

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ №17

г. Иркутск

И. В. Дорсанова
 " 31 " августа 2022

СОГЛАСОВАНО:

Директор МУП "Комбинат

" 18 августа "



Основное меню приготавливаемых блюд для учащихся
МБОУ СОШ №17 - х недельное (6 - ти дневная учебная неделя, II - смена), 2022-2023 учебный год

ОБЕД/ПОЛДНИК

Рацион: 12 лет и старше (более 6 часов)						День: 1	Неделя: 1
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ Тех. карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
82/2017	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,90	10,90	94,90	107,01
234/2017	Котлеты или биточки рыбные с соусом	100	8,15	6,70	11,30	138,10	170
ТТК № 2134	Салат "Витаминка"	100	1,90	1,90	5,13	45,22	49
Пр.выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	502
Пр.выпуск	Хлеб ржаной	50	1,40	0,28	12,35	57,52	501
54-7хн/2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	22,70	93,20	202
Пр.выпуск	Хлебобулочное изделие (Булочка сладкая в ассортименте)	50	2,04	9,36	71,40	378,00	504
Итого за Обед		800	19,69	23,54	158,38	924,14	
Полдник							
120/2017	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	3,80	14,36	109,16	263
Пр.выпуск	Хлеб ржаной	30	0,84	0,17	7,41	34,49	501
14/2017	Масло (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	65,60	45
ТТК № 721	Чай с молоком без сахара	200	1,52	1,35	15,90	81,83	207
Итого за Полдник		440	6,84	12,52	37,77	291,08	
Итого за день		1240	26,53	36,06	196,15	1215,22	

Рацион: 12 лет и старше (более 6 часов)							
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ Тех. карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
95/2016	Суп с рыбными консервами	250	8,60	8,40	14,33	167,32	105
263/2017	Рагу из свинины	200	13,30	34,40	19,70	441,60	178
45/2017	Салат из белокочанной капусты	100	1,30	3,20	6,50	60,00	14
Пр.выпуск	Хлеб ржаной	50	1,4	0,28	12,35	57,52	501
Пр.выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	502
ТТК № 2097	Напиток из свежемороженой ягоды (горячий или охлажденный)	200	0,18	0,07	16,29	66,51	211
Итого за Обед		850	28,58	46,75	93,77	910,15	
Полдник							
ТТК № 825	Вареники с творогом п/ф	200	5,94	3,00	10,80	93,96	265
Пр.выпуск	Батон нарезной	1/25	1,90	0,60	12,85	64,40	503
14/2017	Масло (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	65,60	45
508/2018	Напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка"	180	0	0	16,74	66,96	210
Итого за Полдник		415	7,94	10,80	40,49	290,92	
Итого за день		1265	36,52	57,55	134,26	1201,07	

Рацион: 12 лет и старше (более 6 часов)

День: 3 Неделя: 1

						День: 3	Неделя: 1
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ Тех. карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
88/2017	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	83,23	106
54-2г/2020	Макароны отварные с овощами	180	5,64	8,28	31,80	224,28	69
ТТК № 2138	Печень, тушенная в сметанном соусе	100	12,66	8,76	3,81	144,72	157
Пр.выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	502
Пр.выпуск	Хлеб ржаной	50	1,40	0,28	12,35	57,52	
350/2017	Кисель из плодов и ягод свежих	200	0,33	1,08	28,14	123,59	227
Итого за Обед		830	25,60	23,75	108,60	750,54	
Полдник							
181/2017	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,8	10,2	30,8	238,2	264
Пр.выпуск	Хлеб ржаной	30	0,84	0,17	7,41	34,49	501
15/2017	Сыр (порциями)	25	6,50	6,65	0,00	85,85	17
ТТК № 721	Чай с молоком без сахара	200	1,52	1,35	15,90	81,83	207
Пром.выпуск	Кисломолочная продукция в ассортименте	200	1,80	16,44	61,90	402,76	514
Итого за Полдник		655	16,46	34,81	116,01	843,13	
Итого за день		1485	42,06	58,56	224,61	1593,67	

Рацион: 12 лет и старше (более 6 часов)							День: 4	Неделя: 1
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ Тех. карты	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
96/2017	Рассольник Ленинградский	250	2,00	5,00	11,98	100,92	103,02	
310/2017	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,61	170,78	58	
229/2017	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	98,75	174	
Пр.выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	502	
Пр.выпуск	Хлеб ржаной	50	1,40	0,28	12,35	57,52	501	
Пр.выпуск	Сок овощной в ассортименте	200	13,86	5,11	74,59	399,82	512	
Итого за Обед		830	34,24	20,92	154,93	944,99		
Полдник								
ТТК № 2090	Бедро куриное запеченное "Рябушка"	100	12,4	2,06	0,48	70,06	158	
71/2017	Овощи натуральные свежие (огурец)	50	0,35	0,05	0,95	5,65	35	
Пр.выпуск	Хлеб ржаной	50	1,4	0,28	12,35	57,5	501	
ТТК № 721	Чай с молоком без сахара	200	1,52	1,35	15,90	81,83	207	
Итого за Полдник		400	15,67	3,74	29,68	215,06		
Итого за день		1230	49,91	24,66	184,61	1160,05		

Рацион: 12 лет и старше (более 6 часов)							
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			День: 5	Неделя: 1
			Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	№ Тех. карты
Обед							
112/2017	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,60	2,78	15,70	98,22	108
ТТК № 2151	Котлета "Вкусняшка" с соусом	100	12,05	6,10	9,00	139,10	184
24/2017	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,60	3,60	2,20	43,60	38
Пр.выпуск	Хлеб пшеничный	2/50	7,60	0,80	49,20	234,40	502
Пр.выпуск	Сок фруктовый в ассортименте	200	1,00	0,20	20,20	86,60	518
Пр.выпуск	Фрукты свежие (Яблоко)*	160	0,64	0,64	15,68	71,04	507
Итого за Обед		910	24,49	14,12	111,98	672,96	
Полдник							
210/2017	Омлет натуральный	200	20,10	9,14	3,60	177,06	258
Пр.выпуск	Батон нарезной	1/25	1,90	0,60	12,85	64,40	503
54-7гн/2020	Какао с молоком	200	4,10	6,00	12,60	120,80	205
Пр.выпуск	Кондитерское изделие (Конфета в ассортименте)	24	0,40	1,75	0,50	19,35	513
Итого за Полдник		449	26,50	17,49	29,55	381,61	
Итого за день		1359	50,99	31,61	141,53	1054,572	

Рацион: 12 лет и старше (более 6 часов)

День: 6 Неделя: 1

		День: 6		Неделя: 1			
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ Тех. карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
395/2017	Вареники с картофелем промышленного выпуска, п/ф	200	21,40	5,46	39,40	292,34	259
ТТК № 2133	Салат из белокочанной капусты с огурцом	100	1,38	5,00	3,60	64,92	1
7/2017	Бутерброды горячие с сыром и маслом	30/15/6	5,58	8,32	14,84	156,56	47
54-7хн/2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	22,70	93,20	202
Пр.выпуск	Хлеб ржаной	50	1,40	0,28	12,35	57,52	501
Пром.выпуск	Кисломолочная продукция в ассортименте	200	1,80	16,44	61,90	402,76	514
Итого за Обед		800	32,16	35,50	154,79	1067,30	
Полдник							
ТТК № 2016	Запеканка из творога с соусом "Янтарным"	180/30	15,33	3,79	25,44	197,19	262
Пр.выпуск	Батон нарезной	1/25	1,90	0,60	12,85	64,40	503
ТТК № 721	Чай с молоком без сахара	200	1,52	1,35	15,90	81,83	207
Пр.выпуск	Фрукты свежие (Апельсин)*	220	1,98	0,44	17,82	83,16	509
Итого за Полдник		655	20,73	6,18	72,01	426,58	
Итого за день		1455	52,89	41,68	226,80	1493,88	

Рацион: 12 лет и старше (более 6 часов)						День: 7	Неделя: 2
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ Тех.карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
102/2017	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,54	135,55	101
310/2017	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,61	170,78	58
ТТК № 2138	Печень, тушенная в сметанном соусе	100	12,66	8,76	3,81	144,72	157
Пр.выпуск	Хлеб ржаной	40	1,12	0,22	9,88	46,02	501
Пр.выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	502
ТТК № 2097	Напиток из свежемороженой ягоды (горячий или охлажденный)	200	0,18	0,07	16,29	66,51	211
Итого за Обед		820	26,68	19,90	98,73	680,78	
Полдник							
121/2017	Суп молочный с крупой	200	2,97	3,57	6,1	68,41	268
Пр.выпуск	Хлеб ржаной	30	0,84	0,17	7,41	34,51	501
14/2017	Масло (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	65,60	45
ТТК № 721	Чай с молоком без сахара	200	1,52	1,35	15,90	81,83	207
Итого за Полдник		440	5,43	12,29	29,51	250,35	
Итого за день		1260	32,11	32,19	128,24	931,13	

Рацион: 12 лет и старше (более 6 часов)							День: 8	Неделя: 2
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ Тех.карты	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
88/2017	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	83,23	106	
ТТК № 2068	Горбуша запеченная "Золотая рыбка"	100	23,10	8,70	2,20	179,50	161	
24/2017	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,60	3,60	2,20	43,60	38	
Пр.выпуск	Хлеб пшеничный	2/50	7,60	0,80	49,20	234,40	502	
54-7хн/2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	22,70	93,20	202	
Пр.выпуск	Фрукты свежие (Банан)*	220	3,30	1,10	46,20	207,90	508	
Итого за Обед		970	36,97	19,15	130,40	841,83		
Полдник								
174/2017	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	200	7,30	10,60	48,40	318,20	267	
Пр.выпуск	Батон нарезной	25	1,90	0,60	12,85	64,40	503	
14/2017	Масло (порциями)	5	0,05	3,60	0,05	32,80	45	
ТТК № 721	Чай с молоком без сахара	200	1,52	1,35	15,90	81,83	207	
Пр.выпуск	Кондитерское изделие (Конфета в ассортименте)	24	0,40	1,75	0,50	19,35	513	
Итого за Полдник		454	11,17	17,90	77,70	516,58		
Итого за день		1424	48,14	37,05	208,10	1358,41		

Рацион: 12 лет и старше (более 6 часов)							
День: 9 Неделя: 2							
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ Тех.карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
96/2017	Рассольник Ленинградский	250	2,00	5,00	11,98	100,92	103,02
400/1-й 1973	Сложный гарнир (Картофельное пюре/капуста тушеная)	180	3,40	5,16	8,90	95,62	66
ТТК № 2132	Котлета "Гречанка" с соусом	100	12,11	8,02	12,48	170,54	169
Пр.выпуск	Хлеб ржаной	20	0,56	0,11	4,94	22,99	501
Пр.выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	502
508/2018	Напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка"	200	0,00	0,00	18,60	74,40	210
Итого за Обед		800	21,87	18,69	81,50	581,67	
Полдник							
175/2017	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	5,80	10,60	31,90	246,20	254
Пр.выпуск	Батон нарезной	25	1,90	0,60	12,85	64,40	503
15/2017	Сыр (порциями)	30	7,80	7,98	0,00	103,02	17
14/2017	Масло (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	65,60	45
Пром.выпуск	Кисломолочная продукция в ассортименте	200	1,80	2,16	61,90	274,24	514
Итого за Полдник		465	17,40	28,54	106,75	753,46	
Итого за день		1265	39,27	47,23	188,25	1335,13	

Рацион: 12 лет и старше (более 6 часов)						День: 10	Неделя: 2
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ Тех. карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
95/2016	Суп с рыбными консервами	250	8,60	8,40	14,33	167,32	105
303/2017	Каша перловая вязкая	180	3,60	5,04	25,68	162,48	53
260/2017	Гуляш (свинина)	100	10,64	28,19	2,89	307,83	154
Пр. выпуск	Хлеб ржаной	20	0,56	0,11	4,94	22,99	501
Пр. выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	502
350/2017	Кисель из плодов и ягод свежих	200	0,33	1,08	28,14	123,59	227
Итого за Обед		800	27,53	43,22	100,58	901,41	
Полдник							
120/2017	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	3,80	14,36	109,16	263
Пр. выпуск	Батон нарезной	25	1,90	0,60	12,85	64,40	503
ТТК № 721	Чай с молоком без сахара	200	1,52	1,35	15,90	81,83	207
Пр. выпуск	Фрукты свежие (Яблоко)*	180	0,72	0,72	17,64	79,92	507
Итого за Полдник		605	8,52	6,47	60,75	335,31	
Итого за день		1405	36,05	49,69	161,33	1236,72	

Рацион: 12 лет и старше (более 6 часов)							День: 11	Неделя: 2
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ Тех.карты	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
34/П 2001	Свекольник	250	2,10	7,30	10,50	116,10	104,03	
310/2017	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,61	170,78	58	
234/2017	Котлеты или биточки рыбные с соусом	100	8,15	6,70	11,30	138,10	170	
Пр.выпуск	Хлеб ржаной	40	1,12	0,22	9,88	45,98	501	
Пр.выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	502	
ТТК № 2097	Напиток из свежемороженой ягоды (горячий или охлажденный)	200	0,18	0,07	16,29	66,51	211	
Итого за Обед		820	18,78	19,87	100,18	654,67		
Полдник								
ТТК № 204	Каша молочная "Улыбка"	150	5,48	6,80	30,20	203,92	272	
ТТК № 907	Сырники из творога с соусом "Янтарным"	60/10	9,50	1,27	12,72	100,31		
Пр.выпуск	Хлеб ржаной	20	0,56	0,11	4,94	23,01	501	
ТТК № 721	Чай с молоком без сахара	200	1,52	1,35	15,90	81,83	207	
Итого за Полдник		440	17,06	9,53	63,76	409,07		
Итого за день		1260	35,84	29,40	163,94	1063,74		

Рацион: 12 лет и старше (более 6 часов)						День: 12	Неделя: 2
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ Тех. карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
Пр.выпуск	Пельмени мясные отварные п/ф	200	20,50	12,00	35,10	330,40	163
ТТК № 2133	Салат из белокочанной капусты с огурцом	100	1,30	3,20	6,50	60,00	1
Пр.выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	502
Пр.выпуск	Хлеб ржаной	50	1,40	0,28	12,35	57,52	501
Пр.выпуск	Сок овощной в ассортименте	200	13,86	5,11	74,59	399,82	512
Пром.выпуск	Кисломолочная продукция в ассортименте	200	1,80	16,44	61,90	402,76	514
Итого за Обед		800	42,66	37,43	215,04	1367,70	
Полдник							
ТТК № 825	Вареники с творогом п/ф	200	5,94	3,00	10,80	93,96	265
Пр.выпуск	Батон нарезной	25	1,90	0,60	12,85	64,40	503
684/2004	Чай без сахара	200	0,40	0,10	0,08	2,82	265
Пр.выпуск	Кондитерское изделие (Конфета в ассортименте)	24	0,40	1,75	0,50	19,35	513
Итого за Полдник		449	8,64	5,45	24,23	180,53	
Итого за день		1249	51,30	42,88	239,27	1548,23	

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)		
Показатели	Фактическое значения по меню в среднем за день цикла	Рекомендуемые значения по меню в среднем за сутки
Энергетическая ценность, (ккал)	1265,98	1088-1360
Количество белков (г)	41,8	36-45
Количество жиров (г)	40,71	36,8-46
Количество углеводов (г)	183,09	153,2-191,5
Витамин С, мг	28,36	28-35
Витамин В1, мг	0,568	0,56-0,7
Витамин В2, мг	0,712	0,64-0,8
Витамин А, мкг рэ	360,536	360-450
Кальций, мг	530,568	480-600
Фосфор, мг	516,656	480-600
Магний, мг	120,888	120-150
Железо, мг	7,464	7,2-9
Калий, мг	534,328	480-600
Йод, мкг	0,056	0,04-0,05

Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приёмам пищи, %	Норма обед	Норма полдник	Норма за 2 недели
	30-35	10-15	40-50
	Средняя за 2 недели, ОБЕД	Средняя за 2 недели, ПОЛДНИК	Средняя за 2 недели
	31,6	15,0	46,6

При составлении рационов использовались рецептуры и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий, разработанные с использованием :

1. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017 г.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов. Новосибирск 2020 г.
3. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений. Пермь 2001 г.
4. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий. П 2018 г.
5. Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. М 2016.
6. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий. Пермь 2013.
7. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. М 2004.

Распределение плодов и ягод свежих по дням цикличного меню													
Наименование плодов и ягод свежих	Выход, гр.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Банан*	220								x				
Яблоко*	160					x							
Яблоко*	180										x		
Апельсин*	220						x						
Черноплодная рябина	18		x					x				x	
Облепиха	26			x							x		
Облепиха	4						x						
Облепиха	1											x	

*Возможна замена на другой фрукт или ягоду.

Распределение соков плодовоовощных, напитков витаминизированных, в т.ч. инстантных по дням основного меню													
Наименование	Выход, гр.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Сок овощной	200				x								x
Сок фруктовый	200					x							
Напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка"	180		x										
Напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка"	200									x			

*Возможна замена на сок в ассортименте.

Распределение кондитерских изделий по дням основного меню													
Наименование	Выход, гр.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Конфета	24					x			x				x

*Возможна замена на кондитерские изделия в ассортименте (конфета, мармелад, печенье сахарное, печенье овсяное, пряник)

Суммарные объемы блюд по приемам пищи		
День типового меню	Обед	Полдник
7-11 лет (более 6 часов), 1пн	800	440
7-11 лет (более 6 часов), 1вт	850	415
7-11 лет (более 6 часов), 1ср	830	655
7-11 лет (более 6 часов), 1чт	830	400
7-11 лет (более 6 часов), 1пт	910	449
7-11 лет (более 6 часов), 1сб	800	655
7-11 лет (более 6 часов), 2пн	820	440
7-11 лет (более 6 часов), 2вт	970	454
7-11 лет (более 6 часов), 2ср	800	465
7-11 лет (более 6 часов), 2чт	800	605
7-11 лет (более 6 часов), 2пт	820	440
7-11 лет (более 6 часов), 2сб	800	449