

СОГЛАСОВАНО :
 Директор МБОУ СОШ
 г. Иркутска

" _____ " _____

СОГЛАСОВАНО :
 Директор МУП "Комбинат питания г.Иркутска"
 В.А.Пронина»

" 23 " _____



Основное меню приготавливаемых блюд для учащихся
 МБОУ СОШ 2-х недельное (6 - ти дневная учебная неделя, II - смена), 2022-2023 учебный год

БУФЕТ
 ОБЕД/ПОЛДНИК

Рацион: 7-11 лет (более 6 часов)		День: 1		Неделя: 1				
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ Тех. карты	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
82/2017	Борщ с капустой и картофелем	200	1,40	3,90	8,70	75,50	107,01	
234/2017	Котлеты или биточки рыбные с соусом	100	8,15	6,70	11,30	138,10	170	
303/2017	Каша вязкая пшенная	150	4,20	5,00	23,90	157,40	61	
Пр. выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	502	
54-7хн/2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	22,70	93,20	202	
Пр. выпуск	Хлебобулочное изделие (Булочка сладкая в ассортименте)	50	2,04	9,36	71,4	378	504	
		Итого за Обед	750	20,19	25,36	162,60	959,40	
Полдник								
120/2017	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,30	2,85	10,77	81,93	263	
Пр. выпуск	Хлеб ржаной	20	0,56	0,11	4,94	23,01	501	
14/2017	Масло (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	65,60	45	
ТТК № 721	Чай с молоком без сахара	200	1,52	1,35	15,90	81,83	207	
		Итого за Полдник	380	5,48	11,51	31,71	252,37	
		Итого за день	1130	25,67	36,87	194,31	1211,77	

Рацион: 7-11 лет (более 6 часов)

День: 2 Неделя: 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ Тех. карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
95/2016	Суп с рыбными консервами	200	6,90	6,70	11,70	134,70	105
263/2017	Рагу из свинины	150	10,50	25,30	14,20	326,50	178
71/2017	Овощи натуральные свежие (огурец, овощи натуральные свежие (помидор)	40/40	0,72	0,12	2,28	13,08	35
Пр. выпуск	Хлеб ржаной	30	0,84	0,17	7,41	34,51	501
Пр. выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	502
ТТК № 2097	Напиток из свежемороженой ягоды (горячий или охлажденный)	200	0,18	0,07	16,29	66,51	211
Итого за Обед		710	22,94	32,76	76,48	692,50	
Полдник							
ТТК № 825	Вареники с творогом п/ф	150	5,90	2,25	23,10	136,25	265
Пр. выпуск	Батон нарезной	25	1,90	0,60	12,85	64,40	503
14/2017	Масло (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	65,60	45
508/2018	Напиток с витаминами и пребиотиком "Витолшка"	180	0	0	16,74	66,96	210
Итого за Полдник		365	7,90	10,05	52,79	333,21	
Итого за День		1075	30,84	42,81	129,27	1025,71	

Рацион: 7-11 лет (более 6 часов)

День: 3 Неделя: 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ Тех.карты	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
88/2017	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,96	6,3	66,44	106	
54-2г/2020	Макаронны отварные с овощами	150	4,70	6,90	26,50	186,90	69	
ТТК № 2138	Печень, тушенная в сметанном соусе	100	12,66	8,76	3,81	144,72	157	
Пр.выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	502	
350/2017	Кисель из плодов и ягод свежих	200	0,33	1,08	28,14	123,59	227	
		Итого за Обед	700	22,89	21,10	89,35	638,85	
Полдник								
181/2017	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	4,4	7,6	23,1	178,4	264	
Пр.выпуск	Хлеб ржаной	20	0,56	0,11	4,94	23,01	501	
15/2017	Сыр (порциями)	15	3,90	3,99	0,00	51,51	17	
ТТК № 721	Чай с молоком без сахара	200	1,52	1,35	15,90	81,83	207	
Пром.выпуск	Кисломолочная продукция в ассортименте	180	1,62	14,80	55,71	362,48	514	
		Итого за Полдник	565	10,38	13,05	43,94	334,75	
		Итого за день	1265	33,27	34,15	133,29	973,60	

Рацион: 7-11 лет (более 6 часов)

День: 4 Неделя: 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ Тех.карты	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
96/2017	Рассольник Ленинградский	200	1,6	4	9,6	80,8	103,02	
310/2017	Картофель отварной	150	2,859	4,32	23	142,316	58	
229/2017	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	98,75	174	
Пр.выпуск	Хлеб ржаной	30	0,84	0,168	7,41	34,512	501	
Пр.выпуск	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	502	
Пр.выпуск	Сок овощной в ассортименте	200	13,86	5,11	74,59	399,82	512	
		Итого за Обед	700	30,43	18,71	128,24	803,07	
Полдник								
ТТК № 2090	Бедро куриное запеченное "Рябушка"	100	12,4	2,06	0,48	70,06	158	
71/2017	Овощи натуральные свежие (огурец)	30	0,21	0,03	0,57	3,39	35	
Пр.выпуск	Хлеб ржаной	50	1,4	0,28	12,35	57,5	501	
ТТК № 721	Чай с молоком без сахара	200	1,52	1,35	15,90	81,83	207	
		Итого за Полдник	380	15,53	3,72	29,3	212,8	
		Итого за День	1080	45,96	22,43	157,54	1015,87	

Рацион: 7-11 лет (более 6 часов)

День: 5 Неделя: 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ Тех. карты	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
112/2017	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,05	2,20	12,50	78,00	108	
ТТК № 2151	Котлета "Вкусняшка" с соусом	100	12,05	6,1	9	139,1	184	
303/2017	Каша перловая вязкая	150	3,00	4,20	21,40	135,40	59	
Пр. выпуск	Хлеб ржаной	30	0,84	0,17	7,41	34,51	501	
Пр. выпуск	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	502	
Пр. выпуск	Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0,2	20,2	86,6	518	
Пр. выпуск	Фрукты свежие (Яблоко)*	160	0,64	0,64	15,68	71,04	507	
		Итого за Обед	860	21,10	13,67	96,03	591,53	
Полдник								
210/2017	Омлет натуральный	150	15,10	6,86	2,70	132,94	258	
Пр. выпуск	Батон нарезной	25	1,90	0,60	12,85	64,40	503	
54-7гн/2020	Какао с молоком	200	4,10	6,00	12,60	120,80	205	
Пр. выпуск	Кондитерское изделие (Конфета в ассортименте)	24	0,40	1,75	0,50	19,35	513	
		Итого за Полдник	399	21,50	15,21	28,65	337,49	
		Итого за День	1259	42,60	28,88	124,68	929,024	

Рацион: 7-11 лет (более 6 часов)

День: 6 Неделя: 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ Тех.карты	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
395/2017	Вареники с картофелем промышленного выпуска, п/ф	180	19,28	4,9	35,45	263,02	259	
71/2017	Овощи натуральные свежие (огурец)	80	0,56	0,08	1,52	9,04	35	
7/2017	Бутерброды горячие с сыром и маслом	30/15/6	5,58	8,32	14,84	156,56	47	
54-7хн/2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2	202	
Пром. выпуск	Кисломолочная продукция в ассортименте	200	1,80	16,44	61,90	402,76	514	
		Итого за Обед	710	27,82	29,74	136,41	924,58	
Полдник								
ТТК № 2016	Запеканка из творога с соусом "Янтарным"	130/20	10,95	3,79	37,45	227,71	262	
Пр. выпуск	Батон нарезной	25	1,90	0,60	12,85	64,40	503	
ТТК № 721	Чай с молоком без сахара	200	1,52	1,35	15,90	81,83	207	
Пр. выпуск	Фрукты свежие (Апельсин)*	220	1,98	0,44	17,82	83,16	509	
		Итого за Полдник	595	16,35	6,18	84,02	457,1	
		Итого за День	1305	44,17	35,92	220,43	1381,68	

Рацион: 7-11 лет (более 6 часов)

День: 7 Неделя: 2

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ Тех.карты	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
102/2017	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	108,46	101	
310/2017	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,00	142,32	58	
ТТК № 2138	Печень, тушенная в сметанном соусе	100	12,66	8,76	3,81	144,72	157	
Пр.выпуск	Хлеб ржаной	30	0,84	0,17	7,41	34,51	501	
Пр.выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	502	
ТТК № 2097	Напиток из свежемороженой ягоды (горячий или охлажденный)	200	0,18	0,07	16,29	66,51	211	
		Итого за Обед	730	24,73	17,94	88,34	613,72	
Полдник								
121/2017	Суп молочный с крупой	150	2,2	2,68	4,6	51,32	268	
Пр.выпуск	Хлеб ржаной	20	0,56	0,11	4,94	23,01	501	
14/2017	Масло (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	65,60	45	
ТТК № 721	Чай с молоком без сахара	200	1,52	1,35	15,90	81,83	207	
		Итого за Полдник	380	4,38	11,34	25,54	221,76	
		Итого за день	1110	29,11	29,28	113,88	835,48	

Рацион: 7-11 лет (более 6 часов)

День: 8 Недели: 2

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ Тех.карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
88/2017	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,96	6,3	66,44	106
ТТК № 2068	Горбуша запеченная "Золотая рыбка"	100	23,1	8,7	2,2	179,5	161
305/2017	Рис припущенный	150	3,6	4,3	36,7	199,9	51
Пр.выпуск	Хлеб ржаной	50	1,4	0,28	12,35	57,52	501
Пр.выпуск	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	502
54-7хн/2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2	202
Пр.выпуск	Фрукты свежие (Банан)*	220	3,30	1,10	46,20	207,90	508
	Итого за Обед	950	35,68	18,58	141,21	874,78	
Полдник							
174/2017	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	150	5,50	7,90	36,30	238,30	267
Пр.выпуск	Батон нарезной	25	1,90	0,60	12,85	64,40	503
14/2017	Масло (порциями)	5	0,05	3,60	0,05	32,80	45
ТТК № 721	Чай с молоком без сахара	200	1,52	1,35	15,90	81,83	207
	Итого за Полдник	380	8,97	13,45	65,1	417,33	
	Итого за День	1330	44,65	32,03	206,31	1292,11	

Рацион: 7-11 лет (более 6 часов)

День: 9 Неделя: 2

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ Тех.карты	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
96/2017	Рассольник Ленинградский	200	1,6	4	9,6	80,8	103,02	
400/1-й 1973	Сложный гарнир (Картофельное пюре/капуста тушеная)	150	2,83	4,3	7,42	79,7	66	
ТТК № 2132	Котлета "Гречанка" с соусом	100	12,11	8,02	12,48	170,54	169	
Пр.выпуск	Хлеб ржаной	30	0,84	0,168	7,41	34,512	501	
Пр.выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	502	
508/2018	Напиток с витаминами и пребиотиком "Витопшка"	200	0,00	0,00	18,60	74,40	210	
		Итого за Обед	730	21,18	16,888	80,11	557,152	
Полдник								
175/2017	Каша вязкая молочная из риса и пшена	150	4,30	8,00	23,90	184,80	254	
Пр.выпуск	Батон нарезной	25	1,90	0,60	12,85	64,40	503	
15/2017	Сыр (порциями)	15	3,90	3,99	0,00	51,51	17	
14/2017	Масло (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	65,60	45	
Пром.выпуск	Кисломолочная продукция в ассортименте	180	1,62	14,80	55,71	362,48	514	
		Итого за Полдник	380	11,82	34,586	92,56	728,794	
		Итого за день	1110	33	51,474	172,67	1285,946	

Рацион: 7-11 лет (более 6 часов)

День: 10 Неделя: 2

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ Тех.карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
95/2016	Суп с рыбными консервами	200	6,90	6,70	11,47	133,78	105
303/2017	Каша перловая вязкая	150	3,00	4,20	21,40	135,40	59
260/2017	Гуляши (свинина)	100	10,64	28,19	2,89	307,83	154
Пр.выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	502
350/2017	Кисель из плодов и ягод свежих	200	0,33	1,08	28,14	123,59	227
	Итого за Обед	700	24,67	40,57	88,50	817,80	
Полдник							
120/2017	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,30	2,85	10,77	81,93	263
Пр.выпуск	Батон нарезной	25	1,90	0,60	12,85	64,40	503
ТТК № 721	Чай с молочно без сахара	200	1,52	1,35	15,90	81,83	207
Пр.выпуск	Фрукты свежие (Яблоко)*	180	0,72	0,72	17,64	79,92	507
	Итого за Полдник	555	7,44	5,52	57,16	308,08	
	Итого за День	1255	32,11	46,09	145,66	1125,88	

Район: 7-11 лет (более 6 часов)

День: 11 Неделя: 2

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ Тех.карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
34/П 2001	Свекольник	200	1,80	6,00	8,50	95,20	104,03
310/2017	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,00	142,32	58
234/2017	Котлеты или биточки рыбные с соусом	100	8,15	6,70	11,30	138,10	170
Пр.выпуск	Хлеб ржаной	30	0,84	0,17	7,41	34,51	501
Пр.выпуск	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	502
ТТК № 2097	Напиток из свежемороженой ягоды (горячий или охлажденный)	200	0,18	0,07	16,29	66,51	211
		Итого за Обед	16,11	17,50	81,26	546,96	
Полдник							
ТТК № 204	Каша молочная "Улыбка"	100	3,65	4,50	20,15	135,70	272
ТТК № 907	Сырники из творога с соусом "Янтарным"	60/10	9,50	1,27	12,72	100,31	
Пр.выпуск	Хлеб ржаной	20	0,56	0,11	4,94	23,01	501
ТТК № 721	Чай с молоком без сахара	200	1,52	1,35	15,90	81,83	207
		Итого за Полдник	15,23	7,23	53,71	340,85	
		Итого за день	31,34	24,73	134,97	887,81	

Рацион: 7-11 лет (более 6 часов)

День: 12 Неделя: 2

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ Тех. карты	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
Пр. выпуск	Пельмени мясные отварные п/ф	180	18,48	10,89	31,62	298,41	163	
70/2017	Овощи натуральные соленые (огурец)	80	0,64	0,08	1,36	8,72	36	
Пр. выпуск	Хлеб ржаной	30	0,84	0,17	7,41	34,51	501	
Пр. выпуск	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	502	
Пр. выпуск	Сок овощной в ассортименте	200	13,86	5,11	74,59	399,82	512	
Пром. выпуск	Кисломолочная продукция в ассортименте	200	1,80	16,44	61,90	402,76	514	
		Итого за Обед	720	37,90	32,93	191,64	1214,54	
Полдник								
ТТК № 825	Вареники с творогом п/ф	150	5,90	2,25	23,10	136,25	265	
Пр. выпуск	Батон нарезной	25	1,90	0,60	12,85	64,40	503	
684/2004	Чай без сахара	200	0,40	0,10	0,08	2,82	265	
Пр. выпуск	Кондитерское изделие (Конфета в ассортименте)	24	0,40	1,75	0,50	19,35	513	
		Итого за Полдник	399	8,60	4,70	36,53	222,82	
		Итого за день	1119	46,50	37,63	228,17	1437,36	

**Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах
(суточная)**

Показатели	Фактическое значения по меню в среднем за день цикла	Рекомендуемые значения по меню в среднем за сутки
Энергетическая ценность, (ккал)	1116,85	940-1175
Количество белков (г)	36,6	30,8-38,5
Количество жиров (г)	35,19	30,6-39,5
Количество углеводов (г)	163,43	134-167,5
Витамин С, мг	24,37	24-30
Витамин В1, мг	0,498	0,48-0,6
Витамин В2, мг	0,677	0,56-0,7
Витамин А, мкг рэ	288,07	280-350
Кальций, мг	487,05	440-550
Фосфор, мг	543,395	440-550
Магний, мг	102,95	100-125
Железо, мг	5,36	4,8-6
Калий, мг	539,78	440-550
Йод, мкг	0,042	0,04-0,05

Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи, %

	Норма обед	Норма полдник	Норма за 2 недели
	30-35	10-15	40-50
	Средняя за 2 недели, ОБЕД	Средняя за 2 недели, ПОЛДНИК	Средняя за 2 недели
	32,7	14,8	47,5

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.

Распределение плодов и ягод свежих по дням циклического меню													
Наименование плодов и ягод свежих	Выход, гр.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Банан*	220								x				
Яблоко*	160					x							
Яблоко*	180										x		
Апельсин*	220						x						
Черноплодная рябина	18		x					x				x	
Облепиха	26			x							x		
Облепиха	2						x						
Облепиха	1											x	

*Возможна замена на другой фрукт или ягоду.

Распределение соков плодовоовощных, напитков витаминизированных, в т.ч. инстантных по дням основного меню													
Наименование	Выход, гр.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Сок овощной	200				x								x
Сок фруктовый	200					x							
Напиток с витаминами и пребиотиком "Витопшк"	180		x										
Напиток с витаминами и пребиотиком "Витопшк"	200									x			

*Возможна замена на сок в ассортименте.

Распределение кисломолочной продукции по дням основного меню													
Наименование	Выход, гр.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Кисломолочная продукция в ассортименте	180			x						x			
Кисломолочная продукция в ассортименте	200						x						x

*Возможна замена на кисломолочную продукцию в ассортименте (кефир, ряженка, биоюгурт, снежок)

Распределение кондитерских изделий по дням основного меню													
Наименование	Выход, гр.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Конфета	24					x							x

*Возможна замена на кондитерские изделия в ассортименте (конфета, мармелад, печенье сахарное, печенье овсяное, пряник)

Суммарные объемы блюд по приемам пищи		
День типового меню	Обед	Полдник
7-11 лет (более 6 часов), 1 пн	750	380
7-11 лет (более 6 часов), 1 вт	710	365
7-11 лет (более 6 часов), 1 ср	700	565
7-11 лет (более 6 часов), 1 чт	700	380
7-11 лет (более 6 часов), 1пт	860	399
7-11 лет (более 6 часов), 1сб	710	595
7-11 лет (более 6 часов), 2пн	730	380
7-11 лет (более 6 часов), 2вт	950	380
7-11 лет (более 6 часов), 2ср	730	380
7-11 лет (более 6 часов), 2чт	700	555
7-11 лет (более 6 часов), 2пт	710	390
7-11 лет (более 6 часов), 2сб	720	399