

СОГЛАСОВАНО:

Директор МОУ ИРМО Пивоваровская СОШ"

Кадникова М.В.

" "



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

Период : весна -2025 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
№15М2017	Сыр (порциями)	20	5,20	5,30	0,00	68,50
№174М2017	Каша молочная из риса	220	6,16	7,60	26,30	196,00
№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	45	3,42	0,36	22,14	105,48
	Итого завтрак	505	22,49	23,78	102,42	716,14
Обед						
№102 М2017	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,05	0,24	12,55	108,20
Пром. Выпуск	Котлета куриная с соусом	100	14,90	11,00	11,90	178,20
№303М2017	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	5,00	20,5	145,3
№342М2017	Компот из св яблок	200	0,16	4,40	27,88	151,76
Пром. Выпуск	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
Пром. Выпуск	Хлеб ржаной	50	0,30	0,60	16,70	73,40
	Итого обед	710	24,2	21,5	104,3	727,2
Полдник						
3175М2017	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
№14М2017	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,6	1,1	33,04
Пром. Выпуск	Батон	25	1,90	0,60	12,85	64,40
Итого полдник		410	9,95	15,63	64,35	433,95
Итого за день		1625	56,63	60,89	271,06	1877,27

Рацион: С 7-11-ти лет			День: 2			
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
№71М2017	Зеленый горошек (порционно)	80	0,64	0,08	13,00	46,40
№211М2017	Омлет натуральный	160	10,9	13,5	1,92	360,96
№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
Пром. Выпуск	Батон	25	1,90	0,60	12,85	64,40
	Итого завтрак	525	18,5	21,8	71,2	681,5
Обед						
№95М2017	Суп картофельный с рыбными консервами	200	6,90	6,70	13,40	133,80
ТТК №2127	Капуста тушеная с мясом	200	10,15	21,60	18,50	290,20
№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	700	21,9	29,6	100,3	703,3
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		1600	58	59	214	1696

Рацион: С 7-11-ти лет			День: 3			
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
№303М2017	Каша гречневая	150	4,5	5,00	20,5	145,3
Пром. Выпуск	Ленивые голубцы с соусом	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	30	0,18	0,36	10,02	44,04
	Итого завтрак	530	20,02	16,28	87,96	575,04
Обед						
М2017№82	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/10	1,68	5,20	12,30	90,40
Пром. Выпуск	Котлета рыбная с соусом	100	10,20	9,70	11,30	211,30
№128М2017	Картофельное пюре	150	3,22	9,60	18,70	181,50
№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	750	20,4	25,5	100,1	700,2
Полдник						
№173М2017	Каша молочная вязкая из пшена	150	5,00	7,9	30,70	222,00
№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	13	13,98	61,73	432,84
Итого за день		1655	53	56	250	1708

Рацион: С 7-11-ти лет			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	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	21,62	18,40	93,97	591,60
Обед						
№112М2017	Суп картофельный с бобовыми	200	4,40	4,20	13,23	118,44
Пром. Выпуск	Биточки "Казачьи"	100	14,80	13,80	5,00	183,30
№199М2017	Макаронные изделия отварные	150	5,50	5,90	26,44	168,20
№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	750	29,1	24,9	103,3	707,1
Полдник						
№204М2017	Макаронные изднлия 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		1625	62,8	56,7	285,0	1793,9

Рацион: С 7-11-ти лет			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	180	5,22	9,20	27,70	214,40
№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:	535	17,9	19,7	63,1	504,8
Обед						
№88М2017	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,65	4,96	6,75	78,24
№305М2017	Рис рассыпчатый	150	3,60	10,00	27,60	215,00
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	720	31,3	41,1	102,2	888,3
Полдник						
№143М2017	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		1655	54,8	80,9	208,7	1770,3

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	17,2	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	93,1	659,4
Обед						
№12М2017	Кукуруза консервированная т/о	60	1,32	0,24	6,72	46,5
№112М2017	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,05	0,24	12,55	108,20
№265М2017	Плов из свинины	200	15,14	33,8	31,06	489,00
№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	22,7	39,6	116,3	971,4
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		1605	63,8	70,8	251,8	1942,5

Рацион: С 7-11-ти лет			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	150	5,50	4,50	26,44	168,20
№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	30	0,18	0,36	10,02	44,04
	Итого завтрак	520	20,62	22,98	88,24	617,70
Обед						
№96М2017	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	3,30	7,80	10,60	112,30
№303М2017	Каша гречневая вязкая	150	4,5	5	20,5	145,3
Пром. Выпуск	Ленивые голубцы с соусом	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	40	3,04	0,32	19,68	93,76
Пром. Выпуск	Хлеб ржаной	50	0,30	0,60	16,70	73,40
	Итого обед	730	22,7	24,2	104,5	710,5
Полдник						
№173М2017	Каша молочная из овсяной крупы	150	5,9	9,4	26,9	215,8
Пром. Выпуск	Сок фруктовый	200	0,9	0,18	18,18	77,94
№14М2017	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,6	0	33,04
Пром. Выпуск	Батон	25	1,90	0,60	0,06	64,40
	Итого полдник	375	8,74	13,78	45,14	391,18

Итого за день	1625,00	52,04	61,00	237,90	1719,34
---------------	---------	-------	-------	--------	---------

Рацион: С 7-11-ти лет			День: 8			
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
№120М2017	Каша овсяная "Геркулес" с маслом сливочным	180	4,4	3,76	14,40	202,00
№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	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	565	14,55	18,18	77,03	622,33
Обед						
№71 М2017	Салат из отварной свеклы	80	1,17	4,8	6,6	74,24
№95М2017	Суп картофельный с рыбными консервами	200	6,90	6,70	13,40	133,80
№289М2017	Рагу из птицы	200	14,3	13,4	22,3	313,00
№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	40	0,24	0,48	13,36	58,72
	Итого обед	770	26,71	25,78	97,56	743,56
Полдник						
ТТК №2127	Капуста тушеная с мясом	150	7,6	16,2	10,35	217,6
№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	10,3	16,36	36,55	290,64
Итого за день		1710,00	51,56	60,32	211,14	1656,53

Рацион: С 7-11-ти лет			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 вязкая	150	4,5	5,00	20,5	145,3
№376м2017	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
	Итого завтрак	500	31,56	30,66	66,08	606,40
Обед						
№82м2017	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной	200/10	1,68	5,20	12,30	90,40
Пром. Выпуск	Котлета "Домашняя"	100	11,2	17,5	5,1	223,00
№309М2017	Макаронные изделия отварные	150	5,50	4,50	26,44	168,20
№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	720	22,20	27,88	96,24	712,60
Полдник						
№181М2017	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	4,35	7,65	23,10	178,65
№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	12,95	14,95	44,45	364,15
Итого за день		1595	66,71	73,49	206,77	1683,15

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 и риса с повидлом	180/30	21,12	14,7	44,88	331,2
№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	510	34,52	24,60	111,13	733,30
Обед						
№71М2017	Кабачковая икра т/о	80	0,64	0,08	2,08	66,30
№102 М2017	Суп картофельный с бобовыми	200	4,40	4,20	13,23	118,40
№392М2017	Пельмени отварные п/ф	150	15,80	12,00	36,00	279,00
№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	720	24,88	17,50	114,69	719,56
Полдник						
№211М2017	Омлет натуральный	150	15,9	29,4	0,16	338,40
№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	19	30	29,41	429,2
Итого за день		1605	78,40	72,10	255,23	1882,06

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 (20-25%)	норма:	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
	факт:	22,8	22	86	640
Потребность в пищевых веществах,энергии(суточная), ОБЕД (30-35%)	норма:	23,1-26-95	23,7-27,65	100,5-117,2	705-822,5
	факт:	25	24,8	103	760
Потребность в пищевых веществах,энергии(суточная), ПОЛДНИК (10-15%)	норма:	7,7-11,55	7,9-11,85	33,55-50,25	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:	46,2-57,75	47,4-59,25	201-251,25	1410-1762,5
	факт:	57,9	58,4	237,6	1750

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

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