

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ

г. Иркутск

М.Н. Владыкина
27 октября 2023

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУП "Комбинат питания г. Иркутск"

С.А. Калиновский

" 5 " Октября

Основное меню приготавливаемых блюд для учащихся

МБОУ СОШ 2-х недельное (6 - ти дневная учебная неделя)

период : осень - зима, 2023-2024 уч.год

Рацион: с 12-ти лет и старше (не более 6 часов)						День: 1
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
М 2017№174	Каша вязкая молочная рисовая	1/250	7,00	12,90	51,00	348,10
П 2020№54-7гп	Какао с молоком	1/200	4,11	6,00	12,55	120,64
М2017№14	Масло сливочное (порциями)	1/10	0,08	7,25	0,13	66,09
Пром.выпуск	Батон	1/25	1,90	0,60	12,85	64,40
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	3,04	0,32	19,68	93,76
Пром.выпуск	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	2/20	1,70	3,92	29,76	161,12
Итого за Завтрак		565	17,83	30,99	125,97	854,11
Обед						
М 2016№95	Суп с рыбными консервами	1/250	8,60	8,40	14,33	167,32
ГТКС№2063	Котлета п/ф "Домашняя" с соусом томатным	1/70/30	8,70	10,66	12,06	178,98
М 2017№309	Макаронные изделия отварные	1/200	7,33	6,00	35,25	224,32
П2018№508	Напиток с витаминами и пребиотиком "Витощка"	1/200	0,00	0,00	18,60	74,40
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/60	4,56	0,66	29,64	142,74
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/40	0,24	0,48	13,36	58,72
Итого за Обед		850	29,43	26,20	123,24	846,48
Полдник						
М 2017№173	Каша вязкая молочная из овсяной	1/200	7,90	12,50	35,80	287,30
Пром.выпуск	Сок фруктовый	1/200	1,00	0,20	20,20	86,60
М2017№15	Сыр (порциями)	1/20	5,20	5,30	0,00	68,50
Пром.выпуск.	Батон	1/25	1,90	0,60	12,85	64,40
Итого за Полдник		445	16,00	18,60	68,85	506,80
Итого за день		1860	63,26	75,79	318,06	2207,39

Рацион: с 12-ти лет и старше (не более 6 часов)						День: 2
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
М 2017№210	Омлет натуральный	1/150	9,90	26,80	2,60	291,20
ТГК№721	Чай с молоком без сахара	1/180	1,36	1,20	14,30	73,44
М2017№15	Сыр (порциями)	1/20	5,20	5,30	0,00	68,50
Пром.выпуск	Батон	1/25	1,90	0,60	12,85	64,40
Пром.выпуск	Фрукт (банан)	1/200	3,00	1,00	31,98	148,92
Итого за Завтрак		575	21,36	34,90	61,73	646,46
Обед						
М 2017№82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250/10	2,00	5,90	11,35	106,50
ТГК№2090	Бедро куриное запеченное "Рябушка"	1/100	22,06	25,26	0,48	317,50
М 2017№310	Картофель отварной	1/180	3,43	5,18	27,61	170,78
М 2017№350	Кисель из плодов и ягод свежих	1/200	0,07	0,04	23,04	92,80
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/60	4,56	0,66	29,64	142,74
Пром.выпуск.	Хлеб ржаной	1/50	0,30	0,60	16,70	73,40
Итого за Обед		850	32,42	37,64	108,82	903,72
Полдник						
М2017№173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	1/200	8,20	10,50	42,20	296,10
М 2004№684	Чай без сахара	1/200	0,40	0,10	0,08	2,82
Пром.выпуск.	Хлеб пшеничный	1/20	1,50	0,16	9,80	46,64
Итого за Полдник		420	10,10	10,76	52,08	345,56
Итого за день		1845	63,88	83,30	222,63	1895,74

Рацион: с 12-ти лет и старше (не более 6 часов)						День: 3
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
ТТК№2135	Макаронные изделия отварные с сыром	1/250	13,13	16,87	66,50	470,35
И2020№54-6гп	Чай с молоком и сахаром	1/200	1,50	1,40	8,50	52,60
М2017№16	Ветчина (порциями)	1/30	6,78	6,27	0,00	83,55
Пром.выпуск	Батон	1/25	1,90	0,60	12,85	64,40
Пром.выпуск.	Хлеб ржаной	1/50	0,30	0,60	16,70	73,40
Итого за Завтрак		555	23,61	25,74	104,55	744,30
Обед						
М 2017№88	Щи из свежей капусты со сметаной	1/250/10	2,00	5,95	8,35	94,95
М2017№234	Котлета рыбная с соусом сметанным	1/70/30	6,15	6,70	11,30	130,10
М 2017№305	Рис припущенный	1/200	4,90	5,70	48,90	266,50
И 2020№54-6хп	Компот из изюма	1/200	0,60	0,00	27,00	110,40
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,80	0,40	24,60	117,20
Пром.выпуск.	Хлеб ржаной	1/40	0,24	0,48	13,36	58,72
Итого за Обед		850	17,69	19,23	133,51	777,87
Полдник						
М2017№395	Вареники с картофелем с маслом сливочным	1/180/5	10,80	5,08	36,44	234,68
И 2020№54-3гп	Чай с лимоном и сахаром	1/200	0,30	0,00	6,70	28,00
Пром. выпуск.	Хлеб пшеничный	1/20	1,50	0,16	9,80	46,64
Итого за Полдник		405	12,60	5,24	52,94	309,32
Итого за день		1810	53,90	50,21	291,00	1831,49

Рацион: с 12-ти лет и старше (не более 6 часов)						День: 4
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
ГТК№907	Сырники из творога с соусом шоколадным	2/60/20	15,10	10,00	25,14	250,96
Н 2020№54-2гп	Чай с сахаром	1/200	0,20	0,00	6,40	26,40
Пром.выпуск	Батон	1/25	1,90	0,60	12,85	64,40
Пром.выпуск.	Фрукт(апельсин)	1/200	1,98	0,44	17,82	83,16
Итого за Завтрак		565	19,18	11,04	62,21	424,92
Обед						
М 2017№67	Винегрет овощной	1/100	1,40	10,04	7,29	125,12
М 2017№102	Суп картофельный с бобовыми	1/250	5,49	5,27	16,54	135,55
М 2016№123	Гренки из пшеничного хлеба	1/20	2,48	0,32	15,20	73,60
М2017№265	Плов из свинины	1/220	18,50	41,30	37,97	597,58
М 2017№342	Компот из яблок	1/200	0,16	4,40	27,88	151,76
Пром.выпуск.	Хлеб ржаной	1/50	0,30	0,60	16,70	73,40
Пром.выпуск.	Хлеб пшеничный	1/50	3,80	0,40	24,60	117,20
Итого за Обед		890	32,13	62,33	146,18	1274,21
Полдник						
М 2017№143	Рагу из овощей	1/180	3,18	19,78	15,48	252,66
ГТК№2097	Напиток из свежемороженой ягоды	1/180	0,18	0,85	20,50	90,37
Пром.выпуск.	Хлеб пшеничный	1/35	2,60	0,28	17,20	81,72
Итого за Полдник		395	5,96	20,91	53,18	424,75
Итого за день		1850	57,27	94,28	261,57	2123,88

Рацион: с 12-ти лет старше (не более 6 часов)					День: 5	
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Н2020№54-25м	Курица тушеная с морковью	1/100	14,03	6,49	4,90	134,13
М2017№303	Каша вязкая гречневая	1/200	6,11	6,66	27,33	193,70
М2004№684	Чай без сахара	1/200	0,40	0,10	0,08	2,82
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/55	0,33	0,66	18,37	80,74
Итого за Завтрак		555	20,87	13,91	50,68	411,39
Обед						
М2017№71	Овощи натуральные свежие (огурец)	1/100	0,70	0,10	1,90	11,30
М 2017№96	Рассольник "Ленинградский"	1/250	2,00	5,00	11,98	100,92
ТГК№2127	Капуста тушеная с мясом	1/220	11,16	23,76	15,18	319,20
Н 2018№508	Напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка"	1/200	0,00	0,00	18,60	74,40
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/60	4,56	0,66	29,64	142,74
Пром.выпуск.	Хлеб ржаной	1/50	0,30	0,60	16,70	73,40
Итого за Обед		880	18,72	30,12	94,00	721,96
Полдник						
Н2020№54-16к	Каша "Дружба"	1/200	5,00	6,90	23,90	177,70
Пром.выпуск.	Сок фруктовый	1/200	1,00	0,20	20,20	86,60
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,76	70,32
Итого за Полдник		430	8,28	7,34	58,86	334,62
Итого за день		1865	47,87	51,37	203,54	1467,97

Рацион: с 12-ти лет и старше (не более 6 часов)			День : 6			
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
М 2017№71	Овоши натуральные свежие (помидор)	1/60	0,66	0,12	2,28	12,84
М 2017№395	Вареники с картофелем с маслом сливочным	1/200	12,00	5,60	40,40	260,00
ТТК№721	Чай с молоком без сахара	1/200	1,52	1,35	15,90	81,83
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,80	0,40	24,60	117,20
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/40	0,24	0,48	13,36	58,72
Итого за Завтрак		550	18,22	7,95	96,54	530,59
Обед						
М2017№45	Салат из белокачанной капусты	1/120	1,56	3,80	7,80	71,64
М. 2017№392	Пельмени мясные с маслом сливочным	1/250	26,30	20,00	45,00	465,20
Н2020№54-6хл	Компот из изюма	1/200	0,60	0,00	27,00	110,40
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,80	0,40	24,60	117,20
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/50	0,30	0,60	16,70	73,40
Пром.выпуск	Фрукт (яблоко)	1/130	0,52	0,52	12,70	57,56
Итого за Обед		800	33,08	25,32	133,80	895,40
Полдник						
ТТК№2135	Макаронные изделия отварные с сыром	1/180	9,50	12,50	47,88	342,02
ТТК№2097	Напиток из свежемороженой ягоды	1/200	0,20	0,95	22,80	100,55
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/30	0,18	0,36	10,02	44,04
Итого за Полдник		410	9,88	13,81	80,70	486,61
Итого за день		1760	61,18	47,08	311,04	1912,60

Рацион: с 12-ти лет и старше (не более 6 часов)						День: 7
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
ГТК№2183	Каша "Янтарная"	1/250	10,37	15,80	48,50	377,68
Н 2020№54-7гн	Какао с молоком	1/200	4,11	6,00	12,55	120,64
М2017№15	Сыр (порциями)	1/20	5,20	5,30	0,00	68,50
Пром.выпуск	Батон	1/25	1,90	0,60	12,85	64,40
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/25	0,15	0,30	8,35	36,70
Пром.выпуск	Кондитерское изделия (пряник глазированный)	1/40	2,27	4,00	26,25	150,08
Итого за Завтрак		560	24,00	32,00	108,50	818,00
Обед						
М 2017№82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250/10	2,00	5,90	11,35	106,50
ГТК№490а-21д	Котлета п/ф "Петушок" с соусом томатным	1/70/30	11,69	7,60	8,50	149,16
М2017№303	Каша гречневая вязкая	1/180	5,50	6,00	24,60	174,40
Н2020№54-7гн	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,60	0,00	22,70	93,20
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,80	0,40	24,60	117,20
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/50	0,30	0,60	16,70	73,40
Итого за Обед		840	23,89	20,50	108,45	713,86
Полдник						
М2017№175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	1/200	5,80	10,60	31,90	246,20
Пром.выпуск	Сок фруктовый	1/200	1,00	0,20	20,20	86,60
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/35	2,60	0,28	17,20	81,72
Итого за Полдник		435	9,40	11,08	69,30	414,52
Итого за день		1835	57,29	63,58	286,25	1946,38

Рацион: с 12-ти лет и старше (не более 6 часов)						День: 8
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
М2017№211	Омлет натуральный с сыром	1/150	15,90	29,40	2,55	338,40
Н2020№54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	1/180	0,27	0,00	10,23	42,00
Пром.выпуск.	Батон	1/25	1,90	0,60	12,85	64,40
Пром.выпуск.	Фрукт (банан)	1/200	3,00	1,00	31,98	148,92
Итого за Завтрак		555	21,07	31,00	57,61	593,72
Обед						
М 2017№71	Овощи натуральные свежие (огурец)	1/100	0,70	0,10	1,90	11,30
М 2017№102	Суп картофельный с бобовыми	1/250	5,49	5,27	16,54	135,55
М 2016№123	Гренки из пшеничного хлеба	1/20	2,48	0,32	15,20	73,60
М 2017№263	Рагу из свинины	1/220	14,63	37,84	21,67	485,76
М 2017№350	Кисель из плодов и ягод свежих	1/200	0,07	0,04	23,04	92,81
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/30	0,18	0,36	10,02	44,04
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/60	4,56	0,66	29,64	142,74
Итого за Обед		880	28,11	44,59	118,01	985,80
Полдник						
М2017№173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	1/200	7,90	12,50	35,80	287,30
М 2004№684	Чай без сахара	1/200	0,40	0,10	0,08	2,82
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/20	0,12	0,24	6,68	29,36
Итого за Полдник		420	8,42	12,84	42,56	319,48
Итого за день		1855	57,60	88,43	218,18	1899,00

Рацион: с 12-ти лет и старше (не более 6 часов)					День: 9	
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
М 2017№71	Овощи натуральные свежие (помидор, огурец)	1/30/30	0,54	0,09	1,71	9,81
ТТК№490	Котлета п/ф "Нежная"	1/50	9,24	5,80	5,70	111,96
Пром.выпуск	Булочка "Пикник"	1/40	2,10	3,76	22,20	131,04
П 2020№54-2гп	Чай с сахаром	1/200	0,20	0,00	6,40	26,40
Пром.выпуск	Фрукт (апельсин)	1/200	1,98	0,44	17,82	83,16
Итого за Завтрак		550	14,06	10,09	53,83	362,37
Обед						
М 2017№45	Салат из белокочанной капусты	1/100	1,30	3,20	6,50	60,00
М2017№98	Суп крестьянский с крупой и фрикадельками п/ф	1/250/18	4,60	6,25	6,25	99,65
М 2017№291	Плов из куриной грудки	1/220	19,70	9,80	40,15	327,60
П 2018№508	Напиток с витаминами и пребиотиком "Виттошка"	1/200	0,00	0,00	18,60	74,40
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/30	0,18	0,36	10,02	44,04
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/60	4,56	0,66	29,64	142,74
Итого за Обед		878	30,34	20,27	111,16	748,43
Полдник						
М2017№395	Вареники с картофелем с маслом сливочным	1/180/5	10,80	5,08	36,44	234,68
Пром.выпуск	Сок фруктовый	1/200	1,00	0,20	20,20	86,60
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/30	0,18	0,36	10,02	44,04
Итого за Полдник		415	11,98	5,64	66,66	365,32
Итого за день		1843	56,38	36,00	231,65	1476,12

Рацион: с 12-ти лет и старше (не более 6 часов)						День: 10
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
М2017№181	Каша жидкая молочная из манной крупы	1/250	7,25	12,75	38,50	297,75
Н2020№54-9гн	Кофейный напиток с молоком	1/200	3,77	3,44	11,10	90,44
М2017№16	Ветчина (порциями)	1/30	6,78	6,27	0,00	83,55
Пром.выпуск	Батон	1/25	1,90	0,60	12,85	64,40
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/50	0,30	0,60	16,70	73,40
Пром.выпуск	Кондитерское изделия (мармелад)	2/10	0,00	0,00	15,00	60,00
Итого за Завтрак		575	20,00	23,66	94,15	669,54
Обед						
М 2017№112	Суп с картофелем и макаронными изделиями	1/250	2,60	2,78	15,70	98,22
ГТК№2185-23м	Котлета п/ф "Аппетитная" с соусом томатным	1/70/30	11,61	7,90	12,10	165,94
М 2017№128	Картофельное пюре	1/200	4,13	12,20	24,00	222,32
М 2017№342	Компот из яблок	1/200	0,16	4,40	27,88	151,76
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/30	0,18	0,36	10,02	44,04
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,80	0,40	24,60	117,20
Итого за Обед		830	22,48	28,04	114,30	799,48
Полдник						
ГТК№2127	Капуста тушеная с мясом	1/200	10,15	21,60	13,80	290,20
Н2020№54-6гн	Чай с молоком и сахаром	1/200	1,50	1,40	8,50	52,60
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/20	1,50	0,16	9,80	46,64
Итого за Полдник		420	13,15	23,16	32,10	389,44
Итого за день		1825	55,63	74,86	240,55	1858,46

Рацион: с 12-ти лет и старше (не более 6 часов)						День: 11
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
ТТК№2191	Запеканка творожная "Мраморная" с соусом "Янтарным"	1/180/20	21,50	14,27	34,70	353,23
ТТК№721	Чай с молоком без сахара	1/200	1,52	1,35	15,90	81,83
Пром.выпуск	Батон	1/25	1,90	0,60	12,85	64,40
Пром.выпуск	Фрукт (яблоко)	1/130	0,52	0,52	12,70	57,56
Итого за Завтрак		555	25,44	16,74	76,15	557,02
Обед						
М 2017№96	Рассольник "Ленинградский "	1/250	2,00	5,00	11,98	100,92
М 2017№231	Поджарка из рыбы	1/120	17,80	10,90	12,70	220,10
М 2017№309	Макаронные изделия отварные	1/180	6,60	5,40	31,73	201,92
ТТК№2097	Напиток из свежемороженой ягоды	1/200	0,20	0,95	22,80	100,55
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/40	0,24	0,48	13,36	58,72
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/60	4,56	0,66	29,64	142,74
Итого за Обед		850	31,40	23,39	122,21	824,95
Полдник						
ТТК№2183	Каша "Янтарная"	1/200	8,30	12,64	38,80	302,16
П 2020№54-2гп	Чай с сахаром	1/200	0,20	0,00	6,40	26,40
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,76	70,32
Итого за Полдник		430	10,78	12,88	59,96	398,88
Итого за день		1835	67,62	53,01	258,32	1780,85

Рацион: с 12-ти лет и старше (не более 6 часов)						День: 12
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
М2017№71	Овощи натуральные свежие (огурец)	1/50	0,35	0,05	0,95	5,65
М 2017№392	Пельмени мясные с маслом сливочным	1/200	21,05	16,00	36,00	372,20
Н2020№54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	1/200	0,30	0,00	6,70	28,00
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,80	0,40	24,60	117,20
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/50	0,30	0,60	16,70	73,40
Итого за Завтрак		550	25,80	17,05	84,95	596,45
Обед						
М2017№71	Овощи натуральные свежие (помидор)	1/100	1,10	0,20	3,80	21,4
М 2017№395	Вареники с картофелем с маслом сливочным	1/250	15,00	7,00	50,50	325,00
П2018№508	Напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка"	1/200	0,00	0,00	18,60	74,40
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,80	0,40	24,60	117,20
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/50	0,30	0,60	16,70	73,40
Пром.выпуск	Фрукт (банан)	1/200	3,00	1,00	31,98	148,92
Итого за Обед		850	23,20	9,20	146,18	760,32
Полдник						
ТТК№907	Сырники из творога с повидлом	2/60/30	19,03	8,40	35,44	293,48
М 2004№684	Чай без сахара	1/200	0,40	0,10	0,08	2,82
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/30	0,18	0,36	10,02	44,04
Итого за Полдник		380	19,61	8,86	45,54	340,34
Итого за день		1780	68,61	35,11	276,67	1697,11

Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приёмам пищи в зависимости от времени пребывания в организации.

Потребность в пищевых веществах, энергии (суточная), ЗАВТРАК (20-25%)	Норма :	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680
	Факт :	20,95	21,26	81,41	600,74
Потребность в пищевых веществах, энергии (суточная), ОБЕД (30-35%)	Норма :	27-31,5	27,6-32,2	114,9-134,05	816-952
	Факт :	27	28,9	121,66	854,37
Потребность в пищевых веществах, энергии (суточная), ПОЛДНИК (10-15%)	Норма :	9-13,5	9,2-13,8	38,3-57,45	272-408
	Факт :	11,35	12,59	56,89	386,30
ИТОГО за 2 недели (завтрак:20-25%, обед: 30-35%, полдник: 10-15%)	Норма :	54-67,5	55,2-69	229,8-287,25	1632-2,040
	Факт :	59,21	62,75	259,96	1841,42

Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приёмам пищи в зависимости от времени пребывания в

Тип организации	Приём пищи	Доли суточной потребности в пищевых веществах и энергии
Общеобразовательные организации и организации профессионального образования	Завтрак	22,1
	Обед	31,4
	Полдник	14,2
Итого за 2 недели, %		67,7