-
Обед	Винегрет	1\100	1,4	10,1	6,8	124	54-16з
	Щи со сметаной	1\250	2,0	4,3	10,65	89,3	124
	Биточки	1\100	11	5,2	7,5	121	461
	Каша пшенная	1\180	7,74	12,42	44,64	329,4	297
	Компот из с\фруктов	1\200	0,6	0,0	31,4	124	638
	Хлеб пшеничный	1\60	4,8	2,1	18,5	88,9	
	Хлеб ржаной	1\40	2,4	0,6	15,2	75,6	
Итого за обед			29,94	34,72	134,69	952,2	-
Итого за день			54,67	60,39	264,32	1785,67	-

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
Иркутского районного муниципального образования
«Мамоновская средняя общеобразовательная школа»
(далее-МОУ ИРМО «Мамоновская СОШ»).**

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ ИРМО «Мамоновская СОШ»
Н.В. Полякова



**Циклическое десятидневное меню приготавливаемых блюд
МОУ ИРМО «Мамоновская СОШ» январь-май 2022 года**

Возрастная категория: 12-18 лет

Длительность пребывания детей в школе: 6,5 час

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7							
Завтрак	Омлет с сыром	1\200	24,8	37,2	3,6	454	54-4о-2020
	Масло сливочное	1\10	0,1	8,3	0,06	77	54-19з-2020
	Хлеб ржаной	1\30	2,59	1,0	12,7	70,16	
	Батон	1\40	3,0	1,2	20,6	105,2	
	Кофейный напиток	1\200	3,17	2,68	15,95	100,55	692
	Апельсин	1\100	0,5	0,0	24,7	47	
Итого за завтрак			34,16	50,38	77,61	840,91	-
Обед	Салат из моркови с з\горошком	1\100	1,9	10,12	6,26	123,76	11
	Рассольник Ленинградский	1\250	24,8	7,2	15,9	138,5	132
	Картофель отварной	1\200	4,0	0,8	31,6	150	518
	Голубцы ленивые	1\100	12,0	7,0	13,0	150	155
	Хлеб пшеничный	1\60	4,8	2,1	18,5	88,9	
	Хлеб ржаной	1\40	2,4	0,6	15,2	75,6	
Итого за обед			49,9	27,82	100,46	726,76	-
Итого за день			84,06	78,2	178,07	1567,67	-

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
Иркутского районного муниципального образования
«Мамоновская средняя общеобразовательная школа»
(далее-МОУ ИРМО «Мамоновская СОШ»).**

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ ИРМО «Мамоновская СОШ»
Н.В. Полякова



**Циклическое десятидневное меню приготавливаемых блюд
МОУ ИРМО «Мамоновская СОШ» январь-май 2022 года**

Возрастная категория: 12-18 лет

Длительность пребывания детей в школе: 6,5 час

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8							
Завтрак	Курица отварная	1\100	15,7	8,9	0,4	144	54-21м-2020
	Рис отварной	1\200	4,4	1,0	49,8	225,8	511
	Чай	1\200	0,88	0,0	0,0	3,52	
	Хлеб ржаной	1\30	2,59	1,0	12,7	12,7	
	Батон	1\40	3,0	1,2	20,6	105,2	
	Повидло фруктовое	1\20	0,0	0,0	13	52	
	Мандарин	1\100	2,8	0,03	13,3	53	
Итого за завтрак			29,37	12,14	109,8	596,22	-
Обед	Салат из свеклы с сыром	1\100	0,73	2,0	2,33	30,27	50
	Суп картофельный на курином бульоне	1\250	3,25	6,75	25,0	173,75	138
	Капуста тушеная	1\180	5,22	14,4	39,85	309,88	534
	Котлета мясная	1\100	13,2	6,2	14,3	166	
	Напиток из шиповника	1\200	0,4	0,27	17,2	72,8	
	Хлеб пшеничный	1\60	4,8	2,1	18,5	88,9	
	Хлеб ржаной	1\40	2,4	0,6	15,2	75,6	
Итого за обед			30	32,32	132,38	917,2	-
Итого за день			59,37	44,46	242,18	1513,42	-

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
Иркутского районного муниципального образования
«Мамоновская средняя общеобразовательная школа»
(далее-МОУ ИРМО «Мамоновская СОШ»).**

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ ИРМО «Мамоновская СОШ»
Н.В. Полякова



**Циклическое десятидневное меню приготавливаемых блюд
МОУ ИРМО «Мамоновская СОШ» январь-май 2022 года**

Возрастная категория: 12-18 лет

Длительность пребывания детей в школе: 6,5 час

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9							
Завтрак	Каша овсяная с изюмом	1\250	6,92	3,16	36,84	203,5	54-10к
	Напиток Цикорий	1\180	0,52	0,52	4,68	25,48	692
	Сыр	1\20	5,06	5,06	6,46	80	97
	Хлеб ржаной	1\20	1,73	0,67	8,53	47,07	
	Батон	1\40	3	1,2	20,6	105,2	
	Йогурт	1\200	1,57	1,66	15,06	81,46	
	Апельсин	1\100	0,5	0,0	24,7	47	
Итого за завтрак			19,3	83,19	116,87	589,71	
Обед	Салат из квашеной капусты	1\100	1,3	5,0	8,0	84	45
	Суп картофельный с бобовыми	1\250	6,2	5,6	22,3	167	139
	Картофельное пюре	1\200	4,1	3,10	25,75	146,3	520
	Котлета рыбная	1\100	13,2	9,0	14,8	193	388
	Компот з кураги	1\200	1,2	0,0	31,6	126	54-5хн
	Хлеб пшеничный	1\60	4,8	2,1	18,5	88,9	
	Хлеб ржаной	1\40	2,4	0,6	15,2	75,6	
Итого за обед			33,2	25,4	210,4	880,8	-
Итого за день			52,5	108,59	327,27	1470,51	-

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
Иркутского районного муниципального образования
«Мамоновская средняя общеобразовательная школа»
(далее-МОУ ИРМО «Мамоновская СОШ»).**

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ ИРМО «Мамоновская СОШ»
Н.В. Полякова

**Циклическое десятидневное меню приготавливаемых блюд
МОУ ИРМО «Мамоновская СОШ» январь-май 2022 года**

Возрастная категория: 7-11 лет

Длительность пребывания детей в школе: 6,5 часа

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10							
Завтрак	Запеканка рисовая с творогом	1\150	5,6	10,32	25,1	215,68	120
	Масло сливочное	1\10	0,01	8,3	0,06	77	54-19з
	Какао с молоком	1\200	4,9	5	32,5	190	693
	Сыр порционно	1\20	5,06	5,06	6,46	80	97
	Хлеб ржаной	1\20	1,73	0,67	8,53	47,07	
	Батон	1\40	3	1,2	20,6	105,2	
	Яблоко	1\100	0,3	0,0	8,6	40	
Итого за завтрак			20,6	30,55	101,85	754,95	-
Обед	Салат из свеклы с соленым огурцом	1\60	0,67	5,43	4,12	64,32	21
	Щи со сметаной	1\200	4,68	8,69	7,46	121,03	124
	Чахохбили	1\100	7,8	7,6	6,4	127	491
	Рис припущенный	1\150	3,6	6,0	37,05	220,5	512
	Компот из с\ф	1\200	0,2	0,0	35,8	142	120
	Хлеб пшеничный	1\35	2,4	1,2	9,2	46	
	Хлеб ржаной	1\20	1,2	0,3	7,6	37,8	
Итого за обед			20,55	29,22	90,83	758,65	-
Итого за день			41,15	59,77	192,68	1513,6	-