

СОГЛАСОВАНО:
Директор МОУ ИРМО "Пивоваровская СОШ"
Кадникова М.В.

УТВЕРЖДЕНО
ИП "Захаров П.Ю."
Захаров П.Ю.
Павел Юрьевич

Основное меню приготавливаемых блюд для учащихся

МОУ ИРМО Пивоваровская СОШ 10-ти дневное меню (5-ти дневная учебная неделя)

Период : весна-2025 учебный год.

Рацион: С 12-ти лет и старше				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
№15М2017	Сыр (порциями)	20	5,20	5,30	0,00	68,50
№174М2017	Каша молочная из риса	250	7,00	8,60	30,00	223,00
№382М2017	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	50	3,80	0,40	24,70	117,20
	Итого завтрак	565	23,71	24,82	108,68	754,86
Обед						
№102 М2017	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,30	0,30	15,70	135,25
Пром. Выпуск	Котлета куриная	100	14,90	11,00	11,90	178,20
№303М2017	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,5	6,1	24,6	174,4
№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
	Итого обед	770	27,0	22,8	121,5	830,2
Полдник						
3175М2017	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	7,9	12,5	35,8	287,00
Пром. Выпуск	Сок фруктовый	200	0,9	0,18	18,18	77,94
№14М2017	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,09
Пром. Выпуск	Батон	25	1,90	0,60	12,85	64,40
Итого полдник		435	10,78	20,53	66,96	495,43
Итого за день		1770	61,45	68,15	297,12	2080,5

Рацион: С 12-ти лет и старше				День: 2		
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
№71М2017	Зеленый горошек (порционно)	100	0,64	0,08	16,60	58,00
№211М2017	Омлет натуральный	200	13,7	17	2,4	451,20
№617М2017	Чай с сахаром	200	1,20	0,00	16,40	26,40
№14М2017	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	2,3	66,09
Пром. Выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,70	117,20
	Итого завтрак	560	19,4	24,7	62,4	718,9
Обед						
№95М2017	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,60	8,40	16,75	167,32
ТТК №2127	Капуста тушеная с мясом	250	12,68	27,00	23,10	362,75
№388М2017	Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,30	27,00	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	800	26,1	36,7	108,3	809,4
Полдник						
Пром. Выпуск	Сырники из творога с повидлом	2/50/30	15,8	7,00	29,5	244,5
№376М2017	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	18,1	7,7	42,43	311,72
Итого за день		1735	64	69	213	1840

Рацион: С 12-ти лет и старше				День: 3		
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
№303М2017	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,5	6,1	24,6	174,4
Пром. Выпуск	Ленивые голубцы	100	10,94	10,52	10,04	175,30
№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
Пром. Выпуск	Хлеб ржаной	50	0,30	0,60	16,70	73,40
	Итого завтрак	560	21,14	17,62	98,74	633,50
Обед						
М2017№82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,10	9,10	15,40	113,00
Пром. Выпуск	Котлета рыбная с соусом	100	10,20	9,70	11,30	211,30
№128М2017	Картофельное пюре	180	4,34	12,82	22,44	242,00
№617М2017	Чай с сахаром	200	1,20	0,00	16,40	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	820	21,9	32,6	106,9	783,3
Полдник						
№173М2017	Каша молочная вязкая из пшена	200	6,60	10,5	40,90	296,00
№15М2017	Сыр (порциями)	20	5,20	5,30	0,00	68,50
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	14,6	16,58	71,93	506,84
Итого за день		1755	58	67	278	1924

Рацион: С 12-ти лет и старше				День: 4		
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
№55М2017	Салат из отварной свеклы с соленым огурцом	100	1,42	6,00	6,27	85,00
№392М2017	Пельмени отварные п/ф	200	21,00	16,00	48,00	310,00
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	550	26,82	22,40	105,97	622,60
Обед						
№112М2017	Суп картофельный с бобовыми	250	5,50	5,25	16,50	148,00
Пром. Выпуск	Биточки "Казачьи"	100	14,80	13,80	5,00	183,30
№199М2017	Макаронные изделия отварные	180	6,60	7,00	31,70	201,84
№377М2017	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,0	17,2	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	820	31,3	27,1	111,8	770,3
Полдник						
№204М2017	Макаронные изделия отварные с сыром	180	9,5	12,5	47,88	342,02
№611М2017	Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,30	27,00	88,70
Пром. Выпуск	Батон	25	1,90	0,60	12,85	64,40
Итого полдник		375	12,1	13,4	87,73	495,12
Итого за день		1745	70,2	62,9	305,5	1888,1

Рацион: С 12-ти лет и старше				День: 5		
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
Пром. Выпуск	Фрукт (яблоко)	100	0,26	0,17	11,41	52,00
№181М2024	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,80	10,20	30,70	237,00
№379М2017	Кофейный напиток с молоком	200	3,77	3,44	11,1	90,44
№16М2017	Ветчина (порциями)	30	6,8	6,3	0,0	83,6
Пром. Выпуск	Батон	25	1,90	0,60	12,85	64,40
	Итого завтрак:	555	18,5	20,7	66,1	527,4
Обед						
№88М2017	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,00	6,20	8,60	101,00
№305М2017	Рис рассыпчатый	200	4,90	13,00	36,80	286,60
ТТК2138	Курица порционная запеченая	100	22,06	25,26	4,48	317,50
№349М2017	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	50	0,30	0,60	16,70	73,40
	Итого обед	820	32,9	45,4	113,3	982,7
Полдник						
№143М2017	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	20	1,50	0,16	9,80	46,64
Итого полдник		420	5,9	22,24	45,18	404,88
Итого за день		1795	57,3	88,3	224,5	1914,9

Рацион: С 12-ти лет и старше				День: 6		
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
№173М2017	Каша молочная вязкая из пшена	220	9,00	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	17,2	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
	Итого завтрак	550	25,2	25,7	108,1	749,9
Обед						
№12М2017	Кукуруза консервированная т/о	100	2,2	0,4	11,2	77,5
№112М2017	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,60	0,30	15,70	135,25
№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	40	0,24	0,48	13,36	58,72
	Итого обед	820	27,5	47,3	130,8	1138,0
Полдник						
Пром. Выпуск	Сырники из творога с повидлом	2/50/30	15,8	7,00	29,5	244,5
№376М2017	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	18,1	7,7	42,43	311,72
Итого за день		1745	70,8	80,7	281,3	2199,6

Рацион: С 12-ти лет и старше				День: 7		
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
Пром. Выпуск	Котлета Домашняя"	100	11,2	17,5	5,1	223,00
№309М2017	Макаронные изделия отварные	180	6,60	5,40	31,70	202,00
№611М2017	Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,30	27,00	88,70
Пром. Выпуск	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
Пром. Выпуск	Хлеб ржаной	50	0,30	0,60	16,70	73,40
	Итого завтрак	570	21,84	24,12	100,18	680,86
Обед						
№96М2017	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	4,10	9,75	13,20	140,40
№303М2017	Каша гречневая	180	5,5	6,1	24,6	174,4
Пром. Выпуск	Ленивые голубцы	100	10,94	10,52	10,04	175,30
№349М2017	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
	Итого обед	810	25,2	27,4	116,2	791,1
Полдник						
№173М2017	Каша молочная из овсяной крупы	200	6,5	12,5	29,8	239,00
Пром. Выпуск	Сок фруктовый	200	0,9	0,18	18,18	77,94
№14М2017	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,09
Пром. Выпуск	Батон	25	1,90	0,60	12,85	64,40
Итого полдник		375	9,38	20,53	60,96	447,43
Итого за день		1755,00	56,46	72,02	277,38	1919,39

Рацион: С 12-ти лет и старше				День: 8		
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
№120М2017	Каша молочная из овсяной крупы	220	5,94	4,1	15,80	165,00
№382М2017	Какао с молоком	200	4,11	6,00	11,37	120,64
№14М2017	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	2,3	66,09
Пром. Выпуск	Батон	25	1,90	0,60	12,85	64,40
Пром. Выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,70	117,20
Пром. Выпуск	Фрукт (яблоко)	100	0,26	0,17	11,41	52,00
	Итого завтрак	605	16,09	18,52	78,43	585,33
Обед						
№71 М2017	Салат из отварной свеклы	100	1,17	4,8	6,6	74,24
№95М2017	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,60	8,40	16,75	167,25
№289М2017	Рагу из птицы	220	15,73	14,74	25,63	344,3
№377М2017	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,0	16,4	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	870	29,90	28,94	106,78	822,99
Полдник						
ТТК №2127	Капуста тушеная с мясом	200	10,1	21,6	13,8	290,1
№376М2017	Чай с сахаром	200	1,20	0,00	16,40	26,40
Пром. Выпуск	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,16	9,80	46,64
Итого полдник		375	12,8	21,76	40	363,14
Итого за день		1850,00	58,79	69,22	225,21	1771,46

Рацион: С 12-ти лет и старше				День: 9		
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
ТТК2138	Курица порционная запеченая	100	22,06	25,26	4,48	317,50
№303М2017	Каша гречневая	180	5,5	6,1	24,6	174,4
№376м2017	Чай с сахаром	200	1,20	0,00	16,40	26,40
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 завтрак	550	31,98	32,04	75,18	656,10
Обед						
№82М2017	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,10	9,10	15,40	113,00
Пром. Выпуск	Котлета Домашняя"	100	11,2	17,5	5,1	223,00
№309М2017	Макаронные изделия отварные	180	6,60	5,40	31,70	202,00
№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	50	0,30	0,60	16,70	73,40
	Итого обед	800	23,84	32,92	111,28	798,36
Полдник						
№181М2017	Каша жидкая молочная из манной крупы	180	5,22	9,18	27,72	214,38
№378М2017	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,5	52,6
№15М2017	Сыр (порциями)	20	5,20	5,30	0,00	68,50
Пром. Выпуск	Батон	25	1,90	0,60	12,85	64,40
Итого полдник		375	13,82	16,48	49,07	399,88
Итого за день		1725	69,64	81,44	235,53	1854,34

Рацион: С 12-ти лет и старше				День: 10		
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
№223М2017	Запеканка из творога и риса с повидлом	200/30	21,12	16,3	49,8	368,00
№379М2017	Кофейный напиток	200	2,50	3,60	28,70	152,00
№15М2017	Сыр (порциями)	20	5,20	5,30	0,00	68,50
Пром. Выпуск	Батон	30	1,90	0,60	12,85	64,40
Пром. Выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,70	117,20
	Итого завтрак	550	34,52	26,20	116,05	770,10
Обед						
№71М2017	Кабачковая икра т\о	80	0,64	0,08	2,08	82,90
№102 М2017	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,54	135,55
№392М2017	Пельмени отварные п/ф	200	21,00	16,00	48,00	310,00
№388М2017	Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,30	27,00	88,70
Пром. Выпуск	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
Пром. Выпуск	Хлеб ржаной	50	0,30	0,60	16,70	73,40
	Итого обед	820	31,17	22,57	130,00	784,31
Полдник						
№211М2017	Омлет натуральный	200	21,2	39,2	0,21	451,00
№376М2017	Чай с сахаром	200	1,20	0,00	16,40	26,40
Пром. Выпуск	Батон	25	1,90	0,60	12,85	64,40
Итого полдник		375	24,3	39,8	29,46	541,8
Итого за день		1745	89,99	88,57	275,51	2096,21

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

Потребность в пищевых веществах, энергии(суточная), ЗАВТРАК	норма:	18,2-23,3	18,5-24	76,6-88,2	550-600
	факт:	24,3	24	96	630
Потребность в пищевых веществах, энергии(суточная), ОБЕД	норма:	26,95-32,3	27-6-32,1	117,5-123,8	816-890
	факт:	28	34	113,7	846
Потребность в пищевых веществах, энергии(суточная), ПОЛДНИК	норма:	11,5-14,2	11,85-14,2	50,25-55,3	352,5-376,4
	факт:	14	15,2	55	370
Итого за 10 дней (завтрак:20-25%,обед:30-35%,полдник:10-15%)	норма:				
	факт:	66,3	73,2	264,7	1846

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

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