

СОГЛАСОВАНО :

Директор МБОУ СОШ

Иркутска

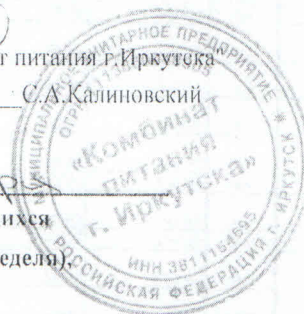
*С.А. Калиновский*  
 49.11 № 13, 10.11.23

УТВЕРЖДАЮ :

Директор МУП "Комбинат питания г. Иркутска

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	
<b>Завтрак</b>						
М 2017№174	Каша вязкая молочная рисовая	1/250	7,00	12,90	51,00	348,10
Н 2020№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	1/40	3,04	0,32	19,68	93,76
Пром.выпуск	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	2/20	1,70	3,92	29,76	161,12
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>565</b>	<b>17,83</b>	<b>30,99</b>	<b>125,97</b>	<b>854,11</b>
<b>Обед</b>						
М 2016№95	Суп с рыбными консервами	1/250	8,60	8,40	14,33	167,32
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	1/200	7,33	6,00	35,25	224,32
Н2018№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
<b>Итого за Обед</b>		<b>850</b>	<b>29,43</b>	<b>26,20</b>	<b>123,24</b>	<b>846,48</b>
<b>Полдник</b>						
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>445</b>	<b>16,00</b>	<b>18,60</b>	<b>68,85</b>	<b>506,80</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1860</b>	<b>63,26</b>	<b>75,79</b>	<b>318,06</b>	<b>2207,39</b>

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	
<b>Завтрак</b>						
М 2017№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)	1/20	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>575</b>	<b>21,36</b>	<b>34,90</b>	<b>61,73</b>	<b>646,46</b>
<b>Обед</b>						
М 2017№82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250/10	2,00	5,90	11,35	106,50
ТТК№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
<b>Итого за Обед</b>		<b>850</b>	<b>32,42</b>	<b>37,64</b>	<b>108,82</b>	<b>903,72</b>
<b>Полдник</b>						
М2017№173	Каша вязкая молочная из пшениной 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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>420</b>	<b>10,10</b>	<b>10,76</b>	<b>52,08</b>	<b>345,56</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1845</b>	<b>63,88</b>	<b>83,30</b>	<b>222,63</b>	<b>1895,74</b>

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	
<b>Завтрак</b>						
ТТК№2135	Макаронные изделия отварные с сыром	1/250	13,13	16,87	66,50	470,35
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	1/50	0,30	0,60	16,70	73,40
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>555</b>	<b>23,61</b>	<b>25,74</b>	<b>104,55</b>	<b>744,30</b>
<b>Обед</b>						
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
Н 2020№54-6хн	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>850</b>	<b>17,69</b>	<b>19,23</b>	<b>133,51</b>	<b>777,87</b>
<b>Полдник</b>						
М2017№395	Вареники с картофелем с маслом сливочным	1/180/5	10,80	5,08	36,44	234,68
Н 2020№54-3гн	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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>405</b>	<b>12,60</b>	<b>5,24</b>	<b>52,94</b>	<b>309,32</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1810</b>	<b>53,90</b>	<b>50,21</b>	<b>291,00</b>	<b>1831,49</b>

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	
<b>Завтрак</b>						
ТТК№907	Сырники из творога с соусом шоколадным	2/60/20	15,10	10,00	25,14	250,96
Н 2020№54-2гн	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>565</b>	<b>19,18</b>	<b>11,04</b>	<b>62,21</b>	<b>424,92</b>
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>890</b>	<b>32,13</b>	<b>62,33</b>	<b>146,18</b>	<b>1274,21</b>
<b>Полдник</b>						
М 2017№143	Рагу из овощей	1/180	3,18	19,78	15,48	252,66
ТТК№2097	Папайя 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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>395</b>	<b>5,96</b>	<b>20,91</b>	<b>53,18</b>	<b>424,75</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1850</b>	<b>57,27</b>	<b>94,28</b>	<b>261,57</b>	<b>2123,88</b>

Рацион: с 12-ти лет старше (не более 6 часов)						День: 5
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>555</b>	<b>20,87</b>	<b>13,91</b>	<b>50,68</b>	<b>411,39</b>
<b>Обед</b>						
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
ГТК№2127	Кануста тушеная с мясом	1/220	11,16	23,76	15,18	319,20
П 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
<b>Итого за Обед</b>		<b>880</b>	<b>18,72</b>	<b>30,12</b>	<b>94,00</b>	<b>721,96</b>
<b>Полдник</b>						
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>430</b>	<b>8,28</b>	<b>7,34</b>	<b>58,86</b>	<b>334,62</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1865</b>	<b>47,87</b>	<b>51,37</b>	<b>203,54</b>	<b>1467,97</b>

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	
<b>Завтрак</b>						
ТТК№2183	Каша "Янгтарная"	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>24,00</b>	<b>32,00</b>	<b>108,50</b>	<b>818,00</b>
<b>Обед</b>						
М 2017№82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250/10	2,00	5,90	11,35	106,50
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№54-7гн	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>840</b>	<b>23,89</b>	<b>20,50</b>	<b>108,45</b>	<b>713,86</b>
<b>Полдник</b>						
М2017№175	Каша вязкая молочная из риса и пшеница	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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>435</b>	<b>9,40</b>	<b>11,08</b>	<b>69,30</b>	<b>414,52</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1835</b>	<b>57,29</b>	<b>63,58</b>	<b>286,25</b>	<b>1946,38</b>

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	
<b>Завтрак</b>						
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.	Багет	1/25	1,90	0,60	12,85	64,40
Пром.выпуск.	Фрукт (банан)	1/200	3,00	1,00	31,98	148,92
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>555</b>	<b>21,07</b>	<b>31,00</b>	<b>57,61</b>	<b>593,72</b>
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>880</b>	<b>28,11</b>	<b>44,59</b>	<b>118,01</b>	<b>985,80</b>
<b>Полдник</b>						
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>420</b>	<b>8,42</b>	<b>12,84</b>	<b>42,56</b>	<b>319,48</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1855</b>	<b>57,60</b>	<b>88,43</b>	<b>218,18</b>	<b>1899,00</b>

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	
<b>Завтрак</b>						
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№54-2гч	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>14,06</b>	<b>10,09</b>	<b>53,83</b>	<b>362,37</b>
<b>Обед</b>						
М 2017№45	Салат из белокочанной капусты	1/100	1,30	3,20	6,50	60,00
М2017№98	Сун крестьянский с крупой и фрикадельками п/ф	1/250/18	4,60	6,25	6,25	99,65
М 2017№291	Циол из куриной грудки	1/220	19,70	9,80	40,15	327,60
П 2018№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	1/60	4,56	0,66	29,64	142,74
<b>Итого за Обед</b>		<b>878</b>	<b>30,34</b>	<b>20,27</b>	<b>111,16</b>	<b>748,43</b>
<b>Полдник</b>						
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>415</b>	<b>11,98</b>	<b>5,64</b>	<b>66,66</b>	<b>365,32</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1843</b>	<b>56,38</b>	<b>36,00</b>	<b>231,65</b>	<b>1476,12</b>



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	
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>575</b>	<b>20,00</b>	<b>23,66</b>	<b>94,15</b>	<b>669,54</b>
<b>Обед</b>						
М 2017№112	Суп с картофелем и макаронными изделиями	1/250	2,60	2,78	15,70	98,22
ТТК№2185-23м	Котлета п/ф "Диетическая" 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
<b>Итого за Обед</b>		<b>830</b>	<b>22,48</b>	<b>28,04</b>	<b>114,30</b>	<b>799,48</b>
<b>Полдник</b>						
ТТК№2127	Кануста 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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>420</b>	<b>13,15</b>	<b>23,16</b>	<b>32,10</b>	<b>389,44</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1825</b>	<b>55,63</b>	<b>74,86</b>	<b>240,55</b>	<b>1858,46</b>

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	
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>555</b>	<b>25,44</b>	<b>16,74</b>	<b>76,15</b>	<b>557,02</b>
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>850</b>	<b>31,40</b>	<b>23,39</b>	<b>122,21</b>	<b>824,95</b>
<b>Полдник</b>						
ТТК№2183	Кана "Янтарная"	1/200	8,30	12,64	38,80	302,16
Н 2020№5-4-2гп	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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>430</b>	<b>10,78</b>	<b>12,88</b>	<b>59,96</b>	<b>398,88</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1835</b>	<b>67,62</b>	<b>53,01</b>	<b>258,32</b>	<b>1780,85</b>