



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СКШ

г. Иркутска

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУП "Комбинат питания г. Иркутска"

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 7-11-ти лет (не более 6 часов)						День: 1
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
M2017№173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом сливочным	200	8,20	10,50	42,20	296,10
M2017№7	Бутерброд горячий с сыром	45	5,00	7,50	13,40	141,10
H2020№54-9гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,10	91,10
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		500	19,78	22,02	90,60	639,70
Обед						
M2017№102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,21	13,23	108,37
M2016№123	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,48	0,32	15,20	73,60
ТТК№2277 ТТК№2063	Котлета "Домашняя" с соусом "Помиловка"	70/30	12,00	9,41	10,92	176,37
M2017№303	Каша вязкая гречневая	180	5,50	6,00	24,60	174,40
ТТК№2097	Напиток из свежемороженой ягоды	200	0,21	0,95	22,80	100,59
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	20	0,12	0,24	6,68	29,36
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
Итого за Обед		750	26,98	21,37	108,19	733,01
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		1520	51,51	60,12	239,7	1705,92

8ам. 11

Рацион: с 7-11-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	200	11,84	10,79	59,56	382,71
М2017№14	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	5,62	0,06	50,98
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	Фруктовое пюре	125	0,75	0,25	23,75	100,25
Итого за Завтрак		550	13,15	17,00	90,13	566,12
Обед						
М2016 №57	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	46,74
М2017№96	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/10	1,85	5,00	10,05	92,60
М2017№265	Плов из свинины	180	16,49	33,80	31,06	494,40
ТТК№2324	Напиток из фруктово-плодовой смеси сушенной	200	0,70	0,30	19,30	82,70
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 за Обед		720	22,98	42,6	94,73	854,24
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		1530	41,32	79,75	238,44	1836,79

8000 14

Рацион: с 7-11-ти лет (не более 6 часов)							День: 3
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	
			Б	Ж	У		
Завтрак							
M2017№173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом сливочным	200	7,90	12,50	35,80	287,30	
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 пшеничный	20	1,50	0,16	9,80	46,64	
Пром.выпуск	Кондитерское изделие (Пряник глазированный)	40	2,44	1,68	29,88	144,40	
Итого за Завтрак		505	16,54	19,44	95,48	623,04	
Обед							
П2001№34	Свекольник на курином бульоне со сметаной	200/10	1,80	6,00	8,50	95,20	
ТТК№2310	Соте "Курочка ряба"	100	13,34	12,04	3,72	176,60	
M2017№310	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,61	170,78	
ТТК№2140	Компот из компотной смеси	200	0,70	0,30	19,30	82,70	
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	20	0,12	0,24	6,68	29,36	
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
Итого за Обед		750	22,43	24,08	85,49	648,40	
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		1505	43,17	46,32	207,95	1421,36	

8am 11

Рацион: с 7-11-ти лет (не более 6 часов)						День: 4
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
ТТК№2212 ТТК№2162	Сырник из творога с цукатами с соусом "Шоколадным"	75/30	12,56	9,40	21,43	220,56
ТТК№721	Чай с молоком без сахара	200	1,52	1,35	15,90	81,83
Пром.выпуск	Фрукт (Апельсин)	200	1,98	0,44	17,82	83,16
Пром.выпуск	Хлебобулочное изделие (булочка с посыпкой)	50	3,80	2,70	26,90	147,10
Итого за Завтрак		555	19,86	13,89	82,05	532,65
Обед						
М2017№103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,05	2,20	12,55	78,20
ТТК№2127	Капуста тушеная с мясом	200	15,10	21,60	13,80	310,00
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	40	0,24	0,48	13,36	58,72
Итого за Обед		700	22,11	24,92	97,11	701,16
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		1525	46,87	55,44	230,24	1607,40

Рацион: с 7-11-ти лет (не более 6 часов)						День: 5
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
М2016№57	Икра кабачковая	30	0,36	1,40	2,30	23,24
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
Н2020№54-6гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,50	1,40	8,60	53,00
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	25	0,15	0,30	8,35	36,70
Итого за Завтрак		500	28,68	18,89	35,38	426,25
Обед						
М2016№95	Суп с рыбными консервами	200	6,90	6,70	11,47	133,78
ТТК№2186 ТТК№2277	Котлета "Классика" с соусом "Помидорка"	70/30	13,65	10,66	12,06	198,78
М2017№303	Каша гречневая вязкая	200	6,10	6,70	27,40	194,30
ТТК№2345	Напиток с витаминами и пребиотиком	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	50	3,80	0,40	24,60	117,20
Итого за Обед		780	30,75	25,06	108,97	784,42
Дополнительное питание (полдник)						
Н2020№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		1550	64,18	60,68	185,26	1543,88

800г. 11

068

Рацион: с 7-11-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	200	5,80	10,20	30,80	238,20
ТТК№2147	Бутерброд "Школьный"	45	4,40	5,10	13,30	116,70
H2020№54-9гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,10	91,10
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		500	16,78	19,32	79,10	557,40
Обед						
M2017№102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,21	13,23	108,37
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	180	6,60	5,40	31,73	201,92
ТТК№2140	Компот из компотной смеси	200	0,70	0,30	19,30	82,70
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	60	0,36	0,72	20,04	88,08
Итого за Обед		800	30,67	19,97	122,38	791,93
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		1550	51,65	42,09	228,46	1499,25

Самой 11

Рацион: с 7-11-ти лет (не более 6 часов)						День: 7
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
ТТК№907/1 ТТК№2307	Сырник из творога с морковью с соусом "Клубничка"	75/30	12,56	9,40	21,43	220,56
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
Пром.выпуск	Фрукт (апельсин)	200	1,98	0,44	17,82	83,16
Итого за Завтрак		550	19,94	17,44	52,73	447,64
Обед						
М2017№96	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/10	1,85	5,00	10,05	92,60
М2016№266	Рыба запеченная в сметанном соусе	100	9,50	6,20	4,90	113,40
М2017№305	Рис припущенный	180	4,40	5,15	44,00	239,95
ТТК№2324	Напиток из фруктово-плодовой смеси сушенной	200	0,70	0,30	19,30	82,70
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	30	0,18	0,36	10,02	44,04
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
Итого за Обед		770	20,43	17,41	112,87	689,89
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		1580	44,39	47,21	202,24	1411,41

Считок 11

Рацион: с 7-11--ти лет (не более 6 часов)						День: 8
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Н2020№54-16к	Каша молочная "Дружба"	200	5,00	6,90	23,90	177,70
Н2020№54-6гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,50	1,40	8,60	53,00
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,16	9,80	46,64
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	30	0,18	0,36	10,02	44,04
М2017№209	Яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,55
Итого за Завтрак		500	14,53	14,57	52,67	399,93
Обед						
М2017№82	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	200/10	1,65	4,90	9,15	87,30
М2017№290№331	Птица тушеная в соусе	100	11,94	10,12	3,51	152,88
М2017№128	Картофельное пюре	180	3,72	11,00	21,60	200,28
ТТК№2345	Напиток с витаминами и пребиотиком	180	0,00	0,00	16,74	66,96
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 Обед		740	20,53	26,70	80,70	645,22
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		1500	40,25	61,42	186,95	1461,58

Рацион: с 7-11-ти лет (не более 6 часов)

День: 9

День: 9

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
М2017№71	Овощи натуральные свежие (огурец)*	60	0,42	0,06	1,14	6,78
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	11,00	10,06	53,26	347,58
Обед						
П2013№48	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	6,10	1,80	65,94
М2017№103	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,05	2,20	12,55	78,20
М2017№263	Рагу из свинины	180	12,00	30,90	17,70	396,90
ТТК№2097	Напиток из свежемороженой ягоды	200	0,21	0,95	22,80	100,59
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	40	0,24	0,48	13,36	58,72
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
Итого за Обед		730	19,26	41,03	92,81	817,55
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		1550	36,33	69,17	196,48	1553,77
*Замена в случае отсутствия свежего овоща(огурец) на огурец консервированный		60	0,48	0,06	1,00	6,46
Итого за день с заменами		1550	36,39	69,17	196,34	1553,45

Рацион: с 7-11-ти лет (не более 6 часов)						День: 10
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
М2017№174	Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным	200	5,70	10,30	40,90	279,10
ТТК№2147	Бутерброд "Школьный"	45	4,40	5,10	13,30	116,70
Н2020№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	Кондитерское изделие (печенье овсяное)	20	0,30	2,88	14,36	84,56
Итого за Завтрак		500	10,91	18,70	86,95	559,74
Обед						
М2017№131	Горошек консервированный	60	1,86	0,12	3,90	24,12
М2017№88	Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	200/10	1,65	4,96	6,75	78,24
М2017№291	Плов из куриной грудки	180	17,62	8,05	32,81	274,17
М2017№342	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	113,60
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	20	0,12	0,24	6,68	29,36
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
Итого за Обед		710	24,45	13,85	97,70	613,25
Дополнительное питание (полдник)						
М2004№684	Чай без сахара	200	0,40	0,10	0,08	2,82
Пром.выпуск	Слойка с творогом и вишней	70	4,69	15,68	28,28	273
Итого за дополнительное питание (полдник)		270	5,09	15,78	28,36	275,82
Итого за день		1480	40,45	48,33	213,01	1448,81

800мл. 1л