

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ № 5

г. Иркутск

МБОУ СОШ № 5

Иркутск

100000

100000

100000

100000

100000

100000

100000

100000

100000

100000

100000

100000

100000

100000

100000

100000

100000

100000

100000

100000

100000

100000

100000

100000

100000

100000

100000

100000

100000

100000

100000

СОГЛАСОВАНО :

Директор МУП "Комбинат питания г.Иркутска"

Л.А.Пронина

" 18 августа "

Основное меню приготавливаемых блюд для учащихся

МБОУ СОШ 2-х недельное (6 - ти дневная учебная неделя, II - смена), 2022-2023 учебный год

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		
<b>Обед</b>							
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
54-1г/2020	Макароны отварные	150	5,00	5,40	35,00	208,60	71
Пр.выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	
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	
Итого за Обед		750	20,99	25,76	173,70	1010,60	
<b>Полдник</b>							
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	
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	26,47	37,27	205,41	1262,97	

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		
<b>Обед</b>							
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
45/2017	Салат из белокочанной капусты	80	1,04	2,56	5,20	48,00	14
Пр.выпуск	Хлеб ржаной	30	0,84	0,17	7,41	34,51	
Пр.выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	
ТТК № 2097	Напиток из свежемороженой ягоды (горячий или охлажденный)	200	0,18	0,07	16,29	66,51	211
Итого за Обед		710	23,26	35,20	79,40	727,42	
<b>Полдник</b>							
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	
14/2017	Масло (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	65,60	45
508/2018	Напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка"	180	0	0	16,74	66,96	210
Итого за Полдник		365	7,90	10,05	52,79	333,21	
Итого за день		1075	31,16	45,25	132,19	1060,63	



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		
<b>Обед</b>							
88/2017	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,96	6,3	66,44	106
54-2г/2020	Макароны 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	
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	
<b>Полдник</b>							
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	
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	
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			
<b>Обед</b>								
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, тушеная 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		
Пр.выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2		
Пр.выпуск	Сок овощной в ассортименте	200	13,86	5,11	74,59	399,82		
Итого за Обед		730	32,71	18,95	143,00	873,39		
<b>Полдник</b>								
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		
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		1110	48,24	22,67	172,30	1086,19		



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		
<b>Обед</b>							
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
24/2017	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,60	3,60	2,20	43,60	38
Пр.выпуск	Хлеб ржаной	30	0,84	0,17	7,41	34,51	
Пр.выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	
Пр.выпуск	Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0,2	20,2	86,6	
Пр.выпуск	Фрукты свежие (Яблоко)*	160	0,64	0,64	15,68	71,04	
Итого за Обед		840	20,98	13,31	91,59	570,05	
<b>Полдник</b>							
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	
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	
Итого за Полдник		399	21,50	15,21	28,65	337,49	
Итого за день		1239	42,48	28,52	120,24	907,544	

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		
<b>Обед</b>							
395/2017	Вареники с картофелем промышленного выпуска, п/ф	180	19,28	4,9	35,45	263,02	259
ТТК № 2133	Салат из белокочанной капусты с огурцом	80	1,1	4	2,88	51,92	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	0,6	0	22,7	93,2	202
Пром.выпуск	Кисломолочная продукция в ассортименте	200	1,80	16,44	61,90	402,76	
Итого за Обед		710	28,36	33,66	137,77	967,46	
<b>Полдник</b>							
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	
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	
Итого за Полдник		595	16,35	6,18	84,02	457,1	
Итого за день		1305	44,71	39,84	221,79	1424,56	



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		
<b>Обед</b>							
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	
Пр.выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	
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	
<b>Полдник</b>							
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	
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	Неделя: 2
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ Тех. карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Обед</b>							
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
24/2017	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,6	3,6	2,2	43,6	38
Пр.выпуск	Хлеб ржаной	50	1,4	0,28	12,35	57,52	
Пр.выпуск	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
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	
Итого за Обед		900	32,68	17,88	106,71	718,48	
<b>Полдник</b>							
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	
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		1280	41,65	31,33	171,81	1135,81	



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		
<b>Обед</b>							
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	40	1,12	0,23	9,88	46,07	
Пр.выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	
508/2018	Напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка"	200	0,00	0,00	18,60	74,40	210
Итого за Обед		740	21,46	16,95	82,58	568,71	
<b>Полдник</b>							
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	
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	
Итого за Полдник		380	11,82	34,586	92,56	728,794	
Итого за день		1120	33,28	51,536	175,14	1297,504	

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		
<b>Обед</b>							
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	Гуляш (свинина)	100	10,64	28,19	2,89	307,83	154
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	227
Итого за Обед		700	24,67	40,57	88,50	817,80	
<b>Полдник</b>							
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	
ТТК № 721	Чай с молоком 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	
Итого за Полдник		555	7,44	5,52	57,16	308,08	
Итого за день		1255	32,11	46,09	145,66	1125,88	



Рацион: 7-11 лет (более 6 часов)						День: 11	Неделя: 2
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ Тех.карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Обед</b>							
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	
Пр.выпуск	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
ТТК № 2097	Напиток из свежемороженой ягоды (горячий или охлажденный)	200	0,18	0,07	16,29	66,51	211
Итого за Обед		710	16,11	17,50	81,26	546,96	
<b>Полдник</b>							
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	
ТТК № 721	Чай с молоком без сахара	200	1,52	1,35	15,90	81,83	207
Итого за Полдник		390	15,23	7,23	53,71	340,85	
Итого за день		1100	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		
<b>Обед</b>							
Пр.выпуск	Пельмени мясные отварные п/ф	180	18,48	10,89	31,62	298,41	
ТТК № 2133	Салат из белокочанной капусты с огурцом	80	1,10	4,00	2,88	51,92	1
Пр.выпуск	Хлеб ржаной	30	0,84	0,17	7,41	34,51	
Пр.выпуск	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
Пр.выпуск	Сок овощной в ассортименте	200	13,86	5,11	74,59	399,82	
Пром.выпуск	Кисломолочная продукция в ассортименте	200	1,80	16,44	61,90	402,76	
Итого за Обед		720	38,36	36,85	193,16	1257,74	
<b>Полдник</b>							
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	
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	
Итого за Полдник		399	8,60	4,70	36,53	222,82	
Итого за день		1119	46,96	41,55	229,69	1480,56	



Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)		
Показатели	Фактические значения по меню в среднем за день цикла	Рекомендуемые значения по меню в среднем за сутки
Энергетическая ценность, (ккал)	1123,21	940-1175
Количество белков (г)	36,73	30,8-38,5
Количество жиров (г)	36,02	30,6-39,5
Количество углеводов (г)	163,03	134-167,5
Витамин С, мг	23,76	24-30
Витамин В1, мг	0,486	0,48-0,6
Витамин В2, мг	0,66	0,56-0,7
Витамин А, мкг рэ	280,778	280-350
Кальций, мг	474,708	440-550
Фосфор, мг	543,395	440-550
Магний, мг	100,337	100-125
Железо, мг	5,22	4,8-6
Калий, мг	526,107	440-550
Йод, мкг	0,041	0,04-0,05

Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приёмам 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
	33,0	14,8	47,8

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 "Витошка"	180		x										
Напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка"	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, биоюгurt, 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), 1пн	750	380
7-11 лет (более 6 часов), 1вт	710	365
7-11 лет (более 6 часов), 1ср	700	565
7-11 лет (более 6 часов), 1чт	730	380
7-11 лет (более 6 часов), 1пт	840	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	900	380
7-11 лет (более 6 часов), 2ср	740	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



Распределение соусов согласно основного меню.		
День типового меню	Наименование	№ рецептуры
7-11 лет (более 6 часов), 1пн	Соус сметанный	№ 330/М 2017
7-11 лет (более 6 часов), 1пт	Соус томатный с овощами	№ 367/2017
7-11 лет (более 6 часов), 2ср	Соус томатный с овощами	№ 367/2017
7-11 лет (более 6 часов), 2пт	Соус сметанный	№ 330/М 2017