

СОГЛАСОВАНО :

Директор МБОУ СКШ

г. Иркутск

УТВЕРЖДАЮ :

Директор МУП "Комбинат питания г. Иркутск"

С.А. Калиновский

Основное меню приготавливаемых блюд для учащихся
МБОУ СКШ 2-х недельное (5 - ти дневная учебная неделя)

период : круглогодичное, 2024-2025 уч.год

Рацион: с 12-18-ти лет (не более 6 часов) ФЕДЕРАЦИЯ г. ДЕНЬ: 1						
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
M2020№54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	250	8,90	8,12	34,60	247,08
ТТК№2160	Бутерброд "Сырный"	45	6,57	6,65	12,53	136,25
H2020№54-7гн	Какао с молоком	200	4,11	6,00	12,55	120,64
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	20	0,12	0,24	6,68	29,36
Итого за Завтрак		550	22,36	21,29	83,58	615,37
Обед						
M2017№102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,54	135,55
M2016№123	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,48	0,32	15,20	73,60
M2017№392	Пельмени мясные "Марлин" с маслом сливочным	200	12,80	12,40	36,00	306,80
ТТК№2097	Напиток из свежемороженой ягоды	200	0,21	0,95	22,80	100,59
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	30	0,18	0,36	10,02	44,04
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64
Пром.выпуск	Фрукт (Яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	53,28
Итого за Обед		880	26,20	20,26	141,84	854,50
Дополнительное питание (полдник)						
H2020№54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,40
Пром.выпуск	Маффин в ассортименте	70	4,55	16,73	34,51	306,81
Итого за дополнительное питание (полдник)		270	4,75	16,73	40,91	333,21
Итого за день		1700	53,31	58,28	266,33	1803,08

Рацион: с 12-18-ти лет (не более 6 часов)					День: 2	
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
ТТК№2135	Макаронные изделия отварные с сыром	250	13,13	13,13	66,50	436,69
ТТК№2147	Бутерброд "Школьный"	45	4,40	5,10	13,30	116,70
М2004№684	Чай без сахара	200	0,40	0,10	0,08	2,82
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	20	0,12	0,24	6,68	29,36
Пром.выпуск	Кондитерское изделие (пряник глазированный)	40	2,44	1,68	29,88	144,40
Итого за Завтрак		555	20,49	20,25	116,44	729,97
Обед						
ТТК№2210	Салат "Бусинка"*	100	2,10	5,10	5,00	74,30
М2017№96	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	2,25	6,00	12,43	112,72
М2017№265	Плов из свинины	220	18,50	41,30	37,96	597,54
ТТК№2324	Напиток из фруктово-плодовой смеси сушенной	200	0,70	0,30	19,30	82,70
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	40	0,24	0,48	13,36	58,72
Итого за Обед		880	28,35	53,66	117,57	1066,62
Дополнительное питание (полдник)						
ТТК№2097	Напиток из свежемороженой ягоды	200	0,21	0,95	22,80	100,59
Пром.выпуск	Пирожное Язычок слоеный	60	4,98	19,2	30,78	315,84
Итого за дополнительное питание (полдник)		260	5,19	20,15	53,58	416,43
Итого за день		1695	54,03	94,06	287,59	2213,02
*Замена с 3.03.2025 на овощи натуральные свежие (помидор) в связи с сезонностью		100	1,10	0,20	3,80	21,40
Итого за день с заменами		1695	53,03	89,16	286,39	2160,12

Рацион: с 12-18-ти лет (не более 6 часов)					День: 3	
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
M2017№71	Овощи натуральные свежие (Огурец)*	30	0,21	0,03	0,57	3,39
ТТК№2285	Фишболы п/ф с соусом "Помидорка"	80/20	6,24	6,50	8,30	116,66
M2017№305	Рис припущенный	200	4,90	5,70	48,90	266,50
H2020№54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	28,00
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
Итого за Завтрак		580	15,45	12,63	89,07	531,75
Обед						
П2001№34	Свекольник со сметаной	250/10	2,10	7,30	10,50	116,10
ТТК№2272 ТТК№2278	Голень запеченая с соусом "Фирменный"	80/20	17,20	19,64	0,20	246,36
M2017№310	Картофель отварной	200	3,80	5,80	30,67	190,08
ТТК№2140	Компот из компотной смеси	200	0,70	0,30	19,30	82,70
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	40	0,24	0,48	13,36	58,72
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64
Итого за Обед		860	28,60	34,00	103,55	834,60
Дополнительное питание (полдник)						
M2004№684	Чай без сахара	200	0,40	0,10	0,08	2,82
Пром.выпуск	Слойка Свердловская	75	5,93	10,8	42,75	291,92
Итого за дополнительное питание (полдник)		275	6,33	10,9	42,83	294,74
Итого за день		1715	50,38	57,53	235,45	1661,09
*Замена в случае отсутствия огурца свежего на кукурузу консервированную		30	0,93	0,06	1,95	12,06
Итого за день с заменами		1715	50,17	57,50	234,88	1657,7

Рацион: с 12-18-ти лет (не более 6 часов)						День: 4
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
ГТК№907 ТТК№226	Сырники из творога с соусом "Рубин"	2/60/20	20,10	7,84	34,30	288,16
ТТК№721	Чай с молоком без сахара	200	1,52	1,35	15,90	81,83
Пром.выпуск	Фрукт (Яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	53,28
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	40	0,24	0,48	13,36	58,72
Пром.выпуск	Хлебобулочное изделие (Булочка с посыпкой)	50	3,80	2,70	26,90	147,10
Итого за Завтрак		550	26,14	12,85	102,22	629,09
Обед						
М2017№112	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,60	2,78	15,70	98,22
ТТК№2127	Капуста тушеная с мясом	200	10,15	21,60	13,80	290,20
М2017№342	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	113,60
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	50	0,30	0,60	16,70	73,40
Пром.выпуск	Хлебобулочное изделие (Баранка)	40	2,10	1,90	12,40	75,10
Итого за Обед		800	19,87	27,52	116,00	791,16
Дополнительное питание (полдник)						
ТТК№2097	Напиток из свежемороженой ягоды	200	0,21	0,95	22,80	100,59
Пром.выпуск	Слойка с творогом и вишней	70	4,69	15,68	28,28	273
Итого за дополнительное питание (полдник)		270	4,9	16,63	51,08	373,59
Итого за день		1620	50,91	57,00	269,30	1793,84

Рацион: с 12-18-ти лет (не более 6 часов)					День: 5	
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
M2017№131	Горошек консервированный	50	1,55	0,10	3,25	20,10
ТТК№2255	Омлет "Минутка"	200	20,10	9,14	3,60	177,06
ТТК№2160	Бутерброд "Сырный"	45	6,57	6,65	12,53	136,25
H2020№54-6гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,50	1,40	8,60	53,00
	Хлеб ржаной	30	0,18	0,36	10,02	44,04
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
Итого за Завтрак		565	32,94	17,97	57,68	524,21
Обед						
M2016№95	Суп с рыбными консервами	250	8,60	8,40	14,33	167,32
ТТК№2063 ТТК№2277	Котлета "Особая" с соусом "Помидорка"	70/30	10,77	10,66	12,06	187,26
M2017№302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,46	8,12	51,52	325,00
ТТК№2345	Напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка"	180	0,00	0,00	16,74	66,96
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	50	0,30	0,60	16,70	73,40
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64
Итого за Обед		840	35,69	28,26	140,87	960,58
Дополнительное питание (полдник)						
H2020№54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,40
Пром.выпуск	Сдоба Славная	75	2,54	11,31	25,16	212,59
Итого за дополнительное питание (полдник)		275	2,74	11,31	31,56	238,99
Итого за день		1680	71,37	57,54	230,11	1723,78

Рацион: с 12-18-ти лет (не более 6 часов)					День: 6	
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
M2017№181	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	7,30	12,80	38,50	298,40
ТТК№2147	Бутерброд "Школьный"	45	4,40	5,10	13,30	116,70
H2020№54-7гн	Какао с молоком	200	4,11	6,00	12,55	120,64
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	55	0,33	0,66	18,37	80,74
Итого за Завтрак		550	16,14	24,56	82,72	616,48
Обед						
M2017№102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,54	135,55
M2016№123	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,48	0,32	15,20	73,60
ТТК№2313 ТТК№2277	Котлета "Куриная" П/Ф с соусом "Помидорка"	70/30	13,10	8,70	3,20	143,50
M2017№309	Макаронные изделия отварные	200	7,33	6,00	35,25	224,32
ТТК№2140	Компот из компотной смеси	200	0,70	0,30	19,30	82,70
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	60	0,36	0,72	20,04	88,08
Итого за Обед		890	34,02	21,79	139,05	888,39
Дополнительное питание (полдник)						
M2004№684	Чай без сахара	200	0,40	0,10	0,08	2,82
Пром.выпуск	Хлебобулочное изделие (булочка с посыпкой)	50	3,80	2,70	26,90	147,10
Итого за дополнительное питание (полдник)		250	4,2	2,8	26,98	149,92
Итого за день		1690	54,36	49,15	248,75	1654,79

Рацион: с 12-18-ти лет (не более 6 часов)						День: 7
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
М2017№71	Овощи натуральные свежие (помидор)*	50	0,55	0,10	1,90	10,70
ТТК№2342	Гречка по-купечески	250	15,10	26,50	30,75	421,90
Н2020№54-6гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,50	1,40	8,60	53,00
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 за Завтрак		570	20,37	28,68	70,95	623,40
Обед						
М2017№96	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	2,25	6,00	12,43	112,72
М2016№266	Рыба запеченная в сметанном соусе	100	9,50	6,20	4,90	113,40
М2017№305	Рис припущенный	200	4,90	5,70	48,90	266,50
ТТК№2324	Напиток из фруктово-плодовой смеси сушенной	200	0,70	0,30	19,30	82,70
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	50	0,30	0,60	16,70	73,40
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64
Итого за Обед		870	22,21	19,28	131,75	789,36
Дополнительное питание (полдник)						
Н2020№54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	28,00
Пром.выпуск	Круассан со вареной сгущенкой	60	3,72	12,36	29,94	245,88
Итого за дополнительное питание (полдник)		260	4,02	12,36	36,64	273,88
Итого за день		1700	46,60	60,32	239,34	1686,64
*Замена в случае отсутствия помидора свежего на кукурузу консервированную		50	1,00	0,00	5,50	26,00
Итого за день с заменами		1700	47,05	60,22	242,94	1701,94

Рацион: с 12-18-ти лет (не более 6 часов)						День: 8
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
ТТК№820/1	Запеканка из творога с повидлом	150/20	21,42	8,57	38,96	318,65
М2017№7	Бутерброд горячий с сыром	45	5,00	7,50	13,40	141,10
М2004№684	Чай без сахара	200	0,40	0,10	0,08	2,82
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,16	9,80	46,64
Пром.выпуск	Фрукт (Яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	53,28
Итого за Завтрак		555	28,80	16,81	74,00	562,49
Обед						
М2017№82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,00	5,90	11,35	106,50
П2001№162	Печень по-строгановски с соусом сметанным	70/30	22,14	27,49	4,47	353,85
М2017№128	Картофельное пюре	200	4,13	12,20	24,00	222,32
ТТК№2345	Напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка"	180	0,00	0,00	16,74	66,96
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	50	0,30	0,60	16,70	73,40
Итого за Обед		850	33,13	46,67	102,78	963,67
Дополнительное питание (полдник)						
ТТК№2097	Напиток из свежемороженой ягоды	200	0,21	0,95	22,80	100,59
Пром.выпуск	Булочка с изюмом	50	4,98	19,2	30,78	315,84
Итого за дополнительное питание (полдник)		250	5,19	20,15	53,58	416,43
Итого за день		1655	67,12	83,63	230,36	1942,59

Рацион: с 12-18-ти лет (не более 6 часов)						День: 9
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
М2017№71	Овощи натуральные свежие (Огурец, помидор)*	30/30	0,54	0,09	1,71	9,81
ТТК№510/1	Котлета "Нежная"	50	6,30	5,80	5,70	100,20
Пром.выпуск	Булочка "Пикник"	40	2,10	3,76	22,20	131,04
Н2020№54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,40
Пром.выпуск	Фрукт (Апельсин)	200	1,98	0,44	17,82	83,16
Итого за Завтрак		550	11,12	10,09	53,83	350,61
Обед						
ТТК№2092	Огурцы пикантные**	100	0,63	10,08	1,71	100,08
М2017№112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,60	2,78	15,70	98,22
М2017№263	Рагу из свинины	200	13,30	34,40	19,70	441,60
ТТК№2097	Напиток из свежемороженой ягоды	200	0,21	0,95	22,80	100,59
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	50	0,30	0,60	16,70	73,40
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64
Итого за Обед		860	21,60	49,29	106,13	954,53
Дополнительное питание (полдник)						
ТТК№721	Чай с молоком без сахара	200	1,52	1,35	15,90	81,83
Пром.выпуск	Маффин в ассортименте	70	4,55	16,73	34,51	306,81
Итого за дополнительное питание (полдник)		270	6,07	18,08	50,41	388,64
Итого за день		1680	38,79	77,46	210,37	1693,78
*Замена в случае отсутствия свежих овощей(помидор, огурец) на огурец консервированный		60	0,48	0,06	1,00	6,46
**Салат из квашеной капусты с луком		100	1,60	10,10	3,00	109,30
Итого за день с заменами		1680	39,70	77,45	210,95	1699,65

Рацион: с 12-18-ти лет (не более 6 часов)					День: 10	
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
M2017№174	Каша вязкая молочная рисовая	250	7,00	12,90	51,00	348,10
ТТК№2147	Бутерброд "Школьный"	45	4,40	5,10	13,30	116,70
H2020№54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	28,00
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	35	0,21	0,42	11,69	51,38
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
Пром.выпуск	Кондитерское изделие (печенье овсяное)	2/20	0,60	5,76	28,72	169,12
Итого за Завтрак		600	14,79	24,42	126,17	783,62
Обед						
M2016№32	Салат из свеклы с сыром	100	4,69	9,50	7,12	132,74
M2017№88	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,00	5,95	8,35	94,95
M2017№291	Плов из куриной грудки	200	17,90	8,90	36,50	297,70
M2017№342	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	113,60
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	40	0,24	0,48	13,36	58,72
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64
Итого за Обед		860	29,55	25,47	122,73	838,35
Дополнительное питание (полдник)						
M2004№684	Чай без сахара	200	0,40	0,10	0,08	2,82
Пром.выпуск	Слойка Свердловская	75	5,93	10,8	42,75	291,92
Итого за дополнительное питание (полдник)		275	6,33	10,9	42,83	294,74
Итого за день		1735	50,67	60,79	291,73	1916,71

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.
8. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся в общеобразовательных организациях. М 2022 г.