

СОГЛАСОВАНО :
 Директор МБОУ СОШ
 г. Иркутска

СОГЛАСОВАНО :
 И.о. директора МУП "Комбинат питания г.Иркутска"
 В.В.Г.орбатенко



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

ЗАВТРАК/ОБЕД

Рацион: 12 лет и старше (более 6 часов)

День: 1 Неделя: 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ Тех.карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
ТТК № 2023	Пудинг из творога с соусом "Янтарным"	180/30	8,34	6	43,9	262,96	260
Пр.выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	502
14/2017	Масло (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	65,6	45
15/2017	Сыр (порциями)	30	7,8	7,98	0	103,02	17
ТТК № 721	Чай с молоком без сахара	200	1,52	1,35	15,9	81,83	207
Пром.выпуск	Кисломолочная продукция в ассортименте	200	1,80	16,44	61,90	402,76	514
	Итого за Завтрак	700	23,36	39,37	146,40	1033,37	
Обед							
82/2017	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,9	10,9	94,9	107,01
234/2017	Котлеты или биточки рыбные с соусом	100	8,15	6,7	11,3	138,1	170
ТТК № 2134	Салат "Витаминка"	100	1,9	1,9	5,13	45,22	49
Пр.выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	502
Пр.выпуск	Хлеб ржаной	50	1,4	0,28	12,35	57,52	501
54-7хн/2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2	202
Пр.выпуск	Хлебобулочное изделие (Булочка сладкая в ассортименте)	50	2,04	9,36	71,4	378	504
	Итого за Обед	800	19,69	23,54	158,38	924,14	
	Итого за день	1500	43,05	62,91	304,78	1957,51	

Рацион: 12 лет и старше (более 6 часов)

День: 2 Неделя: 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ Тех.карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
291/2017	Плов из птицы (грудка куриная)	200	17,9	8,9	36,5	297,7	151
70/2017	Овощи натуральные соленые (огурец)	50	0,4	0,05	0,85	5,45	36
Пр.выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	502
508/2018	Горячий напиток с витаминами и пребиотиком "Витопшка"	200	0	0	18,6	74,4	210
Пр.выпуск	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	50	3,45	0,6	23,25	112,2	511
	Итого за Завтрак	550	25,55	9,95	103,8	606,95	
Обед							
95/2016	Суп с рыбными консервами	250	8,60	8,40	14,33	167,32	105
263/2017	Рагу из свинины	200	13,30	34,40	19,70	441,60	178
45/2017	Салат из белокочанной капусты	100	1,30	3,20	6,50	60,00	14
Пр.выпуск	Хлеб ржаной	50	1,4	0,28	12,35	57,52	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	850	28,58	46,75	93,77	910,15	
	Итого за День	1400	54,13	56,70	197,57	1517,10	

Рацион: 12 лет и старше (более 6 часов)		День: 3		Неделя: 1			
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ Тех.карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
211/2017	Омлет с сыром	200	7	6,4	3,4	99,2	275
71/2017	Овощи натуральные свежие (огурец)	40	0,28	0,04	0,76	4,52	35
Пр.выпуск	Багон нарезной	2/25	3,8	1,2	25,7	128,8	503
14/2017	Масло (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	65,6	45
54-7гн/2020	Какао с молоком	200	4,1	6	12,6	120,8	205
Пр.выпуск	Фрукты свежие (Яблоко)*	160	0,64	0,64	15,68	71,04	507
	Итого за Завтрак	660	15,92	21,48	58,24	489,96	
Обед							
88/2017	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	83,23	106
54-2г/2020	Макаронны отварные с овощами	180	5,64	8,28	31,80	224,28	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
Пр.выпуск	Хлеб ржаной	50	1,40	0,28	12,35	57,52	501
350/2017	Кисель из плодов и ягод свежих	200	0,33	1,08	28,14	123,59	227
	Итого за Обед	830	25,60	23,75	108,60	750,54	
	Итого за день	1490	41,52	45,23	166,84	1240,50	

Рацион: 12 лет и старше (более 6 часов)

День: 4 Неделя: 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ Тех.карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
303/2017	Каша гречневая вязкая	180	5,50	6,00	24,60	174,40	53
ТТК № 526	Колобки мясные с рисом (тефтели) с соусом	100	10,43	6,10	6,70	123,42	182
Пр.выпуск	Хлеб ржаной	50	1,40	0,28	12,35	57,52	501
Пр.выпуск	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	502
ТТК № 2097	Горячий напиток из свежемороженой ягоды	200	0,21	0,95	22,80	100,59	211
Пром.выпуск	Кисломолочная продукция в ассортименте	200	1,80	16,44	61,90	402,76	514
	Итого за Завтрак	750	20,86	29,93	138,19	905,57	
Обед							
96/2017	Рассолник Ленинградский	250	2,00	5,00	11,98	100,92	103,02
310/2017	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,61	170,78	58
229/2017	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	98,75	174
Пр.выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	502
Пр.выпуск	Хлеб ржаной	50	1,40	0,28	12,35	57,52	501
Пр.выпуск	Сок овощной в ассортименте	200	13,86	5,11	74,59	399,82	512
	Итого за Обед	830	34,24	20,92	154,93	944,99	
	Итого за день	1580	55,10	50,85	293,12	1850,56	

Рацион: 12 лет и старше (более 6 часов)

День: 5 Неделя: 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ Тех.карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
174/2017	Каша вязкая молочная из риса	150	4,3	7,7	30,7	209,3	253
ТТК № 907	Сырники из творога с соусом "Янтарным"	60/10	9,5	1,27	12,72	100,31	261
Пр.выпуск	Хлеб пшеничный	2/50	7,6	0,8	49,2	234,4	502
14/2017	Масло (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	65,6	45
684/2004	Чай без сахара	200	0,4	0,1	0,08	2,82	204
Пр.выпуск	Фрукты свежие (Апельсин)*	220	1,98	0,44	17,82	83,16	509
Итого за Завтрак		750	23,88	17,51	110,62	695,59	
Обед							
112/2017	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,60	2,78	15,70	98,22	108
ТТК № 2151	Котлета "Вкусняшка" с соусом	100	12,05	6,10	9,00	139,10	184
24/2017	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,6	3,6	2,2	43,6	38
Пр.выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	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	20,69	13,72	87,38	555,76	
Итого за день		1610	44,57	31,23	198,00	1251,35	

Район: 12 лет и старше (более 6 часов)

День: 6 Неделя: 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ Тех.карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
Пр.выпуск	Цельмени мясные отварные п/ф	200	20,50	12,00	35,10	330,40	163
71/2017	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,70	0,10	1,90	11,30	35
Пр.выпуск	Хлеб ржаной	50	1,40	0,28	12,35	57,52	501
508/2018	Горячий напиток с витаминами и пребиотиком "Витопшка"	200	0,00	0,00	18,60	74,40	210
Итого за Завтрак		550	22,60	12,38	67,95	473,62	
Обед							
395/2017	Вареники с картофелем промышленного выпуска, п/ф	200	21,40	5,46	39,40	292,34	259
ТТК № 2133	Салат из белокочанной капусты с огурцом	100	1,38	5,00	3,60	64,92	1
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	0,60	0,00	22,70	93,20	202
Пр.выпуск	Хлеб ржаной	50	1,40	0,28	12,35	57,52	501
Пром.выпуск	Кисломолочная продукция в ассортименте	200	1,80	16,44	61,90	402,76	514
Итого за Обед		800	32,16	35,50	154,79	1067,30	
Итого за день		1350	54,76	47,88	222,74	1540,92	

Рацион: 12 лет и старше (более 6 часов)

День: 7 Неделя: 2

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ Тех. карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
ТТК № 204	Каша молочная "Улыбка"	200	7,3	9	40,3	271,4	272
209/2017	Дйца вареные	50	6,35	5,75	0,35	78,55	252
14/2017	Масло (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	65,6	45
Пр.выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	502
Пр.выпуск	Хлеб ржаной	40	1,12	0,22	9,88	46,02	501
54-9гн/2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	91,1	205
Итого за Завтрак		550	22,47	26,074	86,33	669,866	
Обед							
102/2017	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,54	135,55	101
310/2017	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,61	170,78	58
ТТК № 2138	Печень, тушенная в сметанном соусе	100	12,66	8,76	3,81	144,72	157
Пр.выпуск	Хлеб ржаной	40	1,12	0,22	9,88	46,02	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		820	26,68	19,90	98,73	680,78	
Итого за день		1370	49,15	45,98	185,06	1350,64	

Рацион: 12 лет и старше (более 6 часов)

День: 8 Неделя: 2

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			ЭП (ккал)	№ Тех.карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
54-1г/2020	Макаронны отварные	180	6,00	6,48	42,00	250,32	71
ТТК № 2152	Биточки мясо-картофельные "По-хлыновски" с соусом	100	7,07	23,14	8,80	271,74	185
Пр.выпуск	Хлеб ржаной	30	0,84	0,17	7,41	34,51	501
ТТК № 721	Чай с молоком без сахара	200	1,52	1,35	15,90	81,83	207
Пр.выпуск	Кондитерское изделие (Мармелад)	2/20	0,66	2,92	0,84	32,28	513
Итого за Завтрак		550	16,09	34,06	74,95	670,68	
Обед							
88/2017	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	83,23	106
ТТК № 2068	Горбуша запеченная "Золотая рыбка"	100	23,10	8,70	2,20	179,50	161
24/2017	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,60	3,60	2,20	43,60	38
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	Фрукты свежие (Банан)*	220	3,3	1,1	46,2	207,9	508
Итого за Обед		920	33,17	18,75	105,80	724,63	
Итого за день		1470	49,26	52,81	180,75	1395,31	

Рацион: 12 лет и старше (более 6 часов)

День: 9 Неделя: 2

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ Тех.карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
ТТК № 2023	Пудинг из творога с соусом "Янтарным"	180/30	8,34	6	43,9	262,96	260
Пр.выпуск	Хлеб пшеничный	2/50	7,6	0,8	49,2	234,4	502
14/2017	Масло (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	65,6	45
684/2004	Чай без сахара	200	0,4	0,1	0,08	2,82	204
Пром.выпуск	Кисломолочная продукция в ассортименте	200	1,80	16,44	61,90	402,76	514
Итого за Завтрак		720	18,24	30,54	155,18	968,54	
Обед							
96/2017	Рассольник Ленинградский	250	2	5	11,98	100,92	103,02
400/1-й 1973	Сложный гарнир (Картофельное пюре/капуста тушеная)	180	3,396	5,16	8,9	95,624	66
ТТК № 2132	Котлета "Гречанка" с соусом	100	12,11	8,02	12,48	170,54	169
Пр.выпуск	Хлеб ржаной	20	0,56	0,11	4,94	22,99	501
Пр.выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	502
508/2018	Напиток с витаминами и пребиотиком "Витолшка"	200	0	0	18,6	74,4	210
Итого за Обед		800	21,866	18,69	81,5	581,674	
Итого за день		1520	40,106	49,23	236,68	1550,214	

Район: 12 лет и старше (более 6 часов)

День: 10 Неделя: 2

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ Тех карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
303/2017	Каша гречневая вязкая	180	5,50	6,00	24,60	174,40	53
54-25м/2020	Курица тушеная с морковью (грудка куриная)*	100	14,03	6,49	4,9	134,13	604
Пр. выпуск	Хлеб ржаной	50	1,4	0,28	12,35	57,52	501
Пр. выпуск	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	502
ТТК № 721	Чай с молоком без сахара	200	1,52	1,35	15,9	81,83	207
Итого за Завтрак		550	23,97	14,28	67,59	494,76	

*Возможна замена на Бедро запеченное "Рябушка" ТТК № 2090 - 1/100 (Б-12,4;Ж-2,06;У-0,48;ЭЦ-70,06)

Обед							
95/2016	Суп с рыбными консервами	250	8,60	8,40	14,33	167,32	105
303/2017	Каша перловая вязкая	180	3,60	5,04	25,68	162,48	59
260/2017	Гуляш (свинина)	100	10,64	28,19	2,89	307,83	154
Пр. выпуск	Хлеб ржаной	20	0,56	0,11	4,94	22,99	501
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		800	27,53	43,22	100,58	901,41	
Итого за День		1350	51,50	57,50	168,17	1396,17	

Район: 12 лет и старше (более 6 часов)

День: 11 Неделя: 2

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ Тех. карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
181/2017	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,80	10,20	30,80	238,20	264
210/2017	Омлет натуральный	60	6,00	2,74	1,00	52,70	258
Пр. выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	502
Пр. выпуск	Хлеб ржаной	30	0,84	0,17	7,41	34,51	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 Завтрак	550	18,06	22,06	79,81	590,04	
Обед							
34/П 2001	Свекольник	250	2,1	7,3	10,5	116,1	104,03
310/2017	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,61	170,78	58
234/2017	Котлеты или биточки рыбные с соусом	100	8,15	6,70	11,30	138,10	170
Пр. выпуск	Хлеб ржаной	40	1,12	0,22	9,88	45,98	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	820	18,78	19,87	100,18	654,67	
	Итого за день	1370	36,84	41,93	179,99	1244,71	

Рацион: 12 лет и старше (более 6 часов)

День: 12 Неделя: 2

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ Тех.карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
395/2017	Вареники с картофелем промышленного выпуска, п/ф	200	21,40	5,46	39,40	292,34	259
71/2017	Овощи натуральные свежие (огурец)	50	0,35	0,05	0,95	5,65	35
7/2017	Бутерброды горячие с сыром и маслом	30/15/6	5,58	8,32	14,84	156,56	47
684/2004	Чай без сахара	200	0,4	0,1	0,08	2,82	204
Пр.выпуск	Хлеб ржаной	50	1,40	0,28	12,35	57,52	501
Пр.выпуск	Фрукты свежие (Банан)*	220	3,3	1,1	46,2	207,9	508
Итого за Завтрак		770	32,43	15,31	113,82	722,79	
Обед							
Пр.выпуск	Пельмени мясные отварные п/ф	200	20,50	12,00	35,10	330,40	163
ТТК № 2133	Салат из белокочанной капусты с огурцом	100	1,30	3,20	6,50	60,00	1
Пр.выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	502
Пр.выпуск	Хлеб ржаной	50	1,40	0,28	12,35	57,52	501
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		800	42,66	37,43	215,04	1367,70	
Итого за день		1570	75,09	52,74	328,86	2090,49	

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах		
Показатели	Фактическое значения по	Рекомендуемые значения
Энергетическая ценность, (ккал)	1479,57	1360-1632
Количество белков (г)	47,79	45-54
Количество жиров (г)	47,67	46-55,2
Количество углеводов (г)	214,84	191,5-229,8
Витамин С, мг	35,45	35-42
Витамин В1, мг	0,76	0,7-0,84
Витамин В2, мг	0,89	0,8-0,96
Витамин А, мкг рэ	450,67	450-540
Кальций, мг	663,21	600-720
Фосфор, мг	645,82	600-720
Магний, мг	151,11	150-180
Железо, мг	9,33	9-10,8
Калий, мг	667,91	600-720
Йод, мкг	0,07	0,05-0,06

Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приёмам пищи, %	Норма завтраки		Норма обед		Норма за 2 недели	
	20-25		30-35		50-60	
	Средняя за 2 недели, ЗАВТРАК		Средняя за 2 недели, ОБЕД		Средняя за 2 недели	
	23,6		30,8		54,4	

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 основного меню

Наименование плодов и ягод свежих	Выход, гр.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Банан*	220								x				x
Яблоко*	160			x		x							
Апельсин*	220					x							
Черноплодная рябина	18		x					x				x	
Облепиха	4	x								x			
Облепиха	1							x					
Облепиха	26			x								x	
Облепиха	18				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											
		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 "Витопика"	200		x					x			x		

*Возможна замена на сок в ассортименте.

Распределение сыра по дням основного меню

Наименование	Итого за цикл, гр.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Сыр	90	30		30			15						15

Распределение кондитерских изделий по дням основного меню													
Наименование	Выход, гр.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Конфета	40								x				
Печенье сахарное	50		x										

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

Суммарные объемы блюд по приемам пищи			
День типового меню	Завтрак	Обед	
7-11 лет (более 6 часов), 1пн	700	800	
7-11 лет (более 6 часов), 1вт	550	850	
7-11 лет (более 6 часов), 1ср	660	830	
7-11 лет (более 6 часов), 1чт	750	830	
7-11 лет (более 6 часов), 1пт	750	860	
7-11 лет (более 6 часов), 1сб	550	800	
7-11 лет (более 6 часов), 2пн	550	820	
7-11 лет (более 6 часов), 2вт	550	920	
7-11 лет (более 6 часов), 2ср	720	800	
7-11 лет (более 6 часов), 2чт	550	800	
7-11 лет (более 6 часов), 2пт	550	820	
7-11 лет (более 6 часов), 2сб	770	800	