СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ СОШ
г.Иркутска
"01" 09 2021г.

СОГЛАСОВАНО:
И.о. директора
МУП "Комбинат питания г.Иркутска"
Л.А.Пронина
"09" 09 2021г.

Основное меню приготавливаемых блюд
для учащихся МБОУ СОШ
2021-2022 учебный год
12 лет и старше

1 День: понедельник
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*, № 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	1/180	250,63	5,04	9,29	36,72
П 2018***, № 508	Горячий напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка"	1/200	74,40	0,00	0,00	18,60
Промышленный выпуск	Плоды и ягоды свежие (банан)	1/220	207,90	3,30	1,10	46,20
	Итого завтрак:		**652,73**	**10,44**	**16,99**	**114,52**
	Суммарный объём блюд - завтрак:	**1/635**				
	Обед					
М 2017*, № 45	Салат из белокочанной капусты	1/100	60,00	1,30	3,20	6,50
М 2016**, № 95	Суп с рыбными консервами	1/250	167,32	8,60	8,40	14,33
ТТК № 510	Котлета "Нежная" с маслом сливочным	2/50/5	157,30	13,20	7,30	9,70
М 2017*, № 309	Макаронные изделия отварные	1/180	201,92	6,60	5,40	31,73
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	2/25	117,20	3,80	0,40	24,60
	Итого обед:		**882,30**	**36,74**	**25,34**	**126,82**
	Суммарный объём блюд - обед :	**1/925**				
	Полдник					
М 2017*, №143,	Рагу из овощей	1/180	240,36	3,00	18,84	14,70
М 2017*, № 14	Масло сливочное (порциями)	1/5	32,80	0,04	3,60	0,06
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/40	91,96	2,24	0,44	19,76
Н 2020****, № 54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	1/200	93,20	0,60	0,00	22,70
	Итого полдник		**458,32**	**5,88**	**22,88**	**57,22**
	Итого за день		**1993,35**	**53,06**	**65,21**	**298,56**
	Суммарный объём блюд - полдник :	**1/425**				

*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

12 лет и старше

2 День:вторник

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*, № 1	Бутерброд с маслом сливочным	1/35	119,80	2,10	6,60	13,00
М 2017*, № 210	Омлет натуральный	1/180	339,80	14,7	29,8	3,2
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
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88
	Итого завтрак		**728,88**	**25,47**	**43,92**	**57,93**
	Суммарный объём блюд - завтрак:	**1/560**				
	Обед					
ТТК № 3-07и	Салат " Зайчик"	1/100	186,03	3,33	10,67	19,17
М 2017*, № 82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250/10	106,70	2,00	5,90	11,40
М 2017*, № 227	Рыба припущенная (минтай)	1/100/5	139,16	16,34	7,80	0,90
М 2017*, № 128	Картофельное пюре	1/180	200,28	3,72	11,00	21,60
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	2/25	117,20	3,80	0,40	24,60
	Итого обед		**940,43**	**31,56**	**36,26**	**121,97**
	Суммарный объём блюд - обед :	**1/935**				
	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
М 2004**, № 684	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08
	Итого полдник		**187,78**	**7,70**	**7,06**	**23,36**
	Итого за день:		**1857,09**	**64,73**	**87,24**	**203,26**
	Суммарный объём блюд - полдник :	**1/420**				

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

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

12 лет и старше

3 День: среда

Недели: первая

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)	1/40	137,40	10,50	10,60	0,00
М 2017*, №175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	1/180	222,00	5,20	9,60	28,70
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		**737,34**	**21,18**	**22,66**	**112,17**
	Суммарный объём блюд - завтрак:	**1/525**				
	Обед					
Промышленный выпуск	Икра кабачковая	1/100	77,90	1,20	4,70	7,70
М 2017*,№ 112, № 80	Суп с макаронными изделиями и картофелем на костном бульоне	1/250	98,22	2,60	2,78	15,70
ТТК № 2090	Бедро куриное запеченное "Рябушка"	1/100	317,50	22,06	25,26	0,48
М 2017*, № 305	Рис припущенный	1/180	239,95	4,40	5,15	44,00
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		**1017,13**	**36,30**	**38,73**	**130,84**
	Суммарный объём блюд - обед :	**1/920**				
	Полдник					
М2017*, № 173	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	1/200	338,4	6,90	10,00	55,20
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	1/40	91,96	2,24	0,44	19,76
	Итого полдник		**627,41**	**19,57**	**19,73**	**92,89**
	Итого день:		**2381,88**	**77,05**	**81,12**	**335,90**
	Суммарный объём блюд - полдник :	**1/490**				

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

** 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
12 лет и старше

4 День :четверг
Неделя: первая
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**
	Суммарный объём блюд - завтрак:	**1/585**				
	Обед					
М 2017*, № 71	Овощи натуральные свежие (помидор)	1/100	21,40	1,10	0,20	3,80
М 2017*, № 88, № 80	Щи из свежей капусты с картофелем на костном бульоне	1/250	83,35	1,80	4,95	7,90
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	1/180	174,40	5,50	6,00	24,60
Н 2020****, № 54-6хн-2020	Компот из изюма	1/200	110,00	0,50	0,00	27,00
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		**886,71**	**29,18**	**30,55**	**123,76**
	Суммарный объём блюд - обед :	**1/935**				
	Полдник					
Промышленный выпуск	Кисломолочные продукты (Снежок)	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
М 2004***, № 684	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08
	Итого полдник		**325,32**	**9,80**	**9,80**	**49,48**
	Итого день:		**1616,16**	**63,64**	**45,72**	**237,53**
	Суммарный объём блюд - полдник :	**1/450**				

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

**Сборник рецептур на продукцию дляя 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.

****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
12 лет и старше

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	1/180	258,44	7,1	11,2	32,3
Н 2020***, № 54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	1/200	91,10	3,80	3,50	11,10
Промышленный выпуск	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	1/200	88,80	0,80	0,80	19,60
	Итого завтрак		**543,24**	**17,11**	**18,80**	**76,40**
	Суммарный объём блюд - завтрак:	**1/625**				
	Обед					
М 2004**, № 25	Салат "Степной"	1/100	103,80	2,80	8,60	3,80
М 2017*, № 96	Рассольник Ленинградский со сметаной	1/250/10	112,72	2,25	6,00	12,43
ТТК № 2127	Капуста тушеная с мясом	1/200	256,72	10,15	17,88	13,80
Н 2020***, № 54-5хн-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
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/25	58,60	1,90	0,20	12,30
	Итого обед		**725,90**	**21,14**	**33,22**	**85,59**
	Суммарный объём блюд - обед :	**1/825**				
	Полдник					
М 2017*, №143, № 330	Рагу из овощей	1/180	240,36	3,00	18,84	14,70
М 2017*, № 14	Масло сливочное (порциями)	1/5	32,80	0,04	3,60	0,06
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/40	91,96	2,24	0,44	19,76
П 2018**, № 508**	Напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка"	1/200	74,40	0,00	0,00	18,60
	Итого полдник		**439,52**	**5,28**	**22,88**	**53,12**
	Итого за день:		**1708,66**	**43,53**	**74,90**	**215,11**
	Суммарный объём блюд - полдник :	**1/425**				

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

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

***Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов. Новосибирск 2020 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
12 лет и старше

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	1/180/5	489,52	18,30	24,08	49,90
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	2/25	114,95	2,80	0,55	24,70
ТТК № 2097	Горячий напиток из свежемороженной 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		**964,96**	**27,66**	**32,68**	**140,05**
	Суммарный объём блюд - завтрак:	**1/560**				
	Обед					
М 2017*, № 53	Салат из свеклы с зелёным горошком	1/100	71,60	1,60	4,00	7,30
М 2017*, № 98, № 80	Суп крестьянский с крупой на костном бульоне	1/250	74,46	1,50	4,90	6,09
М 2017*, № 231	Поджарка из рыбы	1/120	220,10	17,80	10,90	12,70
М 2017*, № 305	Рис припущенный	1/180	239,95	4,40	5,15	44,00
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	2/25	117,20	3,80	0,40	24,60
	Итого обед		**949,67**	**31,94**	**25,79**	**147,45**
	Суммарный объём блюд - обед :	**1/940**				
	Полдник					
Промышленный выпуск	Кисломолочные продукты (Биойогурт)	1/200	163,40	5,20	5,00	24,40
М 2004**, № 684	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08
Промышленный выпуск	Сдоба Воздушная	1/50	169,50	4,00	4,70	27,80
	Итого полдник		**335,72**	**9,60**	**9,80**	**52,28**
	Итого за день:		**2250,35**	**69,20**	**68,27**	**339,78**
	Суммарный объём блюд - полдник :	**1/450**				

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

** Сборник рецептур 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
12 лет и старше

7 День: понедельник
Неделя: вторая
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**
	Суммарный объём блюд - завтрак:	**1/565**				
	Обед					
ТТК № 552	Салат "Карусель"	1/100	94,60	2,50	5,00	9,90
П 2001****, № 34	Свекольник со сметаной	1/250/10	116,10	2,10	7,30	10,50
М 2017*, № 260	Гуляш	1/100	307,83	10,64	28,19	2,89
М 2017*, № 303	Каша гречневая вязкая	1/180	174,40	5,50	6,00	24,60
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	2/25	117,20	3,80	0,40	24,60
	Итого обед		**995,29**	**27,38**	**47,33**	**114,95**
	Суммарный объём блюд - обед :	**1/930**				
	Полдник					
М 2017*, № 174	Каша вязкая молочная из ячневой крупы	1/200	271,25	7,0	10,5	37,3
М 2004**, № 684	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/40	91,96	2,24	0,44	19,76
	Итого полдник		**366,03**	**9,64**	**10,99**	**57,14**
	Итого день:		**1839,12**	**60,25**	**63,40**	**256,88**
	Суммарный объём блюд - полдник :	**1/440**				

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

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

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

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

Основное меню приготавливаемых блюд
для учащихся МБОУ СОШ
2021-2022 учебный год
12 лет и старше

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)	1/35	120,59	9,20	9,31	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	1/180	266,5	7,40	9,48	37,90
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		**719,88**	**29,25**	**32,44**	**77,73**
	Суммарный объём блюд - завтрак:	**1/550**				
	Обед					
ТТК № 2133	Салат из белокочанной капусты с огурцом	1/100	64,92	1,38	5,00	3,60
М 2017*, № 102	Суп картофельный с бобовыми	1/250	135,55	5,49	5,27	16,54
М 2016**, № 123	Гренки из пшеничного хлеба	1/10	36,80	1,24	0,16	7,60
М 2017*, № 291	Плов из птицы	1/180	268,17	16,12	8,05	32,81
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		**755,10**	**28,50**	**19,17**	**117,15**
	Суммарный объём блюд - обед :	**1/805**				
	Полдник					
Промышленный выпуск	Кисломолочные продукты (Биойогурт)	1/200	163,40	5,20	5,00	24,40
М 2004***, № 684	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08
Промышленный выпуск	Слойка "Свердловская"	1/75	254,25	6,00	7,05	41,70
	Итого полдник		**420,47**	**11,60**	**12,15**	**66,18**
	Итого день		**1895,45**	**69,35**	**63,76**	**261,06**
	Суммарный объём блюд - полдник :	**1/475**				

* 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.

Основное меню приготавливаемых блюд
для учащихся МБОУ СОШ
2021-2022 учебный год
12 лет и старше

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	1/180	339,80	14,7	29,8	3,2
М 2004***, № 693	Какао с молоком	1/200	118,50	4,08	3,54	17,58
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/40	91,96	2,24	0,44	19,76
Промышленный выпуск	Пудинг молочный "Чудо"	1/125	132,20	3,75	3,80	20,75
	Итого завтрак		**802,26**	**26,87**	**44,18**	**74,29**
	Суммарный объём блюд - завтрак:	**1/580**				
	Обед					
Промышленный выпуск	Икра кабачковая	1/100	77,90	1,20	4,70	7,70
М 2017*, № 88, № 80	Щи из свежей капусты с картофелем на костном бульоне	1/250	83,35	1,80	4,95	7,90
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	1/180	201,92	6,60	5,40	31,73
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		**890,23**	**30,28**	**27,95**	**129,39**
	Суммарный объём блюд - обед :	**1/935**				
	Полдник					
Промышленный выпуск	Снежок (индивидуальная упаковка)	1/125	95,10	3,30	3,10	13,50
М 2004***, № 684	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08
Промышленный выпуск	Булочка сладкая в ассортименте	1/75	254,25	6,00	7,05	41,70
	Итого полдник		**352,17**	**9,70**	**10,25**	**55,28**
	Итого день:		**2044,66**	**66,85**	**82,38**	**258,96**
	Суммарный объём блюд - полдник :	**1/400**				

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

**Сборник рецептур на продукцию дляя 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
12 лет и старше

10 День: четверг
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*, № 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	1/180	220,86	5,13	9,54	28,62
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		**411,74**	**12,91**	**13,38**	**59,92**
	Суммарный объём блюд - завтрак:	**1/645**				
	Обед					
М 2017*, № 67	Винегрет овощной	1/100	125,12	1,40	10,04	7,29
М 2017*, № 96	Рассольник Ленинградский со сметаной	1/250/10	112,72	2,25	6,00	12,43
М 2017*, № 227	Рыба припущенная (минтай)	1/100/5	139,16	16,34	7,80	0,90
М 2017*, № 128	Картофельное пюре	1/180	200,28	3,72	11,00	21,60
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	2/25	117,20	3,80	0,40	24,60
	Итого обед		**873,04**	**30,75**	**35,88**	**106,78**
	Суммарный объём блюд - обед :	**1/935**				
	Полдник					
ТТК № 825	Вареники с творогом с маслом сливочным	1/180/5	375,74	19,80	8,90	54,11
Н 2020***, № 54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	1/200	91,10	3,80	3,50	11,10
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	2/25	117,20	3,80	0,40	24,60
	Итого полдник		**584,04**	**27,40**	**12,80**	**89,81**
	Итого день:		**1868,82**	**71,06**	**62,06**	**256,51**
	Суммарный объём блюд - полдник :	**1/435**				

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

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

11 День: пятница
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 № 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**
	Суммарный объём блюд - завтрак:	**1/575**				
	Обед					
ТТК № 2092	Салат "Огурцы пикантные"	1/100	100,08	0,63	10,08	1,71
М 2016***, № 95	Суп с рыбными консервами	1/250	167,32	8,60	8,40	14,33
ТТК № 2090	Бедро куриное запеченное "Рябушка"	1/100	317,50	22,06	25,26	0,48
М 2017*, № 303	Каша гречневая вязкая	1/180	174,40	5,50	6,00	24,60
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	2/25	117,20	3,80	0,40	24,60
	Итого обед		**1061,66**	**43,43**	**50,58**	**108,18**
	Суммарный объём блюд - обед :	**1/920**				
	Полдник					
Промышленный выпуск	Кисломолочные продукты (Ряженка)	1/200	101,80	5,80	5,00	8,40
М 2004**, № 684	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08
Промышленный выпуск	Печенье овсяное	1/20	88,56	1,30	2,88	14,36
	Итого полдник		**193,18**	**7,50**	**7,98**	**22,84**
	Итого день:		**1800,13**	**75,75**	**71,21**	**214,06**
	Суммарный объём блюд - полдник :	**1/420**				

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

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

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

12 лет и старше

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	1/180/5	363,92	8,33	9,80	60,60
М 2004**, № 684	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/40	91,96	2,24	0,44	19,76
Промышленный выпуск	Пудинг молочный "Чудо"	1/125	132,20	3,75	3,80	20,75
	Итого завтрак		**710,70**	**16,82**	**20,74**	**114,19**
	Суммарный объём блюд - завтрак:	**1/585**				
	Обед					
ТТК № 2134	Салат "Витаминка"	1/100	45,22	1,90	1,90	5,13
М 2017*, № 98, № 80	Суп крестьянский с крупой на костном бульоне	1/250	74,46	1,50	4,90	6,09
ТТК № 2025	Котлета рыбная из минтая с маслом сливочным	2/50/5	192,90	10,70	10,10	14,80
М 2017*, № 305	Рис припущенный	1/180	239,95	4,40	5,15	44,00
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	2/25	117,20	3,80	0,40	24,60
	Итого обед		**864,68**	**24,67**	**23,37**	**138,92**
	Суммарный объём блюд - обед :	**1/925**				
	Полдник					
Промышленный выпуск	Кисломолочные продукты (Снежок)	1/200	153,00	5,40	5,00	21,60
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		**410,07**	**11,80**	**12,15**	**63,38**
	Итого день:		**1985,45**	**53,29**	**56,26**	**316,49**
	Суммарный объём блюд - полдник :	**1/475**				

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

** Сборник рецептур 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

12 лет и старше

	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
		Б	Ж	У
НОРМА завтраки	544,0-680,0	18,0-22,5	18,4-23,0	76,6-95,75
Средняя за 2 недели завтраки	641,58	21,7	22,4	88,3
	Ккал	Б	Ж	У
НОРМА обеды	816,0-952,0	27,0-31,5	27,6-32,2	114,9-134,05
Средняя за 2 недели обеды	903,51	31,0	32,8	121,0
	Ккал	Б	Ж	У
НОРМА полдник	272,0-408,0	9,0-13,5	9,2-13,8	38,3-57,45
Средняя за две недели полдник	*391,67*	*11,3*	*13,2*	*56,9*
Итого, норма	Ккал	Б	Ж	У
	1632,0-2040,0	54,0-67,5	55,2-69,0	229,8-287,25
Итого за 2 недели, факт	1936,76	63,98	68,46	266,17

Распределение калорийнсти по приёмам пищи в процентгом соотношении (средние значения за 12 дней)

	ЗАВТРАК	ОБЕД	ПОЛДНИК	ИТОГО
Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энеогии по приёмам пищи	20-25	30-35	10-15	60-75
Фактическое распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энеогии по приёмам пищи	23,6	33,2	14,4	71,20

Исполнитель :Толстикова Е.И.