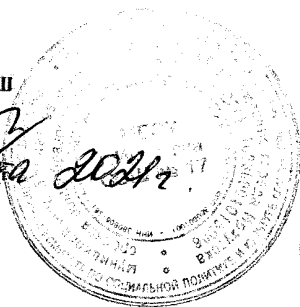


СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ СОШ
г. Иркутск

"4" августа 2021 г.



СОГЛАСОВАНО:

И.о. директора

МУП "Комбинат питания г. Иркутск"

"09" августа 2021 г.



Основное меню приготавливаемых блюд
для учащихся МБОУ СОШ
2021-2022 учебный год
7-11 лет

1 День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: Осень-зима

Сезон: Осень-зима						
№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	Завтрак					
М 2017*, № 1	Бутерброд с маслом сливочным	1/35	119,80	2,10	6,60	13,00
М 2017*, № 174	Каша молочная из риса с маслом сливочным	1/150	209,30	4,30	7,70	30,70
П 2018***, № 508	Горячий напиток с витаминами и пребиотиком "Витощка"	1/200	74,40	0,00	0,00	18,60
Промышленный выпуск	Фрукты и ягоды свежие (банан)	1/220	207,90	3,30	1,10	46,20
	Итого завтрак:		611,40	9,70	15,40	108,50
	Обед					
М 2017*, № 45	Салат из белокочанной капусты	1/60	35,90	0,80	1,90	3,90
М 2016**, № 95	Суп с рыбными консервами	1/200	133,78	6,90	6,70	11,47
ТТК № 510	Котлета "Нежная" с маслом сливочным	2/50/5	157,30	13,20	7,30	9,70
М 2017*, № 309	Макаронные изделия отварные	1/150	168,30	5,50	4,50	26,45
Промышленный выпуск	Сок фруктовый (яблочный)	1/200	86,60	1,00	0,20	20,20
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	2/20	91,96	2,24	0,44	19,76
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/25	58,60	1,90	0,20	12,30
	Итого обед:		732,44	31,54	21,24	103,78
	Полдник					
М 2017*, №143	Рагу из овощей	1/150	200,50	2,50	15,70	12,30
М 2017*, № 14	Масло сливочное (порциями)	1/5	32,80	0,04	3,60	0,06
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88
Н 2020****, № 54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	1/200	93,20	0,60	0,00	22,70
	Итого полдник		372,48	4,26	19,52	44,94
	Итого за день		1716,32	45,50	56,16	257,22

*Сборник рецептов на протяжении года

*Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

** Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. М 2016 г.

***Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий. П 2018 г.

****Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов. Новосибирск 2020 г.

**Основное меню приготавливаемых блюд
для учащихся МБОУ СОШ
2021-2022 учебный год
7-11 лет**

**2 День: вторник
Неделя: первая
Сезон: Осень- зима**

№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	Завтрак					
М 2017*, № 1	Бутерброд с маслом сливочным	1/35	119,80	2,10	6,60	13,00
М 2017*, № 210	Омлет натуральный	1/150	281,20	11,9	24,8	2,6
Н 2020***, № 54-9гн 2020	Кофейный напиток с молоком	1/200	91,10	3,80	3,50	11,10
Промышленный выпуск	Пудинг молочный "Чудо"	1/125	132,20	3,75	3,80	20,75
	Итого завтрак		624,30	21,55	38,70	47,45
	Обед					
ТТК № 3-07и	Салат "Зайчик"	1/60	111,60	2,00	6,40	11,50
М 2017*, № 82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/200/10	87,70	1,70	4,90	9,20
М 2017*, № 227	Рыба припущенная (минтай)	1/100/5	139,16	16,34	7,80	0,90
М 2017*, № 128	Картофельное пюре	1/150	167,20	3,10	9,20	18,00
М 2017*, № 350	Кисель из плодов или ягод свежих (вишня)	1/200	99,10	0,132	0,048	24,536
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	2/20	91,96	2,24	0,44	19,76
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/25	58,60	1,90	0,20	12,30
	Итого обед		755,32	27,41	28,99	96,20
	Полдник					
Промышленный выпуск	Кисломолочные продукты (Ряженка)	1/200	101,80	5,80	5,00	8,40
Промышленный выпуск	Печенье сахарное	1/20	83,16	1,50	1,96	14,88
	Итого полдник		184,96	7,30	6,96	23,28
	Итого за день:		1564,58	56,26	74,65	166,93

* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. М 2004 г.

***Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов. Новосибирск 2020 г.

Основное меню приготавливаемых блюд
для учащихся МБОУ СОШ
2021-2022 учебный год
7-11 лет

3 День: среда
Неделя: первая
Сезон: Осень- зима

Сезон: Осень- зима						
№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	Завтрак					
Промышленный выпуск	Батон	1/25	65,49	1,88	0,73	12,85
М 2017*, № 15	Сыр (порциями)	1/20	68,70	5,25	5,30	0,00
М 2017*, №175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	1/150	184,80	4,30	8,00	23,90
ТТК № 721	Чай с молоком без сахара	1/200	81,83	1,52	1,35	15,90
Промышленный выпуск	Зефир	1/50	161,65	0,40	0,05	39,90
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/30	68,97	1,68	0,33	14,82
	Итого завтрак		631,44	15,03	15,76	107,37
	Обед					
Промышленный выпуск	Икра кабачковая	1/60	46,74	0,72	2,82	4,62
М 2017*, № 112, № 80	Суп с макаронными изделиями и картофелем на костном бульоне	1/200	78,20	2,05	2,20	12,55
ТТК № 2090	Бедро куриное запеченное "Рябушка"	1/100	317,50	22,06	25,26	0,48
М 2017*, № 305	Рис припущенный	1/150	199,90	3,64	4,30	36,66
П 2018***, № 508	Напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка"	1/200	74,40	0,00	0,00	18,60
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	2/20	91,96	2,24	0,44	19,76
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	2/25	117,20	3,80	0,40	24,60
	Итого обед		925,90	34,51	35,42	117,27
	Полдник					
М2017*, № 173	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	1/150	254,8	5,20	7,60	41,40
М 2017*, № 209	Яйцо варёное	1/50	78,55	6,35	5,75	0,35
М 2004**, № 693	Какао с молоком	1/200	118,50	4,08	3,54	17,58
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88
	Итого полдник		497,83	16,75	17,11	69,21
	Итого день:		2055,17	66,29	68,29	293,85

* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. М 2004 г.

***Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий. П 2018 г.

Основное меню приготавливаемых блюд
для учащихся МБОУ СОШ
2021-2022 учебный год
7-11 лет

4 День :четверг
Неделя: первая
Сезон: Осень- зима

Сезон: Осень- зима						
№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	Завтрак					
Промышленный выпуск	Батон	1/25	65,49	1,88	0,73	12,85
ТТК № 907	Сырники из творога с молоком сгущенным	2/60/20	252,66	20,40	4,10	33,54
М 2004***, № 684	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08
Промышленный выпуск	Фрукты цитрусовые (апельсин)	1/220	83,16	1,98	0,44	17,82
	Итого завтрак		404,13	24,66	5,37	64,29
	Обед					
М 2017*, № 71	Овощи натуральные свежие (помидор)	1/60	12,84	0,66	0,12	2,28
М 2017*, № 88, № 80	Щи из свежей капусты с картофелем на костном бульоне	1/200	66,44	1,40	3,96	6,30
М 2016**, № 123	Гренки из пшеничного хлеба	1/10	36,80	1,24	0,16	7,60
ТТК № 2131	Котлета "Бабрики" с маслом сливочным	2/50/5	251,60	13,00	18,40	8,50
М 2017*, № 303	Каша гречневая вязкая	1/150	145,40	4,60	5,00	20,50
Н 2020****, № 54- бхн-2020	Компот из изюма	1/200	110,00	0,50	0,00	27,00
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/25	58,60	1,90	0,20	12,30
	Итого обед		727,66	24,42	28,06	94,36
	Полдник					
Промышленный выпуск	Кисломолочные продукты (Свежок)	1/200	153,00	5,40	5,00	21,60
Промышленный выпуск	Булка со штрейзельной крошкой	1/50	169,50	4,00	4,70	27,80
	Итого полдник		322,50	9,40	9,70	49,40
	Итого день:		1454,29	58,48	43,13	208,05

* Сборник рецептов на продукцию для общественного питания

* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

**Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. М 2016 г.

*** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. М 2004 г.

****Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов. Новосибирск 2020 г.

**Основное меню приготавливаемых блюд
для учащихся МБОУ СОШ
2021-2022 учебный год
7-11 лет**

5 День: пятница
Неделя: первая
Сезон: Осень- зима

№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	Завтрак					
М 2017*, № 7	Бутерброд горячий с сыром	1/45	104,90	5,40	3,30	13,40
М 2017*, №173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	1/150	215,80	5,9	9,4	26,9
Н 2020***, № 54-9гн 2020	Кофейный напиток с молоком	1/200	91,10	3,80	3,50	11,10
Промышленный выпуск	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	1/200	88,80	0,80	0,80	19,60
	Итого завтрак		500,60	15,90	17,00	71,00
	Обед					
М 2004**, № 25	Салат "Степной"	1/60	62,28	1,68	5,16	2,28
М 2017*, № 96	Рассольник Ленинградский со сметаной	1/200/10	92,60	1,90	5,00	10,00
ТТК № 2127	Капуста тушеная с мясом	1/180	229,60	9,00	16,00	12,40
Н 2020***, № 54-5гн 2020	Компот из кураги	1/200	102,10	1,80	0,10	23,50
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	2/20	91,96	2,24	0,44	19,76
	Итого обед		578,54	16,62	26,70	67,94
	Полдник					
М 2017*, №143, № 330	Рагу из овощей	1/150	200,50	2,50	15,70	12,30
М 2017*, № 14	Масло сливочное (порциями)	1/5	32,80	0,04	3,60	0,06
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88
П 2018****, № 508	Напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка"	1/200	74,40	0,00	0,00	18,60
	Итого полдник		353,68	3,66	19,52	40,84
	Итого за день:		1432,82	36,18	63,22	179,78

* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. М 2004 г.

***Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов. Новосибирск 2020 г.

****Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий. П 2018 г.

Основное меню приготавливаемых блюд
для учащихся МБОУ СОШ
2021-2022 учебный год
7-11 лет

6 День: суббота
Неделя: первая
Сезон: Осень- зима

№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	Завтрак					
М 2017*, № 71	Овощи натуральные свежие (огурец)	1/50	5,65	0,35	0,05	0,95
Промышленный выпуск	Пельмени п/ф "Ангарские" с маслом сливочным	1/150/5	414,98	15,29	20,78	41,70
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/30	68,97	1,68	0,33	14,82
ТТК № 2097	Горячий напиток из свежемороженой ягоды (облепиха)	1/200	100,59	0,21	0,95	22,8
Промышленный выпуск	Слойка "Свердловская"	1/75	254,25	6,00	7,05	41,70
	Итого завтрак		844,44	23,53	29,16	121,97
	Обед					
М 2017*, № 53	Салат из свеклы с зеленым горошком	1/60	44,10	1,00	2,50	4,40
М 2017*, № 98, № 80	Суп крестьянский с крупой на костном бульоне	1/200	59,50	1,20	3,90	4,90
М 2017*, № 231	Поджарка из рыбы	1/120	220,10	17,80	10,90	12,70
М 2017*, № 305	Рис припущенный	1/150	199,90	3,64	4,30	36,66
Промышленный выпуск	Сок фруктовый (персиковый)	1/200	134,40	0,60	0,00	33,00
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	2/20	91,96	2,24	0,44	19,76
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/25	58,60	1,90	0,20	12,30
	Итого обед		808,56	28,38	22,24	123,72
	Полдник					
Промышленный выпуск	Кисломолочные продукты (Биойогурт)	1/200	163,40	5,20	5,00	24,40
Промышленный выпуск	Сдоба Воздушная	1/50	169,50	4,00	4,70	27,80
	Итого полдник		332,90	9,20	9,70	52,20
	Итого за день:		1985,90	61,11	61,10	297,89

* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

**Основное меню приготавливаемых блюд
для учащихся МБОУ СОШ
2021-2022 учебный год
7-11 лет**

**7 День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: Осень- зима**

Сезон: Осень- зима						
№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	Завтрак					
Промышленный выпуск	Батон	1/25	65,49	1,88	0,73	12,85
ТТК № 907	Сырники из творога с повидлом	2/60/20	239,48	19,03	2,40	35,44
ТТК № 721	Чай с молоком без сахара	1/200	81,83	1,52	1,35	15,90
Промышленный выпуск	Плоды и ягоды свежие (груша)	1/200	91,00	0,80	0,60	20,60
	Итого завтрак		477,80	23,23	5,08	84,79
	Обед					
ТТК № 552	Салат "Карусель"	1/60	56,84	1,50	3,00	5,96
П 2001****, № 34	Свекольник со сметаной	1/200/10	95,20	1,80	6,00	8,50
М 2017*, № 260	Гуляш	1/100	307,83	10,64	28,19	2,89
М 2017*, № 303	Каша гречневая вязкая	1/150	145,40	4,60	5,00	20,50
Н 2020***, № 54-7хн- 2020	Компот из смеси сухофруктов	1/200	93,20	0,60	0,00	22,70
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	2/20	91,96	2,24	0,44	19,76
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/25	58,60	1,90	0,20	12,30
	Итого обед		849,03	23,28	42,83	92,61
	Полдник					
М 2017*, № 174	Каша вязкая молочная из ячневой крупы	1/150	203,00	5,2	7,8	28,0
М 2004**, № 684	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88
	Итого полдник		251,80	6,72	8,12	37,96
	Итого день:		1578,63	53,23	56,03	215,36

* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. М 2004 г.

***Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов. Новосибирск 2020 г.

****Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений. П 2001 г.

**Основное меню приготавливаемых блюд
для учащихся МБОУ СОШ
2021-2022 учебный год
7-11 лет**

8 День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: Осень-зима

№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	Завтрак					
М 2017*, № 1	Бутерброд с маслом сливочным	1/35	119,80	2,10	6,60	13,00
М 2017*, № 15	Сыр (порциями)	1/20	68,70	5,25	5,30	0,00
М 2017*, № 209	Яйцо варёное	1/50	78,55	6,35	5,75	0,35
М2017*, № 173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	1/150	222,7	6,20	7,90	31,70
М 2004***, № 684	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08
Промышленный выпуск	Булочка городская	1/50	131,60	3,80	1,20	26,40
	Итого завтрак		624,17	24,10	26,85	71,53
	Обед					
ТТК № 2133	Салат из белокочанной капусты с огурцом	1/60	39,00	0,80	3,00	2,20
М 2017*, № 102	Суп картофельный с бобовыми	1/200	108,46	4,39	4,22	13,23
М 2016**, № 123	Грэнки из пшеничного хлеба	1/10	36,80	1,24	0,16	7,60
М 2017*, № 291	Плов из птицы	1/150	223,79	13,51	6,71	27,34
М 2017*, № 350	Кисель из плодов или ягод свежих (вишня)	1/200	99,10	0,132	0,048	24,536
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/25	58,60	1,90	0,20	12,30
	Итого обед		553,13	21,19	14,36	84,79
	Полдник					
Промышленный выпуск	Кисломолочные продукты (Биойогурт)	1/200	163,40	5,20	5,00	24,40
Промышленный выпуск	Слойка "Свердловская"	1/75	254,25	6,00	7,05	41,70
	Итого полдник		417,65	11,20	12,05	66,10
	Итого день		1594,95	56,49	53,26	222,42

* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

**Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. М 2016 г.

*** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. М 2004 г.

**Основное меню приготавливаемых блюд
для учащихся МБОУ СОШ
2021-2022 учебный год
7-11 лет**

9 День: среда
Неделя: вторая
Сезон: Осень-зима

№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	Завтрак					
М 2017*, № 1	Бутерброд с маслом сливочным	1/35	119,80	2,10	6,60	13,00
М 2017*, № 210	Омлет натуральный	1/150	281,20	11,9	24,8	2,6
М 2004***, № 693	Какао с молоком	1/200	118,50	4,08	3,54	17,58
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88
Промышленный выпуск	Пудинг молочный "Чудо"	1/125	132,20	3,75	3,80	20,75
	Итого завтрак		697,68	22,95	38,96	63,81
	Обед					
Промышленный выпуск	Икра кабачковая	1/60	46,74	0,72	2,82	4,62
М 2017*, № 88, № 80	Щи из свежей капусты с картофелем на костном бульоне	1/200	66,44	1,40	3,96	6,30
М 2016**, № 123	Гренки из пшеничного хлеба	1/10	36,80	1,24	0,16	7,60
ТТК № 2120	Биточки "Городские" с маслом сливочным	2/50/5	206,70	13,40	11,90	11,50
М 2017*, № 309	Макаронные изделия отварные	1/150	168,30	5,50	4,50	26,45
П 2018****, № 508	Напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка"	1/200	74,40	0,00	0,00	18,60
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	2/20	91,96	2,24	0,44	19,76
	Итого обед		691,34	24,50	23,78	94,83
	Полдник					
Промышленный выпуск	Снежок (индивидуальная упаковка)	1/125	95,10	3,30	3,10	13,50
Промышленный выпуск	Булочка сладкая в ассортименте	1/75	254,25	6,00	7,05	41,70
	Итого полдник		349,35	9,30	10,15	55,20
	Итого день:		1738,37	56,75	72,89	213,84

* Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

**Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. М 2016 г.

*** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. М 2004 г.

****Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий. П 2018 г.

Основное меню приготавливаемых блюд
для учащихся МБОУ СОШ
2021-2022 учебный год
7-11 лет

	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
		Б	Ж	У
НОРМА завтраки	544,0-680,0	15,4- 19,25	15,8-19,75	67,0-83,75
<i>Средняя за 2 недели завтраки</i>	578,44	19,3	19,6	81,1
	Ккал	Б	Ж	У
НОРМА обеды	816,0-952,0	23,1-26,95	23,7-27,65	100,5-117,25
<i>Средняя за 2 недели обеды</i>	740,48	26,4	28,0	95,7
	Ккал	Б	Ж	У
НОРМА полдник	272,0-408,0	7,7-11,55	7,9-11,85	33,5-50,25
<i>Средняя за две недели полдник</i>	332,92	9,5	11,6	47,7
Итого, норма	Ккал	Б	Ж	У
	1410,0-1762,5	46,2-57,75	47,4-59,25	201,0-251,25
<i>Итого за 2 недели, факт</i>	1651,83	55,16	59,25	224,50
Распределение калорийности по приёмам пищи в процентном соотношении (средние значения за 12 дней)				
	ЗАВТРАК	ОБЕД	ПОЛДНИК	ИТОГО
Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приёмам пищи	20-25	30-35	10-15	60-75
Фактическое распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приёмам пищи	24,6	31,5	14,2	70,30

Основное меню приготавливаемых блюд
для учащихся МБОУ СОШ
2021-2022 учебный год
7-11 лет

11 День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: Осень-зима

Сезон: Осень- зима						
№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	Завтрак					
М 2017*, № 1	Бутерброд с маслом сливочным	1/35	119,80	2,10	6,60	13,00
ТТК № 907	Сырники из творога с молоком сгущенным	2/60/20	252,66	20,40	4,10	33,54
ТТК № 721	Чай с молоком без сахара	1/200	81,83	1,52	1,35	15,90
Промышленный выпуск	Плоды и ягоды свежие (груша)	1/200	91,00	0,80	0,60	20,60
	Итого завтрак		545,29	24,82	12,65	83,04
	Обед					
ТТК № 2092	Салат "Огурцы пикантные"	1/60	59,52	0,38	6,00	1,00
М 2016**, № 95	Суп с рыбными консервами	1/200	133,78	6,90	6,70	11,47
ТТК № 2090	Бедро куриное запеченное "Рябушка"	1/100	317,50	22,06	25,26	0,48
М 2017*, № 303	Каша гречневая вязкая	1/150	145,40	4,60	5,00	20,50
Н 2020***, № 54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	1/200	93,20	0,60	0,00	22,70
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88
	Итого обед		795,38	35,66	43,18	66,03
	Полдник					
Промышленный выпуск	Кисломолочные продукты (Ряженка)	1/200	101,80	5,80	5,00	8,40
Промышленный выпуск	Печенье овсяное	1/20	88,56	1,30	2,88	14,36
	Итого полдник		190,36	7,10	7,88	22,76
	Итого день:		1531,03	67,58	63,71	171,83

* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных организациях

* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

**Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. М 2016 г.

***Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов. Новосибирск 2020 г.

**Основное меню приготавливаемых блюд
для учащихся МБОУ СОШ
2021-2022 учебный год
7-11 лет**

10 День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: Осень- зима

Сезон: Осень- зима						
№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	Завтрак					
М 2017*, № 7	Бутерброд горячий с сыром	1/45	104,90	5,40	3,30	13,40
М 2017*, №175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	1/150	184,80	4,30	8,00	23,90
М 2004**, № 684	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08
Промышленный выпуск	Фрукты цитрусовые (апельсин)	1/220	83,16	1,98	0,44	17,82
	Итого завтрак		375,68	12,08	11,84	55,20
	Обед					
М 2017*, № 67	Винегрет овощной	1/60	87,02	0,84	6,02	7,37
М 2017*, № 96	Рассольник Ленинградский со сметаной	1/200/10	92,60	1,90	5,00	10,00
М 2017*, № 227	Рыба припущенная (минтай)	1/100/5	139,16	16,34	7,80	0,90
М 2017*, № 128	Картофельное пюре	1/150	167,20	3,10	9,20	18,00
Промышленный выпуск	Сок фруктовый (яблочный)	1/200	86,60	1,00	0,20	20,20
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	2/25	117,20	3,80	0,40	24,60
	Итого обед		735,76	28,10	28,84	90,95
	Полдник					
ТТК № 825	Вареники с творогом с маслом сливочным	1/150/5	314,70	16,50	7,50	45,30
Н 2020***, № 54-9гн- 2020	Кофейный напиток с молоком	1/200	91,10	3,80	3,50	11,10
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/25	58,60	1,90	0,20	12,30
	Итого полдник		464,40	22,20	11,20	68,70
	Итого день:		1575,84	62,38	51,88	214,85

* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. М 2004 г.

***Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов. Новосибирск 2020 г.

**Основное меню приготавливаемых блюд
для учащихся МБОУ СОШ
2021-2022 учебный год
7-11 лет**

12 День: суббота
Неделя: вторая
Сезон: Осень- зима

№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	Завтрак					
М 2017*, № 1	Бутерброд с маслом сливочным	1/35	119,80	2,10	6,60	13,00
ТТК № 2002	Вареники с картофелем с маслом сливочным	1/150/5	303,56	6,94	8,20	50,50
М 2004**, № 684	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88
Промышленный выпуск	Пудинг молочный "Чудо"	1/125	132,20	3,75	3,80	20,75
	Итого завтрак		604,36	14,31	18,92	94,21
	Обед					
ТТК № 2134	Салат "Витаминка"	1/60	26,82	1,14	1,14	3,00
М 2017*, № 98, № 80	Суп крестьянский с крупой на костном бульоне	1/200	59,50	1,20	3,90	4,90
ТТК № 2025	Котлета рыбная из мнятая с маслом сливочным	2/50/5	192,90	10,70	10,10	14,80
М 2017*, № 305	Рис припущенный	1/150	199,90	3,64	4,30	36,66
М 2017*, № 350	Кисель из плодов или ягод свежих (вишня)	1/200	102,99	0,132	0,48	24,536
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	2/20	91,96	2,24	0,44	19,76
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/25	58,60	1,90	0,20	12,30
	Итого обед		732,67	20,95	20,56	115,96
	Полдник					
Промышленный выпуск	Слойка "Свердловская"	1/75	254,25	6,00	7,05	41,70
М 2004**, № 684	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08
	Итого полдник		257,07	6,40	7,15	41,78
	Итого день:		1594,10	41,66	46,63	251,95

*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, М. 2017

** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. М 2004 г.