

СОГЛАСОВАНО:

Директор МОУ ИРМО Пивоваровская СОШ

Кадникова М.В.

" \_\_\_\_\_ "

СОГЛАСОВАНО:

Директор ООО "Комбинат питания"

Леонова Л.Н.

" \_\_\_\_\_ "



Основное меню приготавливаемых блюд для учащихся  
МБОУ СОШ 10-ти дневное меню (5-ти дневная учебная неделя)

Период : осень-зима 2023-2024 учебный год.

Рацион: С 12-ти лет и старше		День: 1				
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>						
Пром. Выпуск	Батон	25	1,90	0,60	12,85	64,40
M2017№15	Сыр (порциями)	20	5,20	5,30	0,00	68,50
M2017№174	Каша молочная из риса	250	7,00	12,90	51,00	348,10
№69M2004	Какао с молоком	200	4,11	6,00	11,37	120,64
Пром. Выпуск	Кондитерское изделие	40	1,70	3,92	29,76	161,12
Пром. Выпуск	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48
<b>Итого завтрак</b>		<b>580</b>	<b>23,33</b>	<b>29,08</b>	<b>127,12</b>	<b>868,24</b>
<b>Обед</b>						
№112M2017	Суп картофелем с макаронными изделиями	250	2,56	2,75	15,68	97,75
ТТК №2151	Котлета куриная с соусом	100	11,61	7,90	12,10	165,94
№305M2017	Рис рассыпчатый	200	4,90	13,00	36,80	286,60
ТТК №2097	Компот из свежемороженой ягоды	200	0,20	0,94	22,70	100,40
Пром. Выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
Пром. Выпуск	Хлеб ржаной	40	0,24	0,48	13,36	58,72
<b>Итого обед</b>		<b>840</b>	<b>23,3</b>	<b>25,5</b>	<b>125,2</b>	<b>826,6</b>
<b>Полдник</b>						
M 2017№175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	7,9	12,5	35,8	287,3
Пром. Выпуск	Сок фруктовый	200	0,9	0,18	18,18	77,94
Пром. Выпуск	Батон	35	1,35	0,84	17,99	90,16
<b>Итого полдник</b>		<b>435</b>	<b>10,15</b>	<b>13,52</b>	<b>71,97</b>	<b>455,4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1855</b>	<b>56,79</b>	<b>68,07</b>	<b>324,33</b>	<b>2150,25</b>

Рацион: С 12-ти лет и старше		День: 2				
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>						
№73М2017	Икра кабачковая	80	0,72	2,82	4,62	46,74
№211М2017	Омлет натуральный	200	21,2	39,5	0,21	451,20
№617М2017	Чай с сахаром	200	1,20	0,00	6,40	26,40
№14М2017	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,09
Пром. Выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,70	117,20
Пром. Выпуск	Хлеб ржаной	40	0,24	0,48	13,36	58,72
<b>Итого завтрак</b>		<b>580</b>	<b>27,2</b>	<b>50,5</b>	<b>49,4</b>	<b>766,4</b>
<b>Обед</b>						
М2016№95	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,60	8,40	14,33	167,32
ТТК №2127	Капуста тушеная с мясом	250	12,68	27,00	17,25	362,75
№611М2017	Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,30	20,80	88,70
Пром. Выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,70	117,20
Пром. Выпуск	Хлеб ржаной	50	0,30	0,60	16,70	73,40
<b>Итого обед</b>		<b>800</b>	<b>26,1</b>	<b>36,7</b>	<b>93,8</b>	<b>809,4</b>
<b>Полдник</b>						
ТТК №907	Сырники из творога с повидлом	2/60/30	19,03	8,4	35,44	293,48
№684М2017	Чай без сахара	200	0,40	0,10	0,08	2,82
Пром. Выпуск	Батон	30	2,28	0,72	15,42	77,28
<b>Итого полдник</b>		<b>380</b>	<b>21,71</b>	<b>9,22</b>	<b>50,94</b>	<b>373,58</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1760</b>	<b>75</b>	<b>96</b>	<b>194</b>	<b>1949</b>

Рацион: С 12-ти лет и старше		День: 3				
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>						
№303М2017	Каша гречневая	200	6,1	6,6	27,3	193,7
ТТК №526	Тефтели куриные с соусом	100	10,43	6,10	6,70	123,42
№638М2004	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	22,70	93,20
Пром. Выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,70	117,20
<b>Итого завтрак</b>		<b>550</b>	<b>20,93</b>	<b>13,10</b>	<b>81,40</b>	<b>527,52</b>
<b>Обед</b>						
№140М2004	Рассольник Ленинградский	250	2,00	5,00	11,98	100,92
ТТК №2151	Тефтели рыбные с соусом	100	12,05	6,10	9,00	211,30
№309М2017	Макаронные изделия отварные	180	6,60	5,40	31,73	213,84
№617М2017	Чай с сахаром	200	1,20	0,00	6,40	26,40
Пром. Выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,70	117,20
Пром. Выпуск	Хлеб ржаной	50	0,30	0,60	16,70	73,40
<b>Итого обед</b>		<b>830</b>	<b>26,0</b>	<b>17,5</b>	<b>100,5</b>	<b>743,1</b>
<b>Полдник</b>						
Н2020№54-16	Каша молочная "Дружба"	200	5,1	6,9	23,8	178,1
Пром. Выпуск	Сок фруктовый	200	0,9	0,18	18,18	77,94
Пром. Выпуск	Батон	30	2,28	0,72	15,42	77,28
<b>Итого полдник</b>		<b>430</b>	<b>8,28</b>	<b>7,8</b>	<b>57,4</b>	<b>333,32</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1810</b>	<b>55</b>	<b>38</b>	<b>239</b>	<b>1604</b>

Рацион: С 12-ти лет и старше			День: 4			
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>						
M2017№181	Фрукт (яблоко)	100	0,26	0,17	11,41	52,00
№392M2017	Пельмени отварные п/ф	200	21,06	16,00	48,00	372,00
Н2020№54-6	Компот из изюма	200	0,60	0,00	27,00	110,40
Пром. Выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,70	117,20
<b>Итого завтрак</b>		<b>550</b>	<b>25,72</b>	<b>16,57</b>	<b>111,11</b>	<b>651,60</b>
<b>Обед</b>						
Пром. Выпуск	Фрукт (яблоко)	100	0,26	0,17	11,41	52,00
M2017№82	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,00	6,12	11,43	109,10
№395M2017	Вареники с картофелем п/ф	200	28,50	7,28	52,50	389,70
Н2020№54-3	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,0	11,4	46,6
Пром. Выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,70	117,20
Пром. Выпуск	Хлеб ржаной	50	0,30	0,60	16,70	73,40
<b>Итого обед</b>		<b>850</b>	<b>35,2</b>	<b>14,6</b>	<b>128,1</b>	<b>788,0</b>
<b>Полдник</b>						
ТТК№2135	Макаронные изделия отварные с сыром	180	9,5	12,5	47,88	342,02
ТТК№2097	Напиток из с/м ягоды	200	0,2	0,95	22,8	100,55
Пром. Выпуск	Батон	30	2,28	0,72	15,42	77,28
<b>Итого полдник</b>		<b>375</b>	<b>11,98</b>	<b>14,17</b>	<b>86,1</b>	<b>519,85</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1775</b>	<b>72,9</b>	<b>45,3</b>	<b>325,4</b>	<b>1959,5</b>

Рацион: С 12-ти лет и старше		День: 5				
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>						
М 2017№181	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	7,25	12,75	38,50	297,75
н2020№54-9	Кофейный напиток с молоком	200	3,77	3,44	11,1	90,44
М2017№16	Ветчина (порциями)	30	6,8	6,3	0,0	83,6
Пром. Выпуск	Батон	25	1,90	0,60	12,85	64,40
Пром. Выпуск	Хлеб ржаной	30	0,18	0,36	10,02	44,04
Пром. Выпуск	Кондитерское изделие(вафли)	40	1,80	11,60	25,20	212,00
<b>Итого завтрак:</b>		<b>575</b>	<b>21,7</b>	<b>35,0</b>	<b>97,7</b>	<b>792,2</b>
<b>Обед</b>						
88/2017	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,00	5,95	8,35	94,95
303/2017	Каша гречневая	180	5,5	6,1	24,6	174,4
ТТК2138	Курица порционная запеченая	100	22,06	25,26	0,48	317,50
н2020№54	Компот из изюма	200	0,60	0,00	27,00	110,40
Пром. Выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,70	117,20
Пром. Выпуск	Хлеб ржаной	50	0,30	0,60	16,70	73,40
<b>Итого обед</b>		<b>830</b>	<b>34,3</b>	<b>38,3</b>	<b>101,8</b>	<b>887,9</b>
<b>Полдник</b>						
М 2017№143	Рагу из овощей	200	3,5	21,9	17,2	280,3
Пром. Выпуск	Сок фруктовый	200	0,9	0,18	18,18	77,94
Пром. Выпуск	Хлеб пшеничный	30	1,95	0,19	11,76	55,96
<b>Итого полдник</b>		<b>430</b>	<b>6,35</b>	<b>22,27</b>	<b>47,14</b>	<b>414,2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1835</b>	<b>62,3</b>	<b>95,6</b>	<b>246,6</b>	<b>2094,2</b>

Рацион: С 12-ти лет и старше			День: 6			
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>						
№173М2017	Каша молочная вязкая из пшена	220	9	11,55	46,42	326,7
№209М2017	Яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,55
№377М2017	Чай с лимоном	200	3,2	2,7	16,0	100,6
Пром. Выпуск	Кондитерское изделие	40	3,80	5,20	17,84	119,20
Пром. Выпуск	Хлеб батон	40	2,9	0,6	26,2	124,8
<b>Итого завтрак</b>		<b>550</b>	<b>25,2</b>	<b>25,7</b>	<b>106,8</b>	<b>749,9</b>
<b>Обед</b>						
№45М2017	Салат из белокачанной капусты	80	1,02	2,5	5	47,2
№102 М2017	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,54	135,55
№265М2017	Плов из свинины	220	18,5	41,3	37,97	597,58
№342М2017	Компот из св яблок	200	0,16	4,40	27,88	151,76
Пром. Выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,70	117,20
Пром. Выпуск	Хлеб ржаной	50	0,30	0,60	16,70	73,40
<b>Итого обед</b>		<b>850</b>	<b>29,3</b>	<b>54,5</b>	<b>128,8</b>	<b>1122,7</b>
<b>Полдник</b>						
ТТК №907	Сырники из творога с повидлом	2/60/30	19,03	8,4	35,44	293,48
М2004№684	Чай без сахара	200	0,40	0,10	0,08	2,82
Пром. Выпуск	Батон	30	2,28	0,72	15,42	77,28
<b>Итого полдник</b>		<b>375</b>	<b>21,71</b>	<b>9,22</b>	<b>50,94</b>	<b>373,58</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1775</b>	<b>76,2</b>	<b>89,4</b>	<b>286,5</b>	<b>2246,1</b>

Рацион: С 12-ти лет и старше		День: 7				
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак 3 день, 2 неделя</b>						
ТТК№2135	Макаронные изделия отварные с сыром	250	13,13	16,87	66,50	470,35
H2020№54-6	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,5	52,6
№16M2017	Ветчина (порциями)	30	6,78	6,27	0	83,55
Пром. Выпуск	Батон	25	1,90	0,60	12,85	64,40
Пром. Выпуск	Хлеб ржаной	50	0,30	0,60	16,70	73,40
	<b>Итого завтрак</b>	<b>555</b>	<b>23,61</b>	<b>25,74</b>	<b>104,55</b>	<b>744,30</b>
<b>Обед</b>						
№96M2017	Рассольник Ленинградский	250	2,00	5,00	11,98	100,92
№303M2017	Каша гречневая	180	5,5	6,1	24,6	174,4
№279M2017	Тефтели мясные с соусом томатным	100	7,55	32,47	6,88	250,54
H2020№54-6	Компот из изюма	200	0,60	0,00	27,00	110,40
Пром. Выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,70	117,20
Пром. Выпуск	Хлеб ржаной	50	0,30	0,60	16,70	73,40
	<b>Итого обед</b>	<b>830</b>	<b>19,8</b>	<b>44,6</b>	<b>111,9</b>	<b>826,9</b>
<b>Полдник</b>						
H2020№54-16	Каша молочная "Дружба"	200	5,1	6,9	23,8	178,1
Пром. Выпуск	Сок фруктовый	200	0,9	0,18	18,18	77,94
Пром. Выпуск	Батон	30	2,28	0,72	15,42	77,28
	<b>Итого полдник</b>	<b>375</b>	<b>8,28</b>	<b>7,8</b>	<b>57,4</b>	<b>333,32</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1760,00</b>	<b>51,64</b>	<b>78,11</b>	<b>273,81</b>	<b>1904,48</b>

Рацион: С 12-ти лет и старше		День: 8				
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>						
№173М2017	Каша молочная из овсяной крупы	250	9,75	15,60	44,75	358,75
Н2020№54-6	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,5	52,6
М2017 №14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,09
Пром. Выпуск	Батон	25	1,90	0,60	12,85	64,40
Пром. Выпуск	Кондитерское изделие	40	3,80	5,20	17,84	119,20
Пром. Выпуск	Хлеб ржаной	25	0,15	0,30	8,35	36,70
	<b>Итого завтрак</b>	<b>550</b>	<b>17,18</b>	<b>30,35</b>	<b>92,42</b>	<b>697,74</b>
<b>Обед</b>						
№88М2017	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,00	5,95	8,35	94,95
ТТК №2151	Котлета куриная с соусом	100	12,05	6,10	9,00	149,10
№309М2017	Макаронные изделия отварные	180	6,60	5,40	31,73	201,92
Н2020№54-3	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,0	11,4	46,6
Пром. Выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,70	117,20
Пром. Выпуск	Хлеб ржаной	50	0,30	0,60	16,70	73,40
	<b>Итого обед</b>	<b>830</b>	<b>25,05</b>	<b>18,45</b>	<b>101,88</b>	<b>683,17</b>
<b>Полдник</b>						
ТТК №2127	Капуста тушеная с мясом	200	10,1	21,6	13,8	290,1
Пром. Выпуск	Сок фруктовый	200	0,9	0,18	18,18	77,94
Пром. Выпуск	Хлеб пшеничный	30	1,95	0,19	11,76	55,96
	<b>Итого полдник</b>	<b>430</b>	<b>12,95</b>	<b>21,97</b>	<b>43,74</b>	<b>424</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1810,00</b>	<b>55,18</b>	<b>70,77</b>	<b>238,04</b>	<b>1804,91</b>



Рацион: С 12-ти лет и старше		День: 10				
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак 5день</b>						
№223М2017	Запеканка из творога с повидлом	180/30	21,12	14,7	44,88	331,2
№692М2004	Кофейный напиток	200	2,50	3,60	28,70	152,00
Пром. Выпуск	Фрукт (яблоко)	100	0,26	0,17	11,41	52,00
Пром. Выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,70	117,20
	<b>Итого завтрак</b>	<b>560</b>	<b>27,68</b>	<b>18,87</b>	<b>109,69</b>	<b>652,40</b>
<b>Обед</b>						
Пром. Выпуск	Фрукт (яблоко)	100	0,26	0,17	11,41	52,00
М2016№95	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,60	8,40	14,33	167,32
№392М2017	Пельмени отварные п/ф	200	21,00	16,00	48,00	372,00
№638М2004	Компот из сухофруктов	200	1,20	0,00	31,60	126,00
Пром. Выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,70	117,20
Пром. Выпуск	Хлеб ржаной	50	0,30	0,60	16,70	73,40
	<b>Итого обед</b>	<b>850</b>	<b>35,16</b>	<b>25,57</b>	<b>146,74</b>	<b>907,92</b>
<b>Полдник</b>						
№211М2017	Омлет натуральный	200	21,2	39,2	0,21	451,00
№617М2017	Чай с сахаром	200	1,20	0,00	6,40	26,40
Пром. Выпуск	Батон	30	2,28	0,72	15,42	77,28
	<b>Итого полдник</b>	<b>375</b>	<b>24,68</b>	<b>39,92</b>	<b>22,03</b>	<b>554,68</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1785</b>	<b>87,52</b>	<b>84,36</b>	<b>278,46</b>	<b>2115,00</b>

Рацион: С 12-ти лет и старше		День: 9				
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>						
№45М2017	Салат из белокачанной капусты	80	1,02	2,5	5	47,2
№395М2017	Вареники с картофелем п/ф	220	13,20	6,16	44,44	286,00
№611М2017	Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,30	20,80	88,70
Пром. Выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,70	117,20
<b>Итого завтрак</b>		<b>550</b>	<b>18,72</b>	<b>9,36</b>	<b>94,94</b>	<b>539,10</b>
<b>Обед</b>						
№73М2017	Икра кабачковая	80	0,72	2,82	4,62	46,74
№82М2017	Борщ с капустой и картофелем	250	2,00	6,12	11,43	109,10
№289М2017	Рагу из птицы	220	15,73	14,74	19,1	303,6
ТТК №2097	Компот из свежемороженой ягоды	200	0,20	0,94	22,70	100,40
Пром. Выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,70	117,20
Пром. Выпуск	Хлеб ржаной	50	0,30	0,60	16,70	73,40
<b>Итого обед</b>		<b>850</b>	<b>22,75</b>	<b>25,62</b>	<b>99,25</b>	<b>750,44</b>
<b>Полдник</b>						
№173М2017	Каша молочная из овсяной крупы	200	7,8	12,5	35,8	287,7
№684М2017	Чай без сахара	200	0,4	0,1	0,08	2,82
Пром. Выпуск	Батон	30	2,28	0,72	15,42	77,28
<b>Итого полдник</b>		<b>430</b>	<b>10,48</b>	<b>13,32</b>	<b>51,3</b>	<b>367,8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1830</b>	<b>51,95</b>	<b>48,30</b>	<b>245,49</b>	<b>1657,34</b>