

СОГЛАСОВАНО :

Директор МБОУ СОШ



СОГЛАСОВАНО :

Директор МУП "Комбинат питания
г.Иркутска"

" 08 " ноября 2022 г.



Основное менюготавливаемых блюд для учащихся

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

Рацион: 12 лет и старше (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	230	7,13	10,00	32,31	247,76
ТТК № 2023	Сырники из творога с соусом "Янтарным"	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		550	20,83	11,77	69,71	468,09
Обед						
82/2017	Борщ с капустой и картофелем	250	1,75	4,87	10,87	94,31
235/2017	Шницель рыбный натуральный с соусом сметанным	100	9,13	6,90	7,70	129,42
54-1г/2020	Макароны отварные	180	5,94	6,48	41,94	249,84
Пр.выпуск	Хлеб пшеничный	2/50	3,80	0,40	24,60	117,20
54-7хн/2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	22,70	93,20
Итого за Обед		830	21,22	18,65	107,81	683,97
Полдник						
121/2017	Суп молочный с крупой	200	2,90	3,57	6,13	68,25
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
Пр.выпуск	Фрукты свежие (Апельсин)*	200	1,80	0,40	11,50	56,80
Итого за Полдник		630	6,28	4,25	35,74	206,33
Итого за день		2010	48,33	34,67	213,26	1358,39

Рацион: 12 лет и старше (более 6 часов)						День: 2
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
291/2017	Плов из птицы (грудка курная)	200	17,80	8,93	36,41	297,33
71/2017	Овощи натуральные свежие (огурец)	50	0,35	0,05	0,95	5,65
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	Горячий 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		570	24,73	9,90	102,24	596,98
Обед						
95/2016	Суп с рыбными консервами	250	8,62	8,37	14,60	168,21
263/2017	Рагу из свинины	200	14,00	33,73	18,93	435,29
45/2017	Салат из белокочанной капусты	60	0,78	1,92	3,90	36,00
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 (горячий или охлажденный)	200	0,18	0,07	16,29	66,51
Итого за Обед		810	28,78	44,77	90,67	880,73
Полдник						
ТТК № 825	Вареники с творогом п/ф	200	7,86	3,00	30,80	181,64
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	1,62	14,79	22,76	230,63
Итого за Полдник		580	11,36	18,04	63,47	461,69
Итого за день		1960	64,87	72,71	256,38	1939,40

Рацион: 12 лет и старше (более 6 часов)						День: 3
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
211/2017	Омлет с сыром и зеленым горошком	200	6,19	4,86	4,50	86,50
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		555	12,21	18,63	44,35	393,91
Обед						
88/2017	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,95	7,87	83,03
302/2017	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,52	6,00	24,60	174,48
ТТК № 2090	Бедро запеченное "Рябушка"	100	12,40	2,06	0,48	70,06
Пр.выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
Пр.выпуск	Хлеб ржаной	20	0,56	0,11	4,94	23,01
350/2017	Кисель из плодов и ягод свежих	200	0,33	1,08	28,14	123,59
Итого за Обед		800	24,36	14,60	90,63	591,37
Полдник						
181/2017	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,86	10,13	30,80	237,81
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		400	6,60	10,24	41,50	284,58
Итого за день		1755	43,17	43,47	176,48	1269,86

Рацион: 12 лет и старше (более 6 часов)			День: 4			
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
305/2017	Рис припущенный	200	4,80	5,70	48,93	423,18
ТТК № 2152	Биточки "По-хлыновски" 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	Горячий напиток из свежемороженой ягоды	200	0,21	0,95	22,80	100,59
Итого за Завтрак		550	13,48	30,07	92,88	696,07
Обед						
102/2017	Суп картофельный с бобовыми	250	5,48	5,27	16,53	135,47
123/2016	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,48	0,32	15,20	73,60
128/2017	Картофельное пюре	180	3,72	11,04	21,60	200,64
229/2017	Рыба, тушенная 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
Пр.выпуск	Сок овощной в ассортименте	200	13,86	5,11	74,59	399,82
Итого за Обед		800	39,09	27,09	156,32	1025,48
Полдник						
173/2017	Каша вязкая молочная из ячневой крупы	200	6,93	4,48	10,77	111,12
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	1,62	14,79	22,76	230,63
Итого за Полдник		600	11,95	19,68	53,28	438,05
Итого за день		1950	64,52	76,84	302,48	2159,60

Рацион: 12 лет и старше (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	150	5,85	19,37	26,85	305,13
ТТК № 907	Сырники 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		555	18,69	33,04	93,58	746,44
Обед						
82/2017	Борщ с капустой и картофелем	250	1,75	4,87	10,87	94,31
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
Пр.выпуск	Фрукты свежие (Яблоко)*	130	0,52	0,52	12,74	57,72
Итого за Обед		880	25,27	43,83	115,28	956,67
Полдник						
210/2017	Омлет натуральный	200	20,13	9,14	3,60	177,18
15/2017	Сыр (порциями)	15	3,90	3,99	0,00	51,51
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		445	28,19	13,62	28,27	348,43
Итого за день		1880	72,15	90,49	237,13	2051,54

Рацион: 12 лет и старше (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	200	20,50	12,00	35,10	330,40
71/2017	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,70	0,10	1,90	11,30
Пр.выпуск	Хлеб ржаной	60	1,68	0,34	14,82	69,02
508/2018	Горячий напиток с витаминами и пребиотиком "Виташка"	200	0,00	0,00	18,60	74,40
Итого за Завтрак		560	22,88	12,44	70,42	485,12
Обед						
395/2017	Вареники с картофелем промышленного выпуска, п/ф	200	21,40	5,46	39,40	292,34
ТТК № 2133	Салат из белокочанной капусты с огурцом	100	1,38	5,00	3,60	64,92
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	Хлеб ржаной	50	1,40	0,28	12,35	57,52
Пром.выпуск	Кисломолочная продукция в ассортименте	200	1,80	16,44	25,20	255,96
Итого за Обед		800	32,16	35,50	118,09	920,50
Полдник						
ТТК № 2016	Запеканка из творога с соусом "Янтарным"	180/30	15,33	3,79	25,44	197,19
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		610	19,01	4,44	46,85	303,41
Итого за день		1970	74,05	52,38	235,36	1709,03

Рацион: 12 лет и старше (более 6 часов)						День: 7
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
ТТК № 204	Каша молочная "Улыбка"	200	7,30	9,00	40,30	271,40
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
Пр.выпуск	Хлеб ржаной	20	0,56	0,11	4,94	23,01
684/2004	Чай без сахара	200	0,40	0,10	0,08	2,82
Итого за Завтрак		550	23,30	17,63	71,00	535,89
Обед						
95/2016	Суп с рыбными консервами	250	8,62	8,37	14,60	168,21
128/2017	Картофельное пюре	180	3,71	11,03	21,60	200,51
ТТК № 2090	Бедро запеченное "Рябушка"	100	12,40	2,06	0,48	70,06
Пр.выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
ТТК № 2097	Напиток из свежзамороженной ягоды (горячий или охлажденный)	200	0,18	0,07	16,29	66,51
Итого за Обед		800	28,71	21,93	77,57	622,49
Полдник						
121/2017	Суп молочный с крупой	200	2,90	3,57	6,13	68,25
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		430	4,48	3,85	24,24	149,53
Итого за день		1780	56,49	43,41	172,81	1307,91

Рацион: 12 лет и старше (более 6 часов)						День: 8
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
54-1г/2020	Макароны отварные	200	6,66	7,20	46,66	278,08
ТТК № 526	Колобки мясные с рисом (тефтели) с соусом томатным	100	10,43	6,10	6,70	123,42
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		550	19,51	13,71	76,47	507,29
Обед						
88/2017	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,95	7,87	83,03
291/2017	Плов из птицы (грудка курная)	200	17,86	8,93	36,45	297,61
Пр.выпуск	Хлеб ржаной	20	0,56	0,11	4,94	23,01
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		800	22,21	25,89	110,54	764,03
Полдник						
174/2017	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	200	7,33	10,53	48,40	317,69
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	1,62	14,79	22,76	230,63
Итого за Полдник		580	10,83	25,57	81,07	597,74
Итого за день		1930	52,55	65,17	268,08	1869,06

Рацион: 12 лет и старше (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	180/30	8,34	6,00	43,90	262,96
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		565	11,16	7,22	69,57	387,90
Обед						
99/2017	Суп из овощей	250	1,25	7,50	3,75	87,50
128/2017	Картофельное пюре	200	4,13	12,20	24,00	222,32
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 "Виттошка"	200	0,00	0,00	18,60	74,40
Итого за Обед		800	20,96	28,50	80,85	663,74
Полдник						
175/2017	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	5,73	10,66	31,86	246,30
Пр.выпуск	Хлеб ржаной	30	0,84	0,17	7,41	34,51
ТТК № 2097	Напиток из свежемороженой ягоды (горячий или охлажденный)	180	0,16	0,06	14,66	59,86
Итого за Полдник		410	6,732	10,891	53,93	340,667
Итого за день		1775	38,85	46,61	204,35	1392,307

Рацион: 12 лет и старше (более 6 часов)						День: 10
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
303/2017	Каша гречневая вязкая	180	5,51	5,99	24,59	174,31
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)	2/9	0,30	1,20	0,38	13,52
Итого за Завтрак		550	22,76	15,31	58,12	461,31
Обед						
102/2017	Суп картофельный с бобовыми	250	5,48	5,27	16,53	135,47
123/2016	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,48	0,32	15,20	73,60
ТТК № 2151	Котлета "Вкусняшка" с соусом томатным	100	12,05	6,10	9,00	139,10
54-1г/2020	Макароны отварные	200	6,66	7,20	46,66	278,08
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		810	30,04	20,29	135,21	843,60
Полдник						
173/2017	Каша вязкая молочная из ячневой крупы	200	6,93	4,48	10,77	111,12
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
Пром.выпуск	Кисломолочная продукция в ассортименте	180	1,62	14,79	22,76	230,63
Итого за Полдник		610	12,71	19,76	58,20	461,49
Итого за день		1970	65,51	55,36	251,53	1766,40

Рацион: 12 лет и старше (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	200	5,80	10,20	30,80	238,20
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
Пр.выпуск	Хлеб ржаной	30	0,84	0,16	7,41	34,44
14/2017	Масло (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	65,60
54-2гп/2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,40
Итого за Завтрак		550	16,78	20,66	70,39	534,62
Обед						
34/11 2001	Свекольник	250	2,25	7,50	10,62	118,98
310/2017	Картофель отварной	200	3,81	5,76	30,66	189,72
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
ТТК № 2097	Напиток из свежемороженой ягоды (горячий или охлажденный)	200	0,18	0,07	16,29	66,51
Итого за Обед		800	19,17	20,63	89,87	621,83
Полдник						
ТТК № 204	Каша молочная "Улыбка"	200	7,20	9,00	40,29	270,96
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		630	10,76	9,77	64,21	387,82
Итого за день		1980	46,71	51,06	224,47	1544,27

Рацион: 12 лет и старше (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	200	21,33	5,33	39,33	290,61
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
54-2гн/2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,40
Пр.выпуск	Фрукты свежие (Мандарин)*	100	0,80	9,00	31,60	210,60
Итого за Завтрак		580	28,12	22,68	92,74	687,56
Обед						
Пр.выпуск	Пельмени мясные отварные п/ф	200	20,50	12,00	35,10	330,40
ТТК № 2133	Салат из белокочанной капусты с огурцом	100	1,30	3,20	6,50	60,00
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 овощной в ассортименте	200	13,86	5,11	74,59	399,82
Пром.выпуск	Кисломолочная продукция в ассортименте	200	1,80	16,44	25,20	255,96
Итого за Обед		800	42,66	37,43	178,34	1220,90
Полдник						
ТТК № 825	Вареники с творогом п/ф	200	7,86	3,00	30,80	181,64
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		350	9,74	3,25	40,71	231,06
Итого за день		1730	80,52	63,36	311,79	2139,51