

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ 5
г. Иркутск

Ирина В. Григорьевна

СОГЛАСОВАНО
Директор МУЗ "Комбинат питания г.Иркутска"
И.А.Пронина

" 18 августа

Основное меню приготавливаемых блюд для учащихся
МБОУ СОШ 2-х недельное (6 - ти дневная учебная неделя, 1 - смена) 2022-2023 учебный год
ЗАВТРАК/ОБЕД

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		
Завтрак							
ТТК № 2023	Пудинг из творога с соусом "Янтарным"	150/30	7,15	5,2	37,63	225,92	260
Пр.выпуск	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
14/2017	Масло (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	65,6	45
15/2017	Сыр (порциями)	10	2,6	2,66	0	34,34	17
ТТК № 721	Чай с молоком без сахара	200	1,52	1,35	15,9	81,83	207
Пром.выпуск	Кисломолочная продукция в ассортименте	180	0,66	10,90	48,75	295,74	
Итого за Завтрак		620	15,07	27,63	122,06	797,19	
Обед							
82/2017	Борщ с капустой и картофелем	200	1,4	3,9	8,7	75,5	107,01
234/2017	Котлеты или биточки рыбные с соусом	100	8,15	6,7	11,3	138,1	170
54-1г/2020	Макароны отварные	150	5,00	5,40	35,00	208,60	71
Пр.выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	
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	
Итого за Обед		750	20,99	25,76	173,7	1010,6	
Итого за день		1370	36,06	53,39	295,76	1807,79	

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		
Завтрак							
291/2017	Плов из птицы (грудка куриная)	180	16,12	8,05	32,81	268,17	151
70/2017	Овощи натуральные солёные (огурец)	30	0,24	0,03	0,51	3,27	36
Пр.выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	
508/2018	Горячий напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка"	200	0	0	18,6	74,4	210
Пр.выпуск	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	45	3,1	0,54	20,9	100,86	
Итого за Завтрак		505	23,26	9,02	97,42	563,9	
Обед							
95/2016	Суп с рыбными консервами	200	6,9	6,7	11,7	134,7	105
263/2017	Рагу из свинины	150	10,5	25,3	14,2	326,5	178
45/2017	Салат из белокочанной капусты	80	1,04	2,56	5,2	48	14
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	
ТТК № 2097	Напиток из свежемороженной ягоды (горячий или охлажденный)	200	0,18	0,07	16,29	66,51	211
Итого за Обед		710	23,26	35,198	79,4	727,422	
Итого за день		1215	46,52	44,218	176,82	1291,322	

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		
Завтрак							
211/2017	Омлет с сыром	150	5,26	4,8	2,55	74,44	275
71/2017	Овощи натуральные свежие (огурец)	30	0,21	0,03	0,57	3,39	35
Пр.выпуск	Батон нарезной	25	1,9	0,6	12,85	64,4	
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	
Итого за Завтрак		575	12,21	18,63	44,35	393,91	
Обед							
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	4,7	6,9	26,5	186,9	69
ТТК № 2138	Печень, тушенная в сметанном соусе	100	12,66	8,76	3,81	144,72	157
Пр.выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	
350/2017	Кисель из плодов и ягод свежих	200	0,33	1,08	28,138	123,592	227
Итого за Обед		700	22,89	21,1	89,348	638,852	
Итого за день		1275	35,1	39,73	133,698	1032,762	

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		
Завтрак							
303/2017	Каша гречневая вязкая	150	4,6	5	20,5	155,3	53
ТТК № 526	Колобки мясные с рисом (тефтели) с соусом	100	10,43	6,1	6,7	123,42	182
Пр.выпуск	Хлеб ржаной	50	1,4	0,28	12,35	57,5	
ТТК № 2097	Горячий напиток из свежемороженой ягоды	200	0,211	0,95	22,8	100,6	211
Пром.выпуск	Кисломолочная продукция в ассортименте	200	1,80	16,44	61,90	402,76	
Итого за Завтрак		700	18,441	28,77	124,25	829,7	
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	
Пр.выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	
Пр.выпуск	Сок овощной в ассортименте	200	13,86	5,112	74,592	399,816	
Итого за Обед		730	32,709	18,95	143,002	873,394	
Итого за день		1430	51,15	47,72	267,252	1703,088	

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		
Завтрак							
ТТК № 907	Сырники из творога с соусом "Янтарным"	120/30	19,03	2,73	29,94	220,45	261
Пр.выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	
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	
Итого за Завтрак		630	25,31	10,87	72,54	489,23	
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
24/2017	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,6	3,6	2,2	43,6	38
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 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	13,308	91,59	570,052	
Итого за день		1470	46,29	24,18	164,13	1059,282	

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		
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	35
Пр.выпуск	Хлеб ржаной	60	1,68	0,336	14,82	69,024	
508/2018	Горячий напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка"	200	0	0	18,6	74,4	210
Итого за Завтрак		500	20,58	11,286	66,18	448,614	
Обед							
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	
Итого за день		1210	48,94	44,946	203,95	1416,074	
6							

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		
Завтрак							
ТТК № 204	Каша молочная "Улыбка"	200	7,3	9	40,3	271,4	272
209/2017	Яйца 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	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
54-9гн/2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	91,1	205
Итого за Завтрак		500	20,59	25,77	71,53	600,41	
Обед							
102/2017	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	108,46	101
310/2017	Картофель отварной	150	2,859	4,32	23	142,316	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	0,168	7,41	34,512	
Пр.выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	
ТТК № 2097	Напиток из свежемороженой ягоды (горячий или охлажденный)	200	0,18	0,07	16,29	66,51	211
Итого за Обед		730	24,729	17,938	88,34	613,718	
Итого за день		1230	45,319	43,708	159,87	1214,128	

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		
Завтрак							
54-1г/2020	Макароны отварные	150	5,00	5,40	35,00	208,60	71
ТТК № 2152	Биточки мясо-картофельные "По-хлыновски" с соусом	100	7,07	23,14	8,80	271,74	185
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	207
Пр.выпуск	Кондитерское изделие (Мармелад)	15	0,25	1,00	0,32	11,25	
Итого за Завтрак		515	15,24	31,17	72,37	630,94	
Обед							
88/2017	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,96	6,30	66,44	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 ржаной	50	1,40	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	0,60	0,00	22,70	93,20	202
Пр.выпуск	Фрукты свежие (Банан)*	220	3,3	1,1	46,2	207,9	
Итого за Обед		900	32,68	17,88	106,71	718,48	
Итого за день		1415	47,92	49,05	179,08	1349,42	

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		
Завтрак							
ТТК № 2023	Пудинг из творога с соусом "Янтарным"	150/30	7,15	5,2	37,63	225,92	260
Пр.выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	
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	180	0,66	10,90	48,75	295,74	
Итого за Завтрак		620	12,11	23,8	111,16	707,28	
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	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	0	18,6	74,4	210
Итого за Обед		740	21,46	16,95	82,58	568,71	
Итого за день		1360	33,57	40,75	193,74	1275,99	

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		
Завтрак							
303/2017	Каша гречневая вязкая	150	4,60	5,00	20,50	145,40	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	
ТТК № 721	Чай с молоком без сахара	200	1,52	1,35	15,9	81,83	207
Итого за Завтрак		500	21,55	13,12	53,65	418,88	
*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	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	
Итого за день		1200	46,22	53,69	142,15	1236,68	

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		
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	
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		520	17,22	21,89	72,40	555,53	
Обед							
34/П 2001	Свекольник	200	1,8	6	8,5	95,2	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 свежемороженной 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	
Итого за день		1230	33,33	39,39	153,66	1102,48	

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		
Завтрак							
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)	30	0,21	0,03	0,57	3,39	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	Фрукты свежие (Банан)*	220	3,3	1,1	46,2	207,9	
Итого за Завтрак		680	28,77	14,45	97,14	633,69	
Обед							
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	
Итого за день		1400	67,13	51,30	290,30	1891,43	

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах		
Показатели	Фактические значения по	Рекомендуемые значения
Энергетическая ценность, (ккал)	1365,04	1175-1410
Количество белков (г)	44,80	38,5-46,2
Количество жиров (г)	44,34	39,5-47,4
Количество углеводов (г)	196,7	167,5-201
Витамин С, мг	31,207	30-36
Витамин В1, мг	0,66	0,6-0,72
Витамин В2, мг	0,79	0,7-0,84
Витамин А, мкг рэ	396,714	350-420
Кальций, мг	583,813	550-660
Фосфор, мг	568,5	550-660
Магний, мг	133,021	125-150
Железо, мг	6,452	6-7,2
Калий, мг	587,949	550-660
Йод, мкг	0,0583	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
	25,1	33,0	58,1

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
Банан*	220								x				x
Яблоко*	160			x		x							
Апельсин*	220					x							
Черноплодная рябина	18		x					x				x	
Облепиха	4	x				x				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
Сок овощной*	200				x								x
Сок фруктовый*	200					x							
Напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка"	200		x				x			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*	200				x		x						x
Кисломолочная продукция в ассортименте*	180	x								x			

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

Распределение сыра по дням основного меню													
Наименование	Итого за цикл,гр.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Сыр	62	10		22			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	15								x				
Печенье сахарное	45		x										

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

Суммарные объемы блюд по приемам пищи		
День типового меню	Завтрак	Обед
7-11 лет (более 6 часов), 1пн	620	750
7-11 лет (более 6 часов), 1вт	505	710
7-11 лет (более 6 часов), 1ср	575	700
7-11 лет (более 6 часов), 1чт	700	730
7-11 лет (более 6 часов), 1пт	630	840
7-11 лет (более 6 часов), 1сб	500	710
7-11 лет (более 6 часов), 2пн	500	730
7-11 лет (более 6 часов), 2вт	515	900
7-11 лет (более 6 часов), 2ср	620	740
7-11 лет (более 6 часов), 2чт	500	700
7-11 лет (более 6 часов), 2пт	520	710
7-11 лет (более 6 часов), 2сб	680	720

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), 1чт	Соус томатный	№ 366/2017
7-11 лет (более 6 часов), 1пт	Соус томатный с овощами	№ 367/2017
7-11 лет (более 6 часов), 2вт	Соус томатный	№ 366/2017
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