



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУП «Комбинат питания г. Иркутск»



«20» февраля

Основное меню приготовляемых блюд для учащихся
МБОУ СОШ 2-х недельное (6 - ти дневная учебная неделя),
период : весна 2024 уч.год

Рацион: с 7-11-ти лет (не более 6 часов)						День: 1
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
М2017№181	Каша жидкая молочная из манной крупы	1/200	5,80	10,20	30,80	238,20
М2020№34-7гн	Какао с молоком	1/200	4,11	6,00	12,55	120,64
М2017№14	Маело сливочное (порциями)	1/10	0,08	7,25	0,13	66,09
Пром.выпуск	Багет	1/25	1,90	0,60	12,85	64,40
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/45	3,42	0,36	22,14	105,48
Пром.выпуск	Кондитерское изделие (печенье сливочное)	1/20	0,85	1,96	14,88	80,56
Итого за Завтрак		500	16,16	26,37	93,35	675,37
Обед						
М 2016№95	Суп с рыбными консервами	1/200	6,90	6,70	11,47	133,78
ТТК№2063	Котлета п/ф "Домашняя" с соусом томатным	1/70/30	8,70	10,66	12,06	178,98
М 2017№309	Макаронные изделия отварные	1/150	5,50	4,22	26,37	165,46
П2018№508	Напиток с витаминами и пребиотиком "Витюшка"	1/200	0,00	0,00	18,60	74,40
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,76	70,32
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/20	0,12	0,24	6,68	29,36
Итого за Обед		700	23,50	22,06	89,94	652,30
Полдник						
М 2017№173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	1/150	5,90	9,40	26,90	215,80
Пром.выпуск	Фрукт (яблоки)	1/200	1,98	0,44	17,82	83,16
М 2004№684	Чай без сахара	1/200	0,40	0,10	0,08	2,82
Пром.выпуск	Багет	1/25	1,90	0,60	12,85	64,40
Итого за полдник		575	10,18	10,54	57,65	366,18
Итого за день		1775	49,84	58,97	240,94	1693,85

Рацион: с 7-11-ти лет (не более 6 часов)						День: 2
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
М2017№210	Омлет натуральный	1/150	9,90	26,80	2,60	291,20
ТТК№721	Чай с молоком без сахара	1/180	1,36	1,20	14,30	73,44
М2017№15	Сыр (порциями)	1/15	3,90	3,97	0,00	51,33
Пром.выпуск	Батон	1/25	1,90	0,60	12,85	64,40
Пром.выпуск	Фрукт (яблоко)	1/130	0,52	0,52	12,70	57,56
Итого за Завтрак		500	17,58	33,09	42,45	537,93
Обед						
М 2017№82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/200/10	1,65	4,90	9,15	87,30
ТТК№2090	Бедро куриное запеченное "Рябушка"	1/100	22,06	25,26	0,48	317,50
М 2017№310	Картофель отварной	1/150	2,85	4,32	23,00	142,28
Пром.выпуск	Сок фруктовый	1/180	0,90	0,18	18,18	77,91
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	3,04	0,32	19,68	93,76
Пром.выпуск.	Хлеб ржаной	1/20	0,12	0,24	6,68	29,36
Итого за Обед		700	30,62	35,22	77,17	748,14
Полдник						
М2017№173	Каша овсяная молочная из пшенной крупы	1/150	6,20	7,90	31,70	222,70
Пром.выпуск	Кисломолочная продукция в ассортименте	1/180	4,68	4,5	17,23	128,14
Пром.выпуск.	Хлеб пшеничный	1/20	1,50	0,16	9,80	46,64
Итого за Полдник		350	12,38	12,56	58,73	397,48
Итого за день		1550	60,58	80,87	178,35	1683,55

Рацион: с 7-11-ти лет (не более 6 часов)						День: 3
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
ГТК№2135	Макаронные изделия отварные с сыром	1/200	10,50	13,50	53,20	376,30
Н2020№54-6гн	Чай с молоком и сахаром	1/200	1,50	1,40	8,50	52,60
М2017№16	Ветчина (порциями)	1/30	6,78	6,27	0,00	83,55
Пром. выпуск	Батон	1/25	1,90	0,60	12,85	64,40
Пром. выпуск.	Хлеб ржаной	1/45	0,27	0,54	15,03	66,06
Итого за Завтрак		500	20,95	22,31	89,58	642,91
Обед						
М 2017№88	Щи из свежей капусты со сметаной	1/200/10	1,65	4,96	6,75	78,24
М2017№234	Котлета рыбная с соусом сметанным	1/70/30	8,15	6,70	11,30	138,10
М 2017№305	Рис припущенный	1/180	4,40	5,15	44,00	239,95
Н2020№54-7гн	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,60	0,00	22,70	93,20
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	3,04	0,32	19,68	93,76
Пром. выпуск.	Хлеб ржаной	1/30	0,18	0,36	10,02	44,04
Итого за Обед		760	18,02	17,49	114,45	687,29
Полдник						
ГТК№2177-22п	Вареники "Колдуны"	1/150/5	12,25	9,49	20,95	218,21
Пром. выпуск	Кисломолочная продукция в ассортименте	1/180	4,68	4,50	17,23	128,14
Пром. выпуск.	Хлеб пшеничный	1/20	1,50	0,16	9,80	46,64
Итого за Полдник		355	18,43	14,15	47,98	392,99
Итого за день		1615	57,40	53,95	252,01	1723,19

Рацион: с 7-11-ти лет (не более 6 часов)						День: 4
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
ТТК№907	Сырники из творога с повидлом	2/60/20	17,76	2,40	33,07	224,92
М 2004№684	Чай без сахара	1/200	0,40	0,10	0,08	2,82
Пром.выпуск	Батон	1/25	1,90	0,60	12,85	64,40
Пром.выпуск.	Фрукт(яблечин)	1/200	1,98	0,44	17,82	83,16
Итого за Завтрак		565	22,04	3,54	63,82	375,30
Обед						
М2017№71	Овощи натуральные свежие (огурец)	1/60	0,42	0,06	1,14	6,78
М 2017№102	Суп картофельный с бобовыми	1/200	4,39	4,22	13,23	108,46
М 2016№123	Гренки из пшеничного хлеба	1/20	2,48	0,32	15,20	73,60
М2017№265	Плов из свинины	1/180	15,14	33,80	31,06	489,00
М 2017№342	Компот из яблок	1/200	0,16	4,40	27,88	151,76
Пром.выпуск.	Хлеб ржаной	1/40	0,24	0,48	13,36	58,72
Пром.выпуск.	Хлеб пшеничный	1/50	3,80	0,40	24,60	117,20
Итого за Обед		750	26,63	43,68	126,47	1005,52
Полдник						
М 2017№143	Рагу из овощей	1/150	2,65	16,48	12,90	210,52
ТТК№2097	Напиток из свеж замороженной ягоды	1/180	0,18	0,85	20,50	90,37
Пром.выпуск.	Хлеб пшеничный	1/20	1,50	0,16	9,80	46,64
Итого за Полдник		350	4,33	17,49	43,20	347,53
Итого за день		1665	53,00	64,71	233,49	1728,35

Рацион: с 7-11-ти лет (не более 6 часов)					День: 5		
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	
			Б	Ж	У		
Завтрак							
ТТК№2246-23н	Митболы запеченные с соусом томатным с овощами	1/80/30	4,50	17,30	4,40	191,30	
М2017№303	Каша гречневая вязкая	1/150	4,60	5,00	20,50	145,40	
Н 2020№54-2гн	Чай с сахаром	1/200	0,20	0,00	6,40	26,40	
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/55	0,33	0,66	18,37	80,74	
Итого за Завтрак		515	9,63	22,96	49,67	443,84	
Обед							
М2017№52	Салат из свеклы отварной	1/60	0,80	3,60	4,90	55,20	
М 2017№96	Рассольник "Ленинградский"	1/200	1,60	4,00	9,60	80,80	
М2017№259	Жаркое по - домашнему	1/200	14,00	33,70	18,90	434,90	
П2018№508	Напиток с витаминами и пребиотиком "Виташка"	1/200	0,00	0,00	18,60	74,40	
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,80	0,40	24,60	117,20	
Пром.выпуск.	Хлеб ржаной	1/50	0,30	0,60	16,70	73,40	
Итого за Обед		760	20,50	42,30	93,30	835,90	
Полдник							
Н2020№54-16к	Каша "Дружба"	1/150	3,80	5,20	17,90	133,60	
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	46,88	
Пром.выпуск.	Сок фруктовый	1/180	0,90	0,18	18,18	77,94	
Итого за Полдник		350	6,22	5,54	45,92	258,42	
Итого за день		1625	36,35	70,80	188,89	1538,16	

Рацион: с 7-11-ти лет (не более 6 часов)		День : 6				
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
М 2017№71	Овощи натуральные свежие (помидор)	1/30	0,33	0,06	1,14	6,42
ТТК№2025-1п	Котлета рыбная из минтая 1ф с соусом томатным	1/70/30	7,84	5,50	12,76	131,90
М2017№305	Рис припущенный	1/150	3,60	4,30	36,70	199,90
ТТК№721	Чай с молоком без сахара	1/200	1,52	1,35	15,90	81,83
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	3,04	0,32	19,68	93,76
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/30	0,18	0,36	10,02	44,04
Итого за Завтрак		550	16,51	11,89	96,20	557,85
Обед						
ТТК№2092-30ы	Салат "Огурцы pickantes"	1/70	0,43	7,06	1,19	70,02
М 2017№392	Пельмени мясные с маслом сливочным	1/200	21,04	16,00	36,00	372,16
ТТК№2140	Компот из компотной смеси	1/200	0,70	0,30	19,30	82,70
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/60	4,56	0,66	29,64	142,74
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/40	0,24	0,48	13,36	58,72
Пром.выпуск	Фрукт (яблоко)	1/130	0,52	0,52	12,70	57,56
Итого за Обед		700	27,49	25,02	112,19	783,90
Полдник						
ТТК№2135	Макаронные изделия отварные с сыром	1/150	7,90	10,12	39,90	282,28
Пром.выпуск	Кисломолочная продукция в ассортименте	1/180	4,68	4,50	17,23	128,14
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/20	0,12	0,24	6,68	29,36
Итого за Полдник		350	12,70	14,86	63,81	439,78
Итого за день		1600	56,70	51,77	272,20	1781,53

Рацион: с 7-11-ти лет (не более 6 часов)						День: 7
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Пром. выпуск	Вагел	1/25	1,90	0,60	12,85	61,40
ГТК №2183	Каша "Ягтарная"	1/200	8,30	12,64	38,80	302,16
M2017№15	Сыр (порциями)	1/15	3,90	3,97	0,00	51,33
H2020№54-7гн	Какао с молоком	1/180	3,70	5,40	11,30	108,60
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/50	0,30	0,60	16,70	73,40
Пром. выпуск	Кондитерское изделие (пирожок обезжиренный)	1/40	2,27	4,00	26,25	150,08
Итого за Завтрак		510	20,37	27,21	105,90	749,97
Обед						
M 2017№82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/200/10	1,65	4,90	9,15	87,30
ГТК №490л-21д	Котлета п/ф "Пегушок" с соусом томатным	1/70/30	11,69	7,60	8,50	149,16
M2017№303	Каша гречневая вязкая	1/180	5,50	6,00	24,60	174,40
H2020№54-7хп	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,60	0,00	22,70	93,20
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	3,04	0,32	19,68	93,76
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/20	0,12	0,24	6,68	29,36
Итого за Обед		750	22,60	19,06	91,31	627,18
Полдник						
M2017№175	Каша вязкая молочная из риса и овсян	1/150	4,30	8,00	23,90	184,80
Пром. выпуск	Сок фруктовый	1/180	0,90	0,18	18,18	77,94
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	46,88
Итого за Полдник		350	6,72	8,34	51,92	309,62
Итого за день		1610	49,69	54,61	249,13	1686,77

Рацион: с 7-11-ти лет (не более 6 часов)						День: 8
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Пром. выпуск	Батон	1/25	1,90	0,60	12,85	64,40
М 2017 №211	Омлет натуральный с сыром	1/150	15,90	29,40	2,55	338,40
Н2020 №54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	1/200	0,30	0,00	6,70	28,00
Пром. выпуск	Фрукт (яблоко)	1/130	0,52	0,52	12,70	57,56
Итого за Завтрак		505	18,62	30,52	34,80	488,36
Обед						
М 2017 №71	Овощи натуральные свежие доурез	1/60	0,42	0,06	1,14	6,78
М 2017 №102	Суп картофельный с бобовыми	1/200	4,39	4,22	13,23	108,46
М 2016 №123	Гренки из пшеничного хлеба	1/20	2,48	0,32	15,20	73,60
М 2017 №263	Рагу из свинины	1/200	13,30	34,40	19,70	441,60
М 2017 №350	Кисель из плодов и ягод свежих	1/200	0,07	0,04	23,04	92,81
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	0,18	0,36	10,02	44,04
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,80	0,40	24,60	117,20
Итого за Обед		760	24,64	39,80	106,93	884,49
Полдник						
М2017 №173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	1/150	5,90	9,40	26,90	215,80
Пром. выпуск	Кисломолочная продукция в ассортименте	1/180	4,68	4,50	17,23	128,14
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/20	0,12	0,24	6,68	29,36
Итого за Полдник		350	10,70	14,14	50,81	373,30
Итого за день		1615	53,96	84,46	192,54	1746,15

Рацион: с 7-11-ти лет (не более 6 часов)						День: 9
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
М 2017№71	Овощи натуральные свежие (помидор, огурец)	1/30/30	0,54	0,09	1,71	9,81
ТТК№190	Котлеты п/ф "Нежная"	1/50	9,24	5,80	5,70	111,96
Пром.выпуск	Булочка "Пикник"	1/40	2,10	3,76	22,20	131,04
П 2020№54-2гн	Чай с сахаром	1/200	0,20	0,00	6,40	26,40
Пром.выпуск	Фрукт (апельсин)	1/200	1,98	0,44	17,82	83,16
Итого за Завтрак		550	14,06	10,09	53,83	362,37
Обед						
М2017№67	Винегрет овощной	1/60	0,84	6,02	4,37	75,02
М2017№98	Суп крестьянский с крупой и фаршквасильями п/ф	1/200/20	3,68	5,00	5,00	79,72
М 2017№291	Плов из куриной грудки	1/200	17,90	8,90	36,50	297,70
П2018№508	Панеттот с витаминами и пребиотиком "Витгошка"	1/200	0,00	0,00	18,60	74,40
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/30	0,18	0,36	10,02	44,04
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	3,04	0,32	19,68	93,76
Итого за Обед		750	25,64	20,60	94,17	664,64
Полдник						
М2017№395	Вареники с картофелем с маслом сливочным	1/150/5	9,00	4,25	30,50	196,25
Пром.выпуск	Сок фруктовый	1/200	1,00	0,20	2,20	14,60
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/20	0,12	0,24	6,68	29,36
Итого за Полдник		375	10,12	4,69	39,38	240,21
Итого за день		1675	49,82	35,38	187,38	1267,22

Рацион: с 7-11-ти лет (не более 6 часов)						День: 10
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
М 2017№174	Каша вязкая молочная из риса	1/200	5,70	10,30	40,90	279,10
Н2020№54-9гн	Кофейный напиток с молоком	1/200	3,77	3,44	11,10	90,44
М2017№16	Ветчина (порциями)	1/30	6,78	6,27	0,00	83,55
Пром.выпуск	Батон	1/25	1,90	0,60	12,85	64,40
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/25	0,15	0,30	8,35	36,70
Пром.выпуск	Кондитерское изделие (маршмэлл)	2/10	0,00	0,00	15,00	60,00
Итого за Завтрак		500	18,30	20,91	88,20	614,19
Обед						
М 2017№96	Рассольник "Ленинградский "	1/200	1,60	4,00	9,60	80,80
ТТК№519-21н	Котлеты п/ф "Особая" с соусом томатным	1/70/30	10,08	10,00	11,15	174,92
М 2017№360	Макаронные изделия отварные	1/180	6,60	5,40	31,73	201,92
М 2017№342	Компот из яблок	1/200	0,16	4,40	27,88	151,76
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/20	0,12	0,24	6,68	29,36
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,80	0,40	24,60	117,20
Итого за Обед		750	22,36	24,44	111,64	755,96
Полдник						
ТТК№2127	Капуста тушеная с мясом	1/150	7,60	16,20	10,35	217,60
Н2020№54-6гн	Чай с молоком и сахаром	1/180	1,35	1,26	7,65	47,34
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	46,88
Итого за Полдник		350	10,47	17,62	27,84	311,82
Итого за день		1600	51,13	62,97	227,68	1681,97

Рацион: с 7-11-ти лет (не более 6 часов)						День: 11
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
ТТК№820/1-22с	Запеканка из творога с соусом сметанным из кислой смородины	1/150/20	25,11	8,57	38,96	333,41
ТТК№721	Чай с молоком без сахара	1/200	1,52	1,35	15,90	81,83
Пром. выпуск	Багон	1/25	1,90	0,60	12,85	64,40
Пром. выпуск	Фрукт (яблоко)	1/130	0,52	0,52	12,70	57,56
Итого за Завтрак:		525	29,05	11,04	80,41	537,20
Обед						
М 2017№112	Суп с картофелем и макаронными изделиями	1/200	2,05	2,20	12,55	78,20
ТТК№2190-25н	Филе минтая запеченное "Синьор помидор"	1/100	20,28	6,42	3,57	153,18
М 2017№128	Картофельное пюре	1/180	3,72	11,00	21,60	200,28
ТТК№2097	Нашпик из свежемороженой рыбы	1/200	0,20	0,95	22,80	100,55
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/20	0,12	0,24	6,68	29,36
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	3,01	0,32	19,68	93,76
Итого за Обед:		740	29,41	21,13	86,88	655,33
Полдник						
ТТК№2183	Каша "Ягтарная"	1/150	6,25	9,48	29,10	226,72
Пром. выпуск	Кисломолочная продукция в ассортименте	1/180	4,68	4,50	17,23	128,14
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	46,88
Итого за Полдник:		350	12,45	14,14	56,17	401,74
Итого за день:		1615	70,91	46,31	223,46	1594,27

Рацион: с 7-11-ти лет (не более 6 часов)						День: 12
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
М2017№71	Овощи натуральные свежие (огурец)	1/50	0,35	0,05	0,95	5,65
М 2017№392	Пельмени мясные с маслом сливочным	1/200	21,05	16,00	36,00	372,20
Н2020№54-3ти	Чай с лимоном и сахаром	1/200	0,30	0,00	6,70	28,00
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/25	1,90	0,20	12,30	58,60
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/25	0,15	0,30	8,35	36,70
Итого за Завтрак		500	23,75	16,55	64,30	501,15
Обед						
М2017№71	Овощи натуральные свежие (помидор)	1/60	0,66	0,12	2,28	12,84
ТГК№2135	Макаронные изделия отварные с сыром	1/200	10,50	13,50	53,20	376,30
П2018№508	Напиток с витаминами и пребиотиком "Витоника"	1/200	0,00	0,00	18,60	74,40
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	3,04	0,32	19,68	93,76
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	0,18	0,36	10,02	44,04
Пром. выпуск	Фрукт (яблочки)	1/200	1,98	0,14	17,82	83,16
Итого за Обед		730	16,36	14,74	121,60	684,50
Полдник						
ТГК№907	Сырники из творога с повидлом	2/60/30	19,03	2,60	35,44	241,28
Пром. выпуск	Кисломолочная продукция в ассортименте	1/180	4,68	4,50	17,23	128,14
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/20	0,12	0,24	6,68	29,36
Итого за Полдник		350	23,83	7,34	59,35	398,78
Итого за день		1580	63,94	38,63	245,25	1584,43

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.
8. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся в общеобразовательных организациях. М 2022 г.