

СОГЛАСОВАНО :
Директор МБОУ СОШ
г. Иркутска

УТВЕРЖДАЮ :
Директор МУП "Комбинат питания
г.Иркутска"
_____ Л.А.Пронина

**Основное меню приготавливаемых блюд для учащихся
МБОУ СОШ 2-х недельное (6 - ти дневная учебная неделя),
период : весна - лето, 2022-2023 уч.год**

Рацион: 7-11 лет (более 6 часов)						День: 1
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
54-6к/2020	Каша вязкая молочная пшеничная	180	5,58	7,83	25,29	193,95
ТТК № 907	Сырник из творога с повидлом	1/60/10	9,50	1,27	12,72	100,31
Пр.выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
684/2004	Чай без сахара	200	0,40	0,10	0,08	2,82
Итого за Завтрак		500	19,28	9,60	62,69	414,28
Обед						
82/2017	Борщ с капустой и картофелем	200	1,40	3,90	8,70	75,50
235/2017	Шницель рыбный натуральный с	100	9,13	6,90	7,70	129,42
54-1г/2020	Макароны отварные	150	5,00	5,40	35,00	208,60
Пр.выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
Пр.выпуск	Хлеб ржаной	30	0,84	0,17	7,41	34,49
Пр.выпуск	Сок фруктовый в ассортименте	200	1,00	0,20	20,20	86,60
Итого за Обед		730	21,17	16,97	103,61	651,81
Полдник						
121/2017	Суп молочный с крупой	150	2,20	2,68	4,60	51,32
Пр.выпуск	Хлеб ржаной	20	0,56	0,11	4,94	23,01
54-2гн/2020	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	5,76	23,76
Пр.выпуск	Фрукты свежие (Яблоко)*	130	0,52	0,52	12,74	57,72
Итого за Полдник		480	3,46	3,31	28,04	155,81
Итого за день		1710	43,91	29,88	194,34	1221,89

Рацион: 7-11 лет (более 6 часов)						День: 2
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
291/2017	Плов из птицы (грудка куриная)	150	13,40	6,70	27,34	223,26
71/2017	Овощи натуральные свежие (огурец)	30	0,21	0,03	0,57	3,39
Пр.выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
Пр.выпуск	Хлеб ржаной	50	1,40	0,28	12,35	57,52
508/2018	Напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка"	200	0,00	0,00	18,60	74,40
Пр.выпуск	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	2/10	1,38	0,24	9,30	44,88
Итого за Завтрак		500	20,19	7,65	92,76	520,65
Обед						
95/2016	Суп с рыбными консервами	200	6,90	6,70	11,70	134,70
263/2017	Рагу из свинины	150	10,50	25,30	14,20	326,50
71/2017	Овощи натуральные свежие (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	12,84
Пр.выпуск	Хлеб ржаной	50	1,40	0,28	12,35	57,52
Пр.выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
ТТК № 2097	Напиток из свежемороженой ягоды	200	0,18	0,07	16,29	66,51
Итого за Обед		710	23,44	32,87	81,42	715,27
Полдник						
ТТК № 825	Вареники с творогом п/ф	150	5,90	2,25	23,10	136,25
Пр.выпуск	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88
684/2004	Чай без сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,54
Пром.выпуск	Кисломолочный напиток в ассортименте	200	5,20	5,00	24,40	163,40
Итого за Полдник		550	12,98	7,50	57,41	349,07
Итого за день		1760	56,61	48,02	231,59	1584,99

Рацион: 7-11 лет (более 6 часов)					День: 3	
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
211/2017	Омлет с сыром	150	17,90	29,40	6,99	364,16
Пр.выпуск	Батон нарезной	25	1,90	0,60	12,85	64,40
54-7гн/2020	Какао с молоком	200	4,10	6,00	12,60	120,80
Пр.выпуск	Фрукты свежие (Яблоко)*	130	0,52	0,52	12,74	57,72
Итого за Завтрак		505	24,42	36,52	45,18	607,08
Обед						
88/2017	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,96	6,30	66,44
303/2017	Каша гречневая вязкая	150	4,60	5,00	20,50	145,40
ТТК № 2090	Бедро запеченное "Рябушка"	100	12,40	2,06	17,89	139,70
Пр.выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
350/2017	Кисель из плодов и ягод свежих	200	0,33	1,08	28,14	123,59
Итого за Обед		700	22,53	12,50	97,43	592,33
Полдник						
181/2017	Каша жидкая молочная из манной крупы	180	5,28	9,12	27,72	214,08
Пр.выпуск	Хлеб ржаной	20	0,56	0,11	4,94	23,01
54-2гн/2020	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	5,76	23,76
Итого за Полдник		380	6,02	9,23	38,42	260,85
Итого за день		1585	52,97	58,25	181,03	1460,26

Рацион: 7-11 лет (более 6 часов)						День: 4
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
305/2017	Рис припущенный	150	3,60	4,30	36,70	199,95
ТТК № 2152	Биточки "Городские" с соусом томатным	100	7,07	23,14	8,80	271,74
Пр.выпуск	Хлеб ржаной	50	1,40	0,28	12,35	57,52
ТТК № 2097	Напиток из свежемороженой ягоды	200	0,21	0,95	22,80	100,59
Итого за Завтрак		500	12,28	28,67	80,65	629,75
Обед						
102/2017	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	108,46
123/2016	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,86	0,24	11,40	55,20
128/2017	Картофельное пюре	150	3,10	9,20	18,00	167,20
229/2017	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	98,75
Пр.выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
342/2017	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	113,60
Итого за Обед		715	23,06	19,17	98,91	660,41
Полдник						
173/2017	Каша вязкая молочная из ячневой крупы	150	5,20	3,36	8,08	83,36
Пр.выпуск	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
684/2004	Чай без сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,54
Пром.выпуск	Кисломолочная продукция в ассортименте	180	4,68	4,50	21,96	147,06
Итого за Полдник		550	13,28	8,27	49,79	326,72
Итого за день		1765	48,62	56,11	229,35	1616,88

Рацион: 7-11 лет (более 6 часов)					День: 5	
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
173/2017	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	100	3,90	12,92	17,90	203,48
ТТК № 907	Сырник из творога с соусом "Янтарным"	1/60/10	9,50	1,27	12,72	100,31
684/2004	Чай без сахара	200	0,40	0,10	0,08	2,82
Пр.выпуск	Батон нарезной	25	1,90	0,60	12,85	64,40
Пр.выпуск	Фрукты свежие (Мандарин)*	130	1,04	11,70	41,08	273,78
Итого за Завтрак		525	16,74	26,59	84,63	644,79
Обед						
82/2017	Борщ с капустой и картофелем	200	1,40	3,90	8,70	75,50
265/2017	Плов (свинина)	200	16,80	37,56	34,52	543,32
Пр.выпуск	Хлеб ржаной	50	1,40	0,28	12,35	57,52
Пр.выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
Пр.выпуск	Сок фруктовый в ассортименте	200	1,00	0,20	20,20	86,60
Итого за Обед		700	24,40	42,34	100,37	880,14
Полдник						
210/2017	Омлет натуральный	150	15,10	6,86	2,70	132,94
15/2017	Сыр (порциями)	20	5,20	5,32	0,00	68,68
Пр.выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
684/2004	Чай без сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,54
Итого за Полдник		400	24,46	12,67	27,37	321,36
Итого за день		1625	65,60	81,60	212,37	1846,29

Рацион: 7-11 лет (более 6 часов)			День : 6			
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Пр.выпуск	Пельмени мясные отварные п/ф	180	18,48	10,89	31,62	298,41 '
71/2017	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	6,78
Пр.выпуск	Хлеб ржаной	60	1,68	0,34	14,82	69,02
508/2018	Напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка"	200	0,00	0,00	18,60	74,40
Итого за Завтрак		500	20,58	11,29	66,18	448,61
Обед						
395/2017	Вареники с картофелем промышленного выпуска, п/ф	180	19,28	4,90	35,45	263,02
ТТК№552	Салат "Карусель"	70	1,75	3,50	6,93	66,22
7/2017	Бутерброды горячие с сыром и маслом	30/15/6	5,58	8,32	14,84	156,56 ,
54-7хн/2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	22,70	93,20
Пром.выпуск	Кисломолочная продукция в ассортименте	200	5,20	5,00	24,40	163,40
Итого за Обед		700	32,41	21,72	104,32	742,40
Полдник						
ТТК № 2016	Запеканка из творога с соусом "Янтарным"	130/20	10,95	3,79	37,45	227,71
Пр.выпуск	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88
684/2004	Чай без сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,54
Пр.выпуск	Фрукты свежие (Апельсин)*	200	1,80	0,40	11,50	56,80
Итого за Полдник		550	14,63	4,44	58,86	333,93
Итого за день		1750	67,62	37,45	229,36	1524,94

Рацион: 7-11 лет (более 6 часов)					День: 7	
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
ТТК № 204	Каша молочная "Улыбка"	180	6,57	8,10	36,27	244,26
210/2017	Омлет натуральный	60	6,04	2,70	1,08	52,78
15/2017	Сыр (порциями)	20	5,20	5,32	0,00	68,68
Пр.выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
684/2004	Чай без сахара	200	0,40	0,10	0,08	2,82
Итого за Завтрак		510	22,01	16,62	62,03	485,74
Обед						
95/2016	Суп с рыбными консервами	200	6,90	6,70	11,47	133,78
128/2017	Картофельное пюре	150	3,10	9,20	18,00	167,20
ТТК № 2151	Котлета "Вкусняшка" с соусом томатным с овощами	100	12,05	6,10	26,00	207,10
Пр.выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
ТТК № 2097	Напиток из свежемороженой ягоды	200	0,18	0,07	16,29	66,51
Итого за Обед		700	26,03	22,47	96,36	691,79
Полдник						
121/2017	Суп молочный с крупой	150	2,20	2,68	4,60	51,32
14/2017	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,11
Пр.выпуск	Хлеб ржаной	50	1,40	0,28	12,35	57,52
54-2гн/2020	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	5,76	23,76
Итого за Полдник		385	3,82	6,59	22,78	165,71
Итого за день		1595	51,86	45,68	181,17	1343,24

Рацион: 7-11 лет (более 6 часов)					День: 8	
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
54-1г/2020	Макароны отварные	150	5,00	5,40	35,00	208,60
ТТК № 526	Котлета "Аппетитная" с соусом томатным	100	17,99	24,99	16,03	360,99
Пр.выпуск	Хлеб ржаной	30	0,84	0,17	7,41	34,51
54-2гн/2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,40
Пр.выпуск	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	2/10	1,38	0,24	9,30	44,88
Итого за Завтрак		500	25,41	30,80	74,14	675,38
Обед						
88/2017	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	1,40	3,96	6,30	66,44
291/2017	Плов из птицы (грудка куриная)	150	13,40	6,70	27,34	223,26
Пр.выпуск	Хлеб ржаной	20	0,56	0,11	4,94	23,01
Пр.выпуск	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
Пр.выпуск	Сок фруктовый в ассортименте	200	1,00	0,20	20,20	86,60
Пр.выпуск	Фрукты свежие (Мандарин)*	130	1,04	11,70	41,08	273,78
Итого за Обед		730	19,68	22,91	114,62	743,41
Полдник						
174/2017	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	150	5,50	7,90	36,30	238,30
Пр.выпуск	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88
684/2004	Чай без сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,54
Пром.выпуск	Кисломолочная продукция в ассортименте	180	4,68	4,50	21,96	147,06
Итого за Полдник		530	12,06	12,65	68,17	434,78
Итого за день		1760	57,15	66,36	256,93	1853,57

Рацион: 7-11 лет (более 6 часов)						День: 9
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
ТТК № 2023	Пудинг из творога с повидлом	130/20	5,98	4,30	31,50	188,62
Пр.выпуск	Батон нарезной	25	1,90	0,60	12,85	64,40
684/2004	Чай без сахара	200	0,40	0,10	0,08	2,82
Пр.выпуск	Фрукты свежие (Яблоко)*	130	0,52	0,52	12,74	57,72
Итого за Завтрак		505	8,80	5,52	57,17	313,56
Обед						
99/2017	Суп из овощей	200	1,00	6,00	3,00	70,00
128/2017	Картофельное пюре	150	3,10	9,20	18,00	167,20
ТТК № 490	Котлета "Петушок" с соусом томатным с овощами	100	11,78	8,40	9,90	162,32
Пр.выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
508/2018	Напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка"	200	0,00	0,00	18,60	74,40
Итого за Обед		700	19,68	24,00	74,10	591,12
Полдник						
175/2017	Каша вязкая молочная из риса и пшена	150	4,30	8,00	23,90	184,80
Пр.выпуск	Хлеб ржаной	30	0,84	0,17	7,41	34,51
ТТК № 2097	Напиток из свежемороженой ягоды	180	0,16	0,06	14,66	59,86
Итого за Полдник		360	5,30	8,23	45,97	279,17
Итого за день		1565	33,78	37,75	177,24	1183,85

Рацион: 7-11 лет (более 6 часов)						День: 10
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
303/2017	Каша гречневая вязкая	150	4,60	5,00	20,50	145,40
54-25м/2020	Курица тушеная с морковью (грудка куриная)	100	14,03	6,49	4,90	134,13
Пр.выпуск	Хлеб ржаной	50	1,40	0,28	12,35	57,52
ТТК № 721	Чай с молоком без сахара	200	1,52	1,35	15,90	81,83
Пр.выпуск	Кондитерское изделие (Мармелад)	1/9	0,15	0,60	0,19	6,76
Итого за Завтрак		509	21,70	13,72	53,84	425,64
Обед						
102/2017	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	108,46
123/2016	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,86	0,24	11,40	55,20
260/2017	Гуляш (свинина)	100	10,64	28,19	25,93	399,99
54-1г/2020	Макароны отварные	150	5,00	5,40	35,00	208,60
Пр.выпуск	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
350/2017	Кисель из плодов и ягод свежих	200	0,33	1,08	28,14	123,59
Итого за Обед		705	25,26	39,45	133,38	989,60
Полдник						
173/2017	Каша вязкая молочная из ячневой крупы	150	5,20	3,36	8,08	83,36
Пр.выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
684/2004	Чай без сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,54
Итого за Полдник		380	9,36	3,85	32,75	203,10
Итого за день		1594	56,32	57,02	219,97	1618,34

Рацион: 7-11 лет (более 6 часов)						День: 11
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
181/2017	Каша жидкая молочная из манной крупы	180	5,22	9,18	27,72	214,38
210/2017	Омлет натуральный	60	6,04	2,70	1,08	52,78
Пр.выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
14/2017	Масло (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	65,60
54-2гн/2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,40
Итого за Завтрак		500	15,36	19,48	59,90	476,36
Обед						
34/П 2001	Свекольник	200	1,80	6,00	8,50	95,20
310/2017	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,00	142,32
235/2017	Шницель рыбный натуральный с соусом сметанным	100	9,13	6,90	7,70	129,42
Пр.выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
Пр.выпуск	Хлеб ржаной	30	0,84	0,16	7,41	34,44
ТТК № 2097	Напиток из свежемороженой ягоды	200	0,18	0,07	16,29	66,51
Итого за Обед		730	18,61	17,85	87,50	585,09
Полдник						
ТТК № 204	Каша молочная "Улыбка"	150	5,40	6,75	30,22	203,23
684/2004	Чай без сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,54
Пр.выпуск	Хлеб ржаной	50	1,40	0,28	12,35	57,52
Пр.выпуск	Фрукты свежие (Апельсин)*	200	1,80	0,40	11,50	56,80
Итого за Полдник		580	8,96	7,52	54,14	320,09
Итого за день		1810	42,93	44,85	201,54	1381,53

Рацион: 7-11 лет (более 6 часов)					День: 12	
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
395/2017	Вареники с картофелем промышленного выпуска, п/ф	150	16,00	4,00	29,50	218,00
71/2017	Овощи натуральные свежие (огурец)	30	0,21	0,03	0,57	3,39
7/2017	Бутерброды горячие с сыром и маслом	30/15/6	5,58	8,32	14,84	156,56
684/2004	Чай без сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,54
Пр.выпуск	Фрукты свежие (Мандарин)*	100	0,80	9,00	31,60	210,60
Итого за Завтрак		511	22,95	21,44	76,58	591,09
Обед						
Пр.выпуск	Пельмени мясные отварные п/ф	150	15,40	9,00	26,35	248,00
ТТК№2	Маринад овощной	60	0,66	3,68	3,60	50,16
Пр.выпуск	Хлеб ржаной	50	1,40	0,28	12,35	57,52
Пр.выпуск	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
342/2017	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	113,60
Пром.выпуск	Кисломолочная продукция в ассортименте	200	5,20	5,00	24,40	163,40
Итого за Обед		700	25,86	18,44	114,26	726,44
Полдник						
ТТК № 825	Вареники с творогом п/ф	150	5,90	2,25	23,10	136,25
209/2017	Яйца вареные	50	2,99	9,59	0,35	99,67
Пр.выпуск	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88
684/2004	Чай без сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,54
Итого за Полдник		400	10,77	12,09	33,36	285,34
Итого за день		1611	59,58	51,97	224,20	1877,86

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 :	19,14	18,99	67,98	519,41
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 :	23,51	24,22	100,52	714,15
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 :	10,43	8,03	43,09	286,33
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 :	53,08	51,24	211,59	1519,89

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и		
Показатели	Фактическое	Рекомендуемые
Энергетическая ценность, (ккал)	1529,06	1410-1762,5
Количество белков (г)	54,74	46,2-57,75
Количество жиров (г)	50,44	47,4-59,25
Количество углеводов (г)	214,05	201-251,25
Витамин С, мг	38,4	36-45
Витамин В1, мг	0,768	0,72-0,9
Витамин В2, мг	0,896	0,84-1,05
Витамин А, мкг рэ	448,0	420-525
Витамин D, мкг	6,9	6-7,5
Кальций, мг	704,0	660-825
Фосфор, мг	726,0	660-825
Магний, мг	161,75	150-187,5
Железо, мг	7,7	7,2-9
Калий, мг	719,3	660-825
Селен, мг	0,019	0,018-0,022
Калий, мг	717,2	660-825
Йод, мкг	0,064	0,06-0,075

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

Тип организации	Приём пищи	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии
Общеобразовательные организации и организации профессионального образования	Завтрак	22,1
	Обед	30,4
	Полдник	12,2
Итого за 2 недели, %		64,7