



УТВЕРЖДАЮ :

Директор МУП "Комбинат питания г.Иркутска"
С.А.Калиновский

" 20 " февраля 2024 г.

Основное меню приготавливаемых блюд для учащихся
МБОУ СОШ 2-х недельное (6 - ти дневная учебная неделя),
период : весна 2024 уч.год

Рацион: с 7-11-ти лет (не более 6 часов)						День: 1
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
М2017№181	Каша жидкая молочная из манной крупы	1/200	5,80	10,20	30,80	238,20
М2020№54-7гн	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	1/45	3,42	0,36	22,14	105,48
Пром.выпуск	Кондитерское изделие (печенье сливочное)	1/20	0,85	1,96	14,88	80,56
Итого за Завтрак		500	16,16	26,37	93,35	675,37
Обед						
М 2016№95	Суп с рыбными консервами	1/200	6,90	6,70	11,47	133,78
ТТК№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	1/150	5,50	4,22	26,37	165,46
П2018№508	Напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка"	1/200	0,00	0,00	18,60	74,40
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,76	70,32
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/20	0,12	0,24	6,68	29,36
Итого за Обед		700	23,50	22,06	89,94	652,30
Полдник						
Н 2020№54-2гн	Чай с сахаром	1/200	0,20	0,00	6,40	26,40
ТК 405,406,473	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоком	1/75	4,69	15,68	28,28	268,10
Пром.выпуск	Яблоко	1/100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за полдник		575	5,29	16,08	44,48	343,80
Итого за день		1775	44,95	64,51	227,77	1671,47

Рацион: с 7-11-ти лет (не более 6 часов)						День: 2
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
М2017№210	Омлет натуральный	1/150	9,90	26,80	2,60	291,20
ТТК№721	Чай с молоком без сахара	1/180	1,36	1,20	14,30	73,44
М2017№15	Сыр (порциями)	1/15	3,90	3,97	0,00	51,33
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		500	17,58	33,09	42,45	537,93
Обед						
М 2017№82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/200/10	1,65	4,90	9,15	87,30
ТТК№2090	Бедро куриное запеченное "Рябушка"	1/100	22,06	25,26	0,48	317,50
М 2017№310	Картофель отварной	1/150	2,85	4,32	23,00	142,28
Пром.выпуск	Сок фруктовый	1/180	0,90	0,18	18,18	77,94
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	3,04	0,32	19,68	93,76
Пром.выпуск.	Хлеб ржаной	1/20	0,12	0,24	6,68	29,36
Итого за Обед		700	30,62	35,22	77,17	748,14
Полдник						
Н 2020№54-2гн	Чай с сахаром	1/200	0,20	0,00	6,40	26,40
ТК 405,406,461	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой	1/75	4,69	15,68	28,28	268,10
Пром.выпуск	Печенье сахарное	1/30	2,25	2,94	22,32	125,10
Итого за Полдник		300	7,14	18,62	57,00	424,14
Итого за день		1500	55,34	86,93	176,62	1710,21

Рацион: с 7-11--ти лет (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	1/200	10,50	13,50	53,20	376,30
Н2020№54-6гн	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	1/45	0,27	0,54	15,03	66,06
Итого за Завтрак		500	20,95	22,31	89,58	642,91
Обед						
М 2017№88	Щи из свежей капусты со сметаной	1/200/10	1,65	4,96	6,75	78,24
М2017№234	Котлета рыбная с соусом сметанным	1/70/30	8,15	6,70	11,30	138,10
М 2017№305	Рис припущенный	1/180	4,40	5,15	44,00	239,95
Н2020№54-7хн	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,60	0,00	22,70	93,20
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	3,04	0,32	19,68	93,76
Пром.выпуск.	Хлеб ржаной	1/30	0,18	0,36	10,02	44,04
Итого за Обед		760	18,02	17,49	114,45	687,29
Полдник						
Пром.выпуск	Кефир сахаром	1/200	6,00	5,00	8,00	102,00
Пром.выпуск.	Кекс маффин с шоколад.начинкой	1/70	4,96	16,64	39,92	330,40
Пром.выпуск.	Печенье сахарное	1/30	1,50	1,96	14,88	83,40
Итого за Полдник		300	12,46	23,60	62,80	513,44
Итого за день		1560	51,43	63,40	266,83	1843,64

Рацион: с 7-11-ти лет (не более 6 часов)						День: 4
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
ТТК№907	Сырники из творога с повидлом	2/60/20	17,76	2,40	33,07	224,92
М 2004№684	Чай без сахара	1/200	0,40	0,10	0,08	2,82
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	22,04	3,54	63,82	375,30
Обед						
М2017№71	Овощи натуральные свежие (огурец)	1/60	0,42	0,06	1,14	6,78
М 2017№102	Суп картофельный с бобовыми	1/200	4,39	4,22	13,23	108,46
М 2016№123	Гренки из пшеничного хлеба	1/20	2,48	0,32	15,20	73,60
М2017№265	Плов из свинины	1/180	15,14	33,80	31,06	489,00
М 2017№342	Компот из яблок	1/200	0,16	4,40	27,88	151,76
Пром.выпуск.	Хлеб ржаной	1/40	0,24	0,48	13,36	58,72
Пром.выпуск.	Хлеб пшеничный	1/50	3,80	0,40	24,60	117,20
Итого за Обед		750	26,63	43,68	126,47	1005,52
Полдник						
Пром.выпуск.	Йогурт со вкусом абрикоса	1/200	6,00	5,00	22,00	158,00
ТК 410	Ватрушка с повидлом	1/75	4,69	15,68	28,28	268,10
Пром.выпуск	Печенье овсяное	1/50	3,75	4,90	37,20	208,50
Итого за Полдник		300	14,44	25,58	87,48	637,90
Итого за день		1615	63,11	72,80	277,77	2018,72

Рацион: с 7-11-ти лет (не более 6 часов)						День: 5
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
ТТК№2246-23н	Митболы запеченные с соусом томатным с овощами	1/80/30	4,50	17,30	4,40	191,30
М2017№303	Каша гречневая вязкая	1/150	4,60	5,00	20,50	145,40
Н 2020№54-2гн	Чай с сахаром	1/200	0,20	0,00	6,40	26,40
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/55	0,33	0,66	18,37	80,74
Итого за Завтрак		515	9,63	22,96	49,67	443,84
Обед						
М2017№52	Салат из свеклы отварной	1/60	0,80	3,60	4,90	55,20
М 2017№96	Рассольник "Ленинградский"	1/200	1,60	4,00	9,60	80,80
М2017№259	Жаркое по - домашнему	1/200	14,00	33,70	18,90	434,90
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
Итого за Обед		760	20,50	42,30	93,30	835,90
Полдник						
Н 2020№54-2гн	Чай с сахаром	1/200	0,20	0,00	6,40	26,40
ТК 769	Булочка "Домашняя"	1/50	4,69	15,68	28,28	218,50
Пром.выпуск	Печенье	1/30	2,25	2,94	22,32	125,10
Итого за Полдник		350	7,14	18,62	57,00	424,14
Итого за день		1625	37,27	83,88	199,97	1703,88

Рацион: с 7-11-ти лет (не более 6 часов)						День: 6
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Пром.выпуск	Батон	1/25	1,90	0,60	12,85	64,40
ТТК№2183	Каша "Янтарная"	1/200	8,30	12,64	38,80	302,16
М2017№15	Сыр (порциями)	1/15	3,90	3,97	0,00	51,33
Н2020№54-7гн	Какао с молоком	1/180	3,70	5,40	11,30	108,60
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/50	0,30	0,60	16,70	73,40
Пром.выпуск	Кондитерское изделия (пряник глазированный)	1/40	2,27	4,00	26,25	150,08
Итого за Завтрак		510	20,37	27,21	105,90	749,97
Обед						
М 2017№82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/200/10	1,65	4,90	9,15	87,30
ТТК№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№54-7хн	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,60	0,00	22,70	93,20
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	3,04	0,32	19,68	93,76
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/20	0,12	0,24	6,68	29,36
Итого за Обед		750	22,60	19,06	91,31	627,18
Полдник						
Н 2020№54-2гн	Чай с сахаром	1/200	0,20	0,00	6,40	26,40
ТК 405,406,473	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	1/75	4,69	15,68	28,28	268,10
Пром.выпуск	Пряник глазированный	1/30	1,77	1,41	22,50	109,80
Итого за Полдник		300	6,66	17,09	57,18	409,17
Итого за день		1560	49,63	63,36	254,39	1786,32

Рацион: с 7-11--ти лет (не более 6 часов)						День: 7
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Пром.выпуск.	Батон	1/25	1,90	0,60	12,85	64,40
М 2017№211	Омлет натуральный с сыром	1/150	15,90	29,40	2,55	338,40
Н2020№54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	1/200	0,30	0,00	6,70	28,00
Пром.выпуск.	Фрукт (яблоко)	1/130	0,52	0,52	12,70	57,56
Итого за Завтрак		505	18,62	30,52	34,80	488,36
Обед						
М 2017№71	Овощи натуральные свежие (огурец)	1/60	0,42	0,06	1,14	6,78
М 2017№102	Суп картофельный с бобовыми	1/200	4,39	4,22	13,23	108,46
М 2016№123	Гренки из пшеничного хлеба	1/20	2,48	0,32	15,20	73,60
М 2017№263	Рагу из свинины	1/200	13,30	34,40	19,70	441,60
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	1/50	3,80	0,40	24,60	117,20
Итого за Обед		760	24,64	39,80	106,93	884,49
Полдник						
Н 2020№54-6гн	Чай с молоком и сахаром	1/200	1,50	1,40	8,60	53,00
ТК 405,406,461	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой	1/75	4,69	15,68	28,28	268,10
Пром.выпуск	Печенье сахарное	1/30	2,25	2,94	22,32	125,10
Итого за Полдник		300	8,44	20,02	59,20	450,74
Итого за день		1565	51,70	90,34	200,93	1823,59

Рацион: с 7-11--ти лет (не более 6 часов)						День: 8
№ 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
Н 2020№54-2гн	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						
М2017№67	Винегрет овощной	1/60	0,84	6,02	4,37	75,02
М2017№98	Суп крестьянский с крупой и фрикадельками п/ф	1/200/20	3,68	5,00	5,00	79,72
М 2017№291	Плов из куриной грудки	1/200	17,90	8,90	36,50	297,70
П2018№508	Напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка"	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	1/40	3,04	0,32	19,68	93,76
Итого за Обед		750	25,64	20,60	94,17	664,64
Полдник						
М 2004№684	Чай без сахара	1/200	0,40	0,10	0,08	2,82
Пром.выпуск.	Кекс маффин с шоколад.начинкой	1/70	4,96	16,64	39,92	330,40
Пром.выпуск	Мармелад	1/20	0,00	0,00	15,87	64,00
Итого за Полдник		300	5,36	16,74	55,87	395,58
Итого за день		1600	45,06	47,43	203,87	1422,59

Рацион: с 7-11-ти лет (не более 6 часов)						День: 9
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
М 2017№174	Каша вязкая молочная из риса	1/200	5,70	10,30	40,90	279,10
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	1/25	0,15	0,30	8,35	36,70
Пром.выпуск	Кондитерское изделие (мармелад)	2/10	0,00	0,00	15,00	60,00
Итого за Завтрак		500	18,30	20,91	88,20	614,19
Обед						
М 2017№96	Рассольник "Ленинградский "	1/200	1,60	4,00	9,60	80,80
ТТК№519-21н	Котлета п/ф "Особая" с соусом томатным	1/70/30	10,08	10,00	11,15	174,92
М 2017№309	Макаронные изделия отварные	1/180	6,60	5,40	31,73	201,92
М 2017№342	Компот из яблок	1/200	0,16	4,40	27,88	151,76
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/20	0,12	0,24	6,68	29,36
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,80	0,40	24,60	117,20
Итого за Обед		750	22,36	24,44	111,64	755,96
Полдник						
Пром.выпуск.	Биоюгurt	1/200	6,00	5,00	22,00	158,00
ТК410	Ватрушка	1/75	4,69	15,68	28,28	268,10
Пром.выпуск	Пряник глазированный	1/50	2,95	2,35	37,50	183,00
Итого за Полдник		300	13,64	23,03	87,78	612,95
Итого за день		1550	54,30	68,38	287,62	1983,10

Рацион: с 7-11-ти лет (не более 6 часов)						День: 10
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
ТТК№820/1-22с	Запеканка из творога с соусом сладким из красной смородины	1/150/20	25,11	8,57	38,96	333,41
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		525	29,05	11,04	80,41	537,20
Обед						
М 2017№112	Суп с картофелем и макаронными изделиями	1/200	2,05	2,20	12,55	78,20
ТТК№2190-23и	Филе минтая запеченное "Синьор помидор"	1/100	20,28	6,42	3,57	153,18
М 2017№128	Картофельное пюре	1/180	3,72	11,00	21,60	200,28
ТТК№2097	Напиток из свежемороженой ягоды	1/200	0,20	0,95	22,80	100,55
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/20	0,12	0,24	6,68	29,36
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	3,04	0,32	19,68	93,76
Итого за Обед		740	29,41	21,13	86,88	655,33
Полдник						
Пром.выпуск	Кефир сахаром	1/200/10	6,00	5,00	8,00	102,00
ТК 769	Булочка "Домашняя"	1/50	4,96	16,64	39,92	330,40
Пром.выпуск	Печенье сахарное	1/30	2,25	2,94	22,32	93,83
Итого за Полдник		300	13,21	24,58	70,24	555,02
Итого за день		1565	71,67	56,75	237,53	1747,55

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 :	15,4-19,25	15,8-19,75	67,0-83,75	470-587,5
	Факт :	18,92	19,71	71,88	540,54
Потребность в пищевых веществах, энергии (суточная), ОБЕД (30-35%)	Норма :	23,1-26,95	23,7-27,65	100,5-117,25	705-822,5
	Факт :	23,98	27,13	102,17	748,76
Потребность в пищевых веществах, энергии (суточная), ПОЛДНИК (10-15%)	Норма :	7,7-11,55	7,9-11,85	33,5-50,25	235-352,5
	Факт :	10,86	18,85	63,52	467,12
ИТОГО за 2 недели (завтрак:20-25%, обед: 30-35%, полдник: 10-15%)	Норма :	46,2-57,75	47,4-59,25	201-251,25	1410-1762,5
	Факт :	53,76	65,68	237,56	1756,42

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

Тип организации	Приём пищи	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии
Общеобразовательные организации и организации профессионального образования	Завтрак	23,0
	Обед	31,9
	Полдник	19,9
Итого за 2 недели, %		74,7

При составлении рационов использовались рецептуры и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий, разработанные с использованием :

1. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017 г.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов. Новосибирск 2020 г.
3. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений. Пермь 2001 г.
4. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий. П 2018 г.
5. Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. М 2016.
6. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий. Пермь 2013.
7. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. М 2004.
8. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся в общеобразовательных организациях. М 2022 г.