

СОГЛАСОВАНО :

Директор МБОУ СОШ

г. Иркутск



УТВЕРЖДАЮ

Директор МУП «Комбинат питания г.Иркутска»

С.А.Калиновский

Основное меню приготовления блюд для учащихся

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

период : осень - зима, 2023-2024 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							
М 2017№174	Каша вязкая молочная из риса	1/200	5,70	10,30	40,90	279,10	
М2020№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	1/45	3,42	0,36	22,14	105,48	
Пром.выпуск	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	1/20	0,85	1,96	14,88	80,56	
Итого за Завтрак		500	16,06	26,47	103,45	716,27	
Обед							
М 2016№95	Суп с рыбными консервами	1/200	6,90	6,70	11,47	133,78	
ТТКС№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							
М 2017№173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	1/200	7,90	12,50	35,80	287,30	
М2017№15	Сыр (порциями)	1/20	5,20	5,30	0,00	68,50	
Пром.выпуск	Сок фруктовый	1/180	0,90	0,18	18,18	77,94	
Пром.выпуск	Батон	1/25	1,90	0,60	12,85	64,40	
Итого за полдник		425	15,90	18,58	66,83	498,14	
Итого за день		1625	55,46	67,11	260,22	1866,71	

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
ТГК№721	Чай с молоком без сахара	1/180	1,36	1,20	14,30	73,44
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	16,16	29,60	61,73	577,96
Обед						
М 2017№82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/200/10	1,65	4,90	9,15	87,30
ТГК№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
М 2017№350	Кисель из плодов и ягод свежих	1/200	0,07	0,04	23,04	92,81
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		720	29,79	35,08	82,03	763,01
Полдник						
М2017№173	Каша вязкая молочная из пшениной крупы	1/150	6,20	7,90	31,70	222,70
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		370	8,10	8,16	41,58	272,16
Итого за день		1645	54,05	72,84	185,34	1613,13

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	Вегчина (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	6,15	6,70	11,30	130,10
М 2017 №305	Рис припущенный	1/180	4,40	5,15	44,00	239,95
Н 2020 №54-6хн	Компот из изюма	1/200	0,60	0,00	27,00	110,40
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	16,02	17,49	118,75	696,49
Полдник						
М2017 №395	Вареники с картофелем с маслом сливочным	1/180/5	10,80	5,08	36,44	234,68
Н 2020 №54-3гп/2020	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		1665	49,57	45,04	261,27	1648,72

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 соусом шоколадным	2/60/20	15,10	10,00	25,14	250,96
И 2020№54-2гн	Чай с сахаром	1/200	0,20	0,00	6,40	26,40
Пром.выпуск	Багон	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	1/60	0,84	6,02	4,37	75,02
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	27,05	49,64	129,70	1073,76
Полдник						
М 2017№143	Рагу из овощей	1/180	3,18	19,78	15,48	252,66
ТТК№2097	Напиток из свежемороженой ягоды	1/180	0,18	0,85	20,50	90,37
Пром.выпуск.	Хлеб пшеничный	1/20	1,50	0,16	9,80	46,64
Итого за Полдник		380	4,86	20,79	45,78	389,67
Итого за день		1695	51,09	81,47	237,69	1888,35

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						
Н2020№54-25м	Курица тушеная с морковью	1/100	14,03	6,49	4,90	134,13
М2017№303	Каша гречневая вязкая	1/150	4,60	5,00	20,50	145,40
М 2004№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		505	19,36	12,25	43,85	363,09
Обед						
М2017№71	Овощи натуральные свежие (огурец)	1/60	0,42	0,06	1,14	6,78
М 2017№96	Рассольник "Ленинградский"	1/200	1,60	4,00	9,60	80,80
ТТК№2127	Капуста тушеная с мясом	1/200	10,15	21,60	13,80	290,20
П 2018№508	Напиток с витаминами и пребиотиком "Витгошка"	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	16,27	26,66	84,44	642,78
Полдник						
Н2020№54-16к	Каша "Дружба"	1/150	3,80	5,20	17,90	133,60
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/25	1,90	0,20	12,30	58,60
Пром.выпуск.	Сок фруктовый	1/180	0,90	0,18	18,18	77,94
Итого за Полдник		355	6,60	5,58	48,38	270,14
Итого за день		1620	42,23	44,49	176,67	1276,01

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
ТТК№2183	Каша "Янтарная"	1/200	8,30	12,64	38,80	302,16
М2017№15	Сыр (порциями)	1/20	5,20	5,30	0,00	68,50
Н2020№54-7гн	Какао с молоком	1/180	3,70	5,40	11,37	108,88
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/50	0,30	0,60	16,70	73,40
Пром.выпуск	Кондитерское изделия (пряник глызрованный)	1/40	2,27	4,00	26,25	150,08
Итого за Завтрак		515	21,67	28,54	105,97	767,42
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 "Пегушок" 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№54-7хп	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						
М2017№175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	1/180	5,20	9,50	28,70	221,10
Пром.выпуск	Сок фруктовый	1/180	0,90	0,18	18,18	77,94
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/25	1,90	0,20	12,30	58,60
Итого за Полдник		385	8,00	9,88	59,18	357,64
Итого за день		1650	52,27	57,48	256,46	1752,24

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						
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№54-3гп	Чай с лимоном и сахаром	1/180	0,27	0,00	10,23	42,00
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)	1/60	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						
М2017№173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	1/150	5,90	9,40	26,90	215,80
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		370	6,42	9,74	33,66	247,98
Итого за день		1685	52,13	80,54	198,20	1726,19

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№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№54-2гп	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	1/60	0,80	1,90	3,90	35,90
М2017№98	Суп крестьянский с крупой и фрикадельками п/ф	1/200/18	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
П 2018№508	Наниток 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		748	25,60	16,48	93,70	625,52
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	2,20	14,60
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/20	0,12	0,24	6,68	29,36
Итого за Полдник		405	11,92	5,52	45,32	278,64
Итого за день		1703	51,58	32,09	192,85	1266,53

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							
М2017№181	Каша жидкая молочная из манной крупы	1/200	5,80	10,20	30,80	238,20	
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	Багон	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	18,40	20,81	78,10	573,29	
Обед							
М 2017№112	Суп с картофелем и макаронными изделиями	1/200	2,05	2,20	12,55	78,20	
ТТК№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	1/180	3,72	11,00	21,60	200,28	
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	21,46	26,14	105,41	742,74	
Полдник							
ТТК№2127	Капуста тушеная с мясом	1/150	7,60	16,20	10,35	217,60	
Н2020№54-6гп	Чай с молоком и сахаром	1/180	1,35	1,26	7,65	47,34	
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,76	70,32	
Итого за Полдник		360	11,23	17,70	32,76	335,26	
Итого за день		1610	51,09	64,65	216,27	1651,29	

Рацион: с 7-11-ти лет (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"	1/150/20	18,27	12,13	29,50	300,25
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	22,21	14,60	70,95	504,04
Обед						
М 2017№96	Рассольник "Ленинградский "	1/200	1,60	4,00	9,60	80,80
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	1/20	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		760	29,36	21,81	103,19	726,49
Полдник						
ТТК№2183	Каша "Янтарная"	1/150	6,25	9,48	29,10	226,72
Н 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		380	8,73	9,72	50,26	323,44
Итого за день		1665	60,30	46,13	224,40	1553,97