

СОГЛАСОВАНО :

Директор МБОУ СКП

г. Иркутска

УТВЕРЖДАЮ :

Директор МУП "Комбинат питания г. Иркутска"

С.А.Калиновский

" 10 " 01 2025 №11

Основное меню приготавливаемых блюд для учащихся

МБОУ СКП 2-х недельное (5 - ти дневная учебная неделя),

период : круглогодичное, 2024-2025 уч.год

Рацион: с 12-18-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	250	10,28	13,17	52,64	370,21
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		550	21,86	24,69	101,04	713,81
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№2277 №2063	Котлета "Домашняя" с соусом "Помидорка"	70/30	12,00	9,41	10,92	176,37
M2017№303	Каша гречневая вязкая	200	6,10	6,70	27,40	194,30
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
Итого за Обед		860	31,02	23,49	132,40	865,09
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		1680	57,63	64,91	274,35	1912,11

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	14,80	13,49	74,45	478,41
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		600	16,11	19,70	105,02	661,82
Обед						
М2016 №57	Икра кабачковая	100	1,20	4,70	7,70	77,90
М2017№96	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	2,25	6,00	12,43	112,72
М2017№265	Плов из свинины	220	20,15	41,30	37,96	604,14
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	29,10	53,26	120,27	1076,82
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		1740	50,40	93,11	278,87	2155,07

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№173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом сливочным	250	9,80	15,60	44,75	358,60
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		555	18,44	22,54	104,43	694,34
Обед						
П2001№34	Свекольник на курином бульоне со сметаной	250/10	2,10	7,30	10,50	116,10
ТТК№2310	Соте "Курочка ряба"	100	13,34	12,04	3,72	176,60
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	24,74	26,40	107,07	764,84
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		1665	47,38	51,74	238,48	1609,1

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						
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	250	2,60	2,78	15,70	98,22
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	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	24,82	27,52	116,00	810,96
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		1625	49,58	58,04	249,13	1717,20

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						
М2016№57	Икра кабачковая	50	0,60	2,35	3,85	38,95
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	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	31,99	20,22	58,28	543,06
Обед						
М2016№95	Суп с рыбными консервами	250	8,60	8,40	14,33	167,32
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	60	4,56	0,48	29,52	140,64
Итого за Обед		840	33,21	26,84	116,75	841,40
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		1675	69,95	63,79	215,94	1717,67

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№21447	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 ржаной	55	0,33	0,66	18,37	80,74
Итого за Завтрак		550	15,83	22,06	81,27	586,94
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	54,05	46,65	247,30	1625,25

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						
ТТК№907/1 ТТК№2307	Сырник из творога с морковью с соусом "Клубничка"	75/30	12,56	9,40	21,43	220,56
M2017№7	Бутерброд горячий с сыром	45	5,00	7,50	13,40	141,10
M2004№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						
M2017№96	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	2,25	6,00	12,43	112,72
M2016№266	Рыба запеченная в сметанном соусе	100	9,50	6,20	4,90	113,40
M2017№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)						
H2020№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		1680	46,17	49,08	221,12	1510,88

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						
Н2020№54-16к	Каша молочная "Дружба"	250	6,20	8,70	29,90	222,70
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		550	15,73	16,37	58,67	444,93
Обед						
М2017№82	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	250/10	2,00	5,90	11,35	106,50
М2017№290 №331	Птица тушеная в соусе	100	11,94	10,12	3,51	152,88
М2017№128	Картофельное пюре	200	4,13	12,20	24,00	222,32
ТТК№2345	Напиток с витаминами и пребиотиком	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	22,93	29,30	101,82	762,70
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		1660	43,85	65,82	214,07	1624,06

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)*	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	100	1,60	10,10	3,00	109,30
М2017№103	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	22,57	49,31	107,42	963,75
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	39,64	77,45	211,09	1699,97
*Замена в случае отсутствия свежего овоща(огурец) на огурец консервированный		60	0,48	0,06	1,00	6,46
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						
М2017№174	Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным	250	7,00	12,90	51,00	348,10
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	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						
М2017№131	Горошек консервированный	100	3,10	0,20	6,50	40,20
М2017№88	Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	250/10	2,00	5,95	8,35	94,95
М2017№291	Плов из куриной грудки	200	19,57	8,90	36,50	304,38
М2017№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	29,63	16,17	122,11	752,49
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		1730	49,51	56,37	276,64	1811,93