

СОГЛАСОВАНО
 Директор МОУ ИРМО Пивоваровская СОШ
 Кадникова М.В.



УТВЕРЖДЕНО:
 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 : весна 2024 учебный год.

Рацион: С 7-11-ти лет

День: 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
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	200	5,70	10,30	40,90	279,10
№69M2004	Какао с молоком	200	4,11	6,00	11,37	120,64
Пром. Выпуск	Кондитерское изделие	20	0,85	1,96	14,88	80,56
Пром. Выпуск	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,48
Итого завтрак		510	21,18	24,52	102,14	718,68
Обед						
№112M2017	Суп картофелем с макаронными изделиями	200	2,05	2,20	12,55	78,20
ТТК №2151	Котлета куриная с соусом	100	11,61	7,90	12,10	175,94
№305M2017	Рис рассыпчатый	150	3,60	10,00	27,60	215,00
ТТК №2097	Компот из свежемороженой ягоды	200	0,20	0,94	22,70	100,40
Пром. Выпуск	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
Пром. Выпуск	Хлеб ржаной	20	0,12	0,24	6,68	29,36
Итого обед		710	19,9	21,5	96,4	669,2
Полдник						
M 2017№175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	180	7,11	11,25	32,22	258,57
Пром. Выпуск	Сок фруктовый	200	0,9	0,18	18,18	77,94
Пром. Выпуск	Батон	25	1,90	0,60	12,85	64,40
Итого полдник		405	9,91	12,03	63,25	400,91
Итого за день		1625	50,95	58,07	261,78	1788,81

Рацион: С 7-11-ти лет						
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	День: 2			ЭЦ (ккал)
			Пищевые вещества			
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
№73М2017	Икра кабачковая	60	0,54	2,10	3,47	35,00
№211М2017	Омлет натуральный	160	16,96	31,36	0,17	360,96
№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
Итого завтрак		480	22,6	41,1	34,9	605,7
Обед						
М2016№95	Суп картофельный с рыбными консервами	200	6,90	6,70	11,47	133,80
ТТК №2127	Капуста тушеная с мясом	200	10,15	21,60	13,80	290,20
№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
Итого обед		700	21,9	29,6	87,5	703,3
Полдник						
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	25	1,90	0,60	12,85	64,40
Итого полдник		375	21,33	9,1	48,37	360,7
Итого за день		1555	66	80	171	1670

Рацион: С 7-11-ти лет						
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
№303М2017	Каша гречневая	150	4,5	5	20,5	145,3
Пром. Выпуск	Ленивые голубцы	70	10,43	6,10	6,70	123,42
№594М2004	Соус томатный	30	0,51	1,35	3,34	24,00
№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
Итого завтрак		500	19,84	12,85	77,94	503,12
Обед						
№140М2004	Рассольник Ленинградский	200	1,60	4,00	9,60	80,80
ТТК №2151	Тефтели рыбные с соусом	100	12,05	6,10	9,00	169,10
№309М2017	Макаронные изделия отварные	150	5,50	4,50	26,40	178,20
№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
Итого обед		750	24,5	15,6	92,8	645,1
Полдник						
Н2020№54-16	Каша молочная "Дружба"	150	3,8	5,2	17,9	133,6
Пром. Выпуск	Сок фруктовый	200	0,9	0,18	18,18	77,94
Пром. Выпуск	Батон	25	1,90	0,60	12,85	64,40
Итого полдник		375	6,6	5,98	48,93	275,94
Итого за день		1625	51	34	220	1424

Рацион: С 7-11-ти лет						
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
М2017№181	Фрукт (яблоко)	100	0,26	0,17	11,41	52,00
№392М2017	Пельмени отварные п/ф	150	15,80	12,00	36,00	279,00
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
Итого завтрак		500	20,46	12,57	99,11	558,60
Обед						
Пром. Выпуск	Фрукт (яблоко)	100	0,26	0,17	11,41	52,00
М2017№82	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,65	4,90	9,15	87,30
№395М2017	Вареники с картофелем п/ф	150	21,40	5,46	39,40	292,34
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
Итого обед		750	27,7	11,5	112,8	668,8
Полдник						
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	25	1,90	0,60	12,85	64,40
Итого полдник		375	11,6	14,05	83,53	506,97
Итого за день		1625	59,8	38,2	295,4	1734,4

Рацион: С 7-11-ти лет		День: 5				
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
М 2017№181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,80	10,20	30,80	238,20
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)	20	0,90	5,80	12,60	106,00
Итого завтрак:		505	19,3	26,7	77,4	626,6
Обед						
88/2017	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,96	6,32	66,58
303/2017	Каша гречневая	150	4,5	5	20,5	145,3
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	40	3,04	0,32	19,68	93,76
Пром. Выпуск	Хлеб ржаной	30	0,18	0,36	10,02	44,04
Итого обед		720	31,8	34,9	84,0	777,6
Полдник						
М 2017№143	Рагу из овощей	180	3,18	19,78	15,48	252,66
Пром. Выпуск	Сок фруктовый	200	0,9	0,18	18,18	77,94
Пром. Выпуск	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,16	9,80	46,64
Итого полдник		400	5,58	20,12	43,46	377,24
Итого за день		1625	56,7	81,7	204,8	1781,5

Рацион: С 7-11-ти лет		День: 6				
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
№173М2017	Каша молочная вязкая из пшена	180	7,44	9,48	38,04	267,24
№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	30	2,2	0,4	19,7	93,8
Итого завтрак		500	23,0	23,5	91,9	659,4
Обед						
№612М2004	Маринад из овощей	60	1,08	6,11	5,99	85,03
№102 М2017	Суп картофельный с бобовыми	200	4,40	4,20	13,23	108,44
№265М2017	Плов из свинины	180	15,14	33,8	31,06	489
№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	40	0,24	0,48	13,36	58,72
Итого обед		730	24,8	49,4	102,9	1010,2
Полдник						
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	25	1,90	0,60	12,85	64,40
Итого полдник		375	21,33	9,1	48,37	360,7
Итого за день		1605	69,2	82,0	243,1	2030,2

Рацион: С 7-11-ти лет		День: 7				
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
ТТК№2135	Макаронные изделия отварные с сыром	200	10,50	13,50	53,20	376,30
№638М2004	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	22,70	93,20
№16М2017	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	45	0,27	0,54	15,03	66,06
	Итого завтрак	500	20,05	20,91	103,78	683,51
Обед						
№96М2017	Рассольник Ленинградский	200	1,60	4,00	9,60	80,80
№303М2017	Каша гречневая вязкая	150	4,5	5	20,5	145,3
№279М2017	Тефтели мясные с соусом томатным	100	7,55	32,47	6,88	250,54
Н2020№54-6	Компот из изюма	200	0,60	0,00	27,00	110,40
Пром. Выпуск	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
Пром. Выпуск	Хлеб ржаной	30	0,18	0,36	10,02	44,04
	Итого обед	730	17,5	42,2	93,7	724,8
Полдник						
н2020№54-16	Каша молочная "Дружба"	150	3,8	5,2	17,9	133,6
Пром. Выпуск	Сок фруктовый	200	0,9	0,18	18,18	77,94
Пром. Выпуск	Батон	25	1,90	0,60	12,85	64,40
	Итого полдник	375	6,6	5,98	48,93	275,94
	Итого за день	1605,00	44,12	69,04	246,39	1684,29

Рацион: С 7-11-ти лет		День: 8				
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
№173М2017	Каша молочная из овсяной крупы	200	7,80	12,50	35,80	287,00
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
	Итого завтрак	500	15,23	27,25	83,47	625,99
Обед						
№88М2017	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,96	6,32	66,58
ТТК №2151	Котлета куриная с соусом	100	12,05	6,10	9,00	149,10
№309М2017	Макаронные изделия отварные	150	5	5,4	35	208
Н2020№54-3	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,0	11,4	46,6
Пром. Выпуск	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
Пром. Выпуск	Хлеб ржаной	30	0,18	0,36	10,02	44,04
	Итого обед	720	21,97	16,14	91,42	608,08
Полдник						
ТТК №2127	Капуста тушеная с мясом	150	7,6	16,2	10,35	217,6
Пром. Выпуск	Сок фруктовый	200	0,9	0,18	18,18	77,94
Пром. Выпуск	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,16	9,80	46,64
	Итого полдник	375	10	16,54	38,33	342,18
	Итого за день	1595,00	47,20	59,93	213,22	1576,25

Рацион: С 7-11-ти лет						
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	День: 9			ЭЦ (ккал)
			Пищевые вещества			
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
№612М2004	Маринад из овощей	60	1,08	6,11	5,99	85,03
№395М2017	Вареники с картофелем п/ф	200	12,00	5,60	40,40	260,00
№611М2017	Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,30	20,80	88,70
Пром. Выпуск	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
Итого завтрак		500	16,82	12,33	86,87	527,49
Обед						
№73М2017	Икра кабачковая	60	0,54	2,10	3,47	35,00
№82М2017	Борщ с капустой и картофелем	200	1,65	4,90	9,22	87,30
№289М2017	Рагу из птицы	200	14,3	13,4	17,37	276
№638М2004	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	22,70	93,20
Пром. Выпуск	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
Пром. Выпуск	Хлеб ржаной	30	0,18	0,36	10,02	44,04
Итого обед		730	20,31	21,08	82,46	629,30
Полдник						
№173М2017	Каша молочная из овсяной крупы	150	5,9	9,4	26,9	215,8
№684М2017	Чай без сахара	200	0,4	0,1	0,08	2,82
Пром. Выпуск	Батон	25	1,90	0,60	12,85	64,40
Итого полдник		375	8,2	10,1	39,83	283,02
Итого за день		1605	45,33	43,51	209,16	1439,81

Рацион: С 7-11-ти лет		День: 10				
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
№223М2017	Запеканка из творога с повидлом	150/30	17,6	12,26	37,4	276
№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
	Итого завтрак	530	24,16	16,43	102,21	597,20
Обед						
Пром. Выпуск	Фрукт (яблоко)	100	0,26	0,17	11,41	52,00
М2016№95	Суп картофельный с рыбными консервами	200	6,90	6,70	11,47	133,80
№392М2017	Пельмени отварные п/ф	150	15,80	12,00	36,00	279,00
№638М2004	Компот из сухофруктов	200	1,20	0,00	31,60	126,00
Пром. Выпуск	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
Пром. Выпуск	Хлеб ржаной	30	0,18	0,36	10,02	44,04
	Итого обед	720	27,38	19,55	120,18	728,60
Полдник						
№211М2017	Омлет натуральный	150	15,9	29,4	0,16	338,40
№617М2017	Чай с сахаром	200	1,20	0,00	6,40	26,40
Пром. Выпуск	Батон	25	1,90	0,60	12,85	64,40
	Итого полдник	375	19	30	19,41	429,2
	Итого за день	1625	70,54	65,98	241,80	1755,00

Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи в зависимости от времени прибытия в организации.

Потребность в пищевых веществах, энергии(суточная), ЗАВТРАК (20-25%)	норма:	15,4-19,2	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
	факт:	20,2	21,4	84	599
Потребность в пищевых веществах, энергии(суточная), ОБЕД (30-35%)	норма:	23,1-26,9	23,7-27,65	100,5-117	705-822,5
	факт:	22,3	27,2	102	709
Потребность в пищевых веществах, энергии(суточная), ПОЛДНИК (10-15%)	норма:	7,7-11,55	7,9-11,85	33,55-50,2	235-352,5
	факт:	10,1	11,6	48,6	350
Итого за 10 дней (завтрак:20-25%,обед:30-35%,полдник:10-15%)	норма:	46,2-57,7	47,4-59,25	201-251,2	1410-1762,5
	факт:	56,3	61	229,7	1673

Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи в зависимости от времени прибытия в организации.

Тип организации	Прием пищи	Доля
		суточной потребнос
Общеобразовательные организации и организации профессионального образования	Завтрак	23,1
	Обед	31,4
	Ужин	14,6
Итого за 10 дней, %		69,1