

СОГЛАСОВАНО:  
 Директор МБОУ СОШ  
 г.Иркутска

" " 2022 г.



СОГЛАСОВАНО:  
 И.о. директора  
 МХП "Комбинат питания г.Иркутска"  
 Л.А.Пронина  
 " " 2022 г.

Основное меню приготавливаемых блюд  
 для учащихся МБОУ СОШ  
 2 - х недельное (6 - ти дневная учебная неделя)  
 2022 учебный год  
 БУФЕТ  
 12 лет и старше

1 День: понедельник  
 Неделя: первая  
 Сезон: Весна

№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
<b>Завтрак</b>						
М 2017*, № 1	Бутерброд с маслом сливочным	1/25/10	119,80	2,10	6,60	13,00
М 2017*, №175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	1/250	308,29	7,22	13,33	39,86
М 2017*, № 209	Яйцо варёное	1/50	78,55	6,35	5,75	0,35
Н 2020***, № 54-2гн-2020	Чай с сахаром	1/200	26,40	0,20	0,00	6,40
Промышленный выпуск	Кондитерское изделие (мармелад)	1/15	47,60	0,00	0,00	11,90
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>580,64</b>	<b>15,87</b>	<b>25,68</b>	<b>71,51</b>
	<b>Суммарный объём блюд - завтрак:</b>	<b>1/550</b>				
<b>Обед</b>						
Промышленный выпуск	Икра кабачковая	1/100	77,90	1,20	4,70	7,70
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
ТТК № 2063, М 2016**, № 366	Котлета "Домашняя" с соусом томатным	1/100	187,26	10,77	10,66	12,06
М 2017*, № 309	Макаронные изделия отварные	1/180	201,92	6,60	5,40	31,73
Н 2020***, № 54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	1/200	93,20	0,60	0,00	22,70
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/50	114,95	2,80	0,55	24,70
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	117,20	3,80	0,40	24,60
	<b>Итого обед:</b>		<b>964,78</b>	<b>32,50</b>	<b>27,14</b>	<b>147,63</b>
	<b>Суммарный объём блюд - обед :</b>	<b>1/940</b>				
<b>Полдник</b>						
Промышленный выпуск	Кисломолочные продукты	1/150	122,55	3,90	3,75	18,30
Промышленный выпуск	Батон	1/25	65,49	1,88	0,73	12,85
М 2004****, № 684	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08
	<b>Итого полдник</b>		<b>190,86</b>	<b>6,18</b>	<b>4,58</b>	<b>31,23</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>1736,28</b>	<b>54,55</b>	<b>57,40</b>	<b>250,37</b>
	<b>Суммарный объём блюд - полдник :</b>	<b>1/375</b>				

\*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.

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

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

2 День: вторник  
Неделя: первая  
Сезон: Весна

№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
<b>Завтрак</b>						
М 2017*, № 291/ ТТК № 2150	Плов из птицы (грудка куриная)/дополнительный гарнир(огурец свежий)	1/250/30	376,29	22,71	11,21	46,14
П 2018**, № 508	Горячий напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка" (персик)	1/200	74,40	0,00	0,00	18,60
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/70	161,02	3,92	0,78	34,58
<b>Итого завтрак</b>			<b>611,71</b>	<b>26,63</b>	<b>11,99</b>	<b>99,32</b>
<b>Суммарный объём блюд - завтрак:</b>		<b>1/550</b>				
<b>Обед</b>						
ТТК № 2149	Фруктовая нарезка "Здоровье"	1/100	49,10	0,65	0,30	10,95
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)	1/105	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	1/50	114,95	2,80	0,55	24,70
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	117,20	3,80	0,40	24,60
<b>Итого обед</b>			<b>826,49</b>	<b>29,44</b>	<b>26,00</b>	<b>118,69</b>
<b>Суммарный объём блюд - обед :</b>		<b>1/945</b>				
<b>Полдник</b>						
Промышленный выпуск	Кисломолочные продукты	1/200	101,80	5,80	5,00	8,40
Промышленный выпуск	Батон	1/25	65,49	1,88	0,73	12,85
М 2017*, № 338	Плоды или ягоды свежие (Банан)	1/200	189,00	3,00	1,00	42,00
<b>Итого полдник</b>			<b>356,29</b>	<b>10,68</b>	<b>6,73</b>	<b>63,25</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>1794,49</b>	<b>66,75</b>	<b>44,72</b>	<b>281,26</b>
<b>Суммарный объём блюд - полдник :</b>		<b>1/425</b>				

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

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

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

3 День: среда  
Неделя: первая  
Сезон: Весна

№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
<b>Завтрак</b>						
М 2017*, № 3	Бутерброд с сыром	1/45	155,14	6,27	7,86	14,83
М 2017*, № 210	Омлет натуральный	1/120	226,55	9,8	19,9	2,1
М 2004**, № 693	Какао с молоком	1/200	118,5	4,08	3,54	17,58
М 2017*, № 338	Фрукты или ягоды свежие (яблоко)	1/200	88,8	0,80	0,80	19,60
	<b>Итого завтрак</b>		<b>588,99</b>	<b>20,95</b>	<b>32,07</b>	<b>54,14</b>
	<b>Суммарный объём блюд - завтрак:</b>	<b>1/565</b>				
<b>Обед</b>						
М 2017*, № 35	Икра свекольная	1/100	101,7	2,40	0,10	22,80
М 2016**, № 95	Суп с рыбными консервами	1/250	167,32	8,60	8,40	14,33
Промышленный выпуск	Пельмени отварные с маслом сливочным	1/180/5	489,52	18,30	24,08	49,90
Н 2020***, № 54-бхн-2020	Компот из изюма	1/200	110	0,50	0,00	27,00
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/50	114,95	2,80	0,55	24,70
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	117,2	3,80	0,40	24,60
	<b>Итого обед</b>		<b>1100,69</b>	<b>36,40</b>	<b>33,53</b>	<b>163,33</b>
	<b>Суммарный объём блюд - обед :</b>	<b>1/835</b>				
<b>Полдник</b>						
М 2017*, № 395	Вареники с творогом с маслом сливочным	1/200/5	300	22,00	5,60	40,40
Промышленный выпуск	Батон	2/25	130,98	3,76	1,46	25,70
М 2004**, № 684	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08
	<b>Итого полдник</b>		<b>433,8</b>	<b>26,16</b>	<b>7,16</b>	<b>66,18</b>
	<b>Итого день:</b>		<b>2123,48</b>	<b>83,51</b>	<b>72,76</b>	<b>283,65</b>
	<b>Суммарный объём блюд - полдник :</b>	<b>1/455</b>				

\* 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  
2022 учебный год  
БУФЕТ  
12 лет и старше**

4 День :четверг  
Неделя: первая  
Сезон: Весна

№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
<b>Завтрак</b>						
М 2017*, № 1	Бутерброд с маслом сливочным	1/25/10	119,80	2,10	6,60	13,00
М2017*, № 120	Суп молочный с макаронными изделиями	1/250	136,2	5,47	4,70	18,00
ТТК № 2023	Пудинг из творога с молоком сгущенным	1/60/10	164,80	7,95	6,00	19,75
М 2004***, № 684	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08
	<b>Итого завтрак</b>		<b>423,60</b>	<b>15,92</b>	<b>17,40</b>	<b>50,83</b>
	<b>Суммарный объём блюд - завтрак:</b>	<b>1/555</b>				
<b>Обед</b>						
М 2017*, № 71	Овощи натуральные свежие (огурец/помидор)	1/50/50	16,35	0,90	0,15	2,85
М 2017*, № 88, № 80	Щи из свежей капусты с картофелем на костном бульоне	1/250	83,35	1,80	4,95	7,90
ТТК № 2131 М 2016** № 366	Котлета "Бабрики" с соусом томатным	1/100	200,78	11,27	13,06	9,54
М 2017*, № 303	Каша гречневая вязкая	1/180	174,40	5,50	6,00	24,60
П 2018****, № 508	Напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка"(клубника)	1/200	74,40	0,00	0,00	18,60
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/50	114,95	2,80	0,55	24,70
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	117,20	3,80	0,40	24,60
	<b>Итого обед</b>		<b>781,43</b>	<b>26,07</b>	<b>25,11</b>	<b>112,79</b>
	<b>Суммарный объём блюд - обед :</b>	<b>1/930</b>				
<b>Полдник</b>						
Промышленный выпуск	Кисломолочные продукты	1/200	153,00	5,40	5,00	21,60
Промышленный выпуск	Кондитерское изделие (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
	<b>Итого полдник</b>		<b>238,98</b>	<b>7,30</b>	<b>7,06</b>	<b>36,56</b>
	<b>Итого день:</b>		<b>1444,01</b>	<b>49,29</b>	<b>49,57</b>	<b>200,18</b>
	<b>Суммарный объём блюд - полдник :</b>	<b>1/420</b>				

\* 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.

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

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

5 День: пятница  
Неделя: первая  
Сезон: Весна

№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
<b>Завтрак</b>						
ТТК № 2147	Бутерброд "Школьный"	1/45	116,70	4,40	5,10	13,30
М 2017*, № 174	Каша молочная из риса с маслом сливочным	1/250	348,10	7,00	12,90	51,00
ТТК № 721	Чай с молоком без сахара	1/200	81,83	1,52	1,35	15,90
ТТК № 2146	Яблоки запеченные	1/100	56,40	0,40	0,40	12,80
	<b>Итого завтрак</b>		<b>603,03</b>	<b>13,32</b>	<b>19,75</b>	<b>93,00</b>
	<b>Суммарный объём блюд - завтрак:</b>	<b>1/595</b>				
<b>Обед</b>						
М 2017*, № 71/пром.выпуск	Овощи натуральные свежие (огурец)/кукуруза консервированная	1/50/50	5,65	0,35	0,05	0,95
М 2017*, № 96	Рассольник Ленинградский со сметаной	1/250/10	112,72	2,25	6,00	12,43
ТТК № 2127	Капуста тушеная с мясом	1/180	230,24	9,14	16,00	12,42
Промышленный выпуск	Сок фруктовый (яблочный)	1/200	86,60	1,00	0,20	20,20
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/50	114,95	2,80	0,55	24,70
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	117,20	3,80	0,40	24,60
	<b>Итого обед</b>		<b>667,36</b>	<b>19,34</b>	<b>23,20</b>	<b>95,30</b>
	<b>Суммарный объём блюд - обед :</b>	<b>1/840</b>				
<b>Полдник</b>						
М 2017*, №143, № 330	Рагу из овощей	1/180	240,36	3,00	18,84	14,70
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/50	114,95	2,80	0,55	24,70
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	117,20	3,80	0,40	24,60
М 2017*, № 15	Сыр (порциями)	1/25	86,13	6,57	6,65	0,00
Н 2020***, № 54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	1/200	91,10	3,80	3,50	11,10
	<b>Итого полдник</b>		<b>649,74</b>	<b>19,97</b>	<b>29,94</b>	<b>75,10</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1920,13</b>	<b>52,63</b>	<b>72,89</b>	<b>263,40</b>
	<b>Суммарный объём блюд - полдник :</b>	<b>1/505</b>				

\* 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  
2022 учебный год  
БУФЕТ  
12 лет и старше**

6 День: суббота  
Неделя: первая  
Сезон: Весна

№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	<b>Завтрак</b>					
М 2017*, № 1	Бутерброд с маслом сливочным	1/25/10	119,80	2,10	6,60	13,00
М 2017*, № 395	Вареники с картофелем с маслом сливочным	1/180/5	270,76	19,82	5,08	36,44
Н 2020***, № 54-2гн-2020	Чай с сахаром	1/200	26,40	0,20	0,00	6,40
М 2017*, № 338	Фрукты или ягоды свежие (банан)	1/220	207,90	3,30	1,10	46,20
	<b>Итого завтрак</b>		<b>624,86</b>	<b>25,42</b>	<b>12,78</b>	<b>102,04</b>
	<b>Суммарный объём блюд - завтрак:</b>	<b>1/640</b>				
	<b>Обед</b>					
М 2017*, № 71	Овощи натуральные свежие (помидор)	1/100	21,40	1,10	0,20	3,80
П 2001****, № 34	Свекольник со сметаной	1/250/10	116,10	2,10	7,30	10,50
М 2017*, № 234	Котлета рыбная с соусом сметанным	1/100	138,10	8,15	6,70	11,30
М 2017*, № 305	Рис припущенный	1/180	239,95	4,40	5,15	44,00
ТТК № 2140	Компот из компотной смеси	1/200	82,70	0,70	0,30	19,30
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/50	114,95	2,80	0,55	24,70
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	117,20	3,80	0,40	24,60
	<b>Итого обед</b>		<b>830,40</b>	<b>23,05</b>	<b>20,60</b>	<b>138,20</b>
	<b>Суммарный объём блюд - обед :</b>	<b>1/940</b>				
	<b>Полдник</b>					
Промышленный выпуск	Кисломолочные продукты	1/200	101,80	5,80	5,00	8,40
Промышленный выпуск	Батон	2/25	130,98	3,76	1,46	25,70
М 2004**, № 684	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08
	<b>Итого полдник</b>		<b>235,60</b>	<b>9,96</b>	<b>6,56</b>	<b>34,18</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1690,86</b>	<b>58,43</b>	<b>39,94</b>	<b>274,42</b>
	<b>Суммарный объём блюд - полдник :</b>	<b>1/450</b>				

\* 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  
2022 учебный год  
БУФЕТ  
12 лет и старше**

7 День: понедельник  
Неделя: вторая  
Сезон: Весна

№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
<b>Завтрак</b>						
М 2017*, № 7	Бутерброд горячий с сыром	1/45	104,90	5,40	3,30	13,40
М2017*, № 173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	1/250	370,2	10,28	13,17	52,64
М 2004***, № 684	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08
Промышленный выпуск	Кондитерское изделие (Пряник глазированный)	1/55	201,31	3,25	2,59	41,25
	<b>Итого завтрак</b>		<b>679,24</b>	<b>19,33</b>	<b>19,16</b>	<b>107,37</b>
	<b>Суммарный объём блюд - завтрак:</b>	<b>1/550</b>				
<b>Обед</b>						
М 2017*, № 35	Икра свекольная	1/100	101,7	2,40	0,10	22,80
М 2017*, № 112, № 80	Суп с макаронными изделиями и картофелем на костном бульоне	1/250	98,22	2,60	2,78	15,70
ТТК № 510, М 2016** № 366	Котлета "Нежная" с соусом томатным	1/100	123,60	11,35	4,00	10,55
М 2017*, № 303	Каша гречневая вязкая	1/180	174,40	5,50	6,00	24,60
П 2018****, № 508	Напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка" (персик)	1/200	74,40	0,00	0,00	18,60
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/50	114,95	2,80	0,55	24,70
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	117,20	3,80	0,40	24,60
	<b>Итого обед</b>		<b>804,47</b>	<b>28,45</b>	<b>13,83</b>	<b>141,55</b>
	<b>Суммарный объём блюд - обед :</b>	<b>1/930</b>				
<b>Полдник</b>						
ТТК № 2023	Пудинг из творога с повидлом	1/120/20	329,60	15,90	12,00	39,50
Промышленный выпуск	Батон	2/25	130,98	3,76	1,46	25,70
М 2004***, № 693	Какао с молоком	1/200	118,50	4,08	3,54	17,58
	<b>Итого полдник</b>		<b>579,08</b>	<b>23,74</b>	<b>17,00</b>	<b>82,78</b>
	<b>Итого день:</b>		<b>2062,79</b>	<b>71,52</b>	<b>49,99</b>	<b>331,70</b>
	<b>Суммарный объём блюд - полдник :</b>	<b>1/390</b>				

\* 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  
2022 учебный год**

**БУФЕТ  
12 лет и старше**

**8 День: вторник  
Неделя: вторая  
Сезон: Весна**

№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
<b>Завтрак</b>						
М 2017*, № 1	Бутерброд с маслом сливочным	1/25/10	119,80	2,10	6,60	13,00
ТТК № 2135	Макаронные изделия отварные с сыром	1/180	315,02	9,50	9,50	47,88
ТТК № 721	Чай с молоком без сахара	1/200	81,83	1,52	1,35	15,90
М 2017*, № 338	Фрукты или ягоды свежие (яблоко)	1/200	88,80	0,80	0,80	19,60
	<b>Итого завтрак</b>		<b>605,45</b>	<b>13,92</b>	<b>18,25</b>	<b>96,38</b>
	<b>Суммарный объём блюд - завтрак:</b>	<b>1/615</b>				
<b>Обед</b>						
М 2017*, № 71/пром. выпуск	Овощи натуральные свежие(огурец)/горошек консервированный	1/50/50	26,15	1,95	0,15	4,25
М 2017*, № 82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250/10	106,70	2,00	5,90	11,40
М 2017*, № 291	Плов из птицы (грудка куриная)	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	1/50	114,95	2,80	0,55	24,70
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	117,20	3,80	0,40	24,60
	<b>Итого обед</b>		<b>732,27</b>	<b>26,80</b>	<b>15,10</b>	<b>122,30</b>
	<b>Суммарный объём блюд - обед :</b>	<b>1/840</b>				
<b>Полдник</b>						
Промышленный выпуск	Кисломолочные продукты	1/200	153,00	5,40	5,00	21,60
Промышленный выпуск	Батон	1/25	65,49	1,88	0,73	12,85
М 2004**, № 684	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08
	<b>Итого полдник</b>		<b>221,31</b>	<b>7,68</b>	<b>5,83</b>	<b>34,53</b>
	<b>Итого день</b>		<b>1559,03</b>	<b>48,40</b>	<b>39,18</b>	<b>253,21</b>
	<b>Суммарный объём блюд - полдник :</b>	<b>1/425</b>				

\* 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  
2022 учебный год  
БУФЕТ  
12 лет и старше

9 День: среда  
Неделя: вторая  
Сезон: Весна

№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
<b>Завтрак</b>						
М 2017*, № 1	Бутерброд с маслом сливочным	1/25/10	119,80	2,10	6,60	13,00
М 2017*, №175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	1/250	308,29	7,22	13,33	39,86
ТТК № 907	Сырники из творога с молоком сгущенным	1/60/10	126,33	10,20	2,05	16,77
М 2004***, № 684	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08
	<b>Итого завтрак</b>		<b>557,24</b>	<b>19,92</b>	<b>22,08</b>	<b>69,71</b>
	<b>Суммарный объём блюд - завтрак:</b>	<b>1/555</b>				
<b>Обед</b>						
ТТК № 2146	Яблоки запеченные	1/100	56,40	0,40	0,40	12,80
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
ТТК № 2068	Горбуша запеченная "Золотая рыбка" с маслом сливочным	1/100/5	216,40	23,10	12,80	2,20
М 2017*, № 310	Картофель отварной	1/180	170,82	3,43	5,18	27,62
ТТК № 2140	Компот из компотной смеси	1/200	82,70	0,70	0,30	19,30
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/50	114,95	2,80	0,55	24,70
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	117,20	3,80	0,40	24,60
	<b>Итого обед</b>		<b>930,82</b>	<b>40,96</b>	<b>25,06</b>	<b>135,36</b>
	<b>Суммарный объём блюд - обед :</b>	<b>1/945</b>				
<b>Полдник</b>						
М 2017*, №143, № 330	Рагу из овощей	1/180	240,36	3,00	18,84	14,70
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/50	114,95	2,80	0,55	24,70
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	117,20	3,80	0,40	24,60
Промышленный выпуск	Сок фруктовый (яблочный)	1/200	86,60	1,00	0,20	20,20
	<b>Итого полдник</b>		<b>559,11</b>	<b>10,60</b>	<b>19,99</b>	<b>84,20</b>
	<b>Итого день:</b>		<b>2047,17</b>	<b>71,48</b>	<b>67,13</b>	<b>289,27</b>
	<b>Суммарный объём блюд - полдник :</b>	<b>1/480</b>				

\* 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  
2022 учебный год  
БУФЕТ  
12 лет и старше**

10 День: четверг  
Неделя: вторая  
Сезон: Весна

№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
<b>Завтрак</b>						
ТТК № 2147	Бутерброд "Школьный"	1/45	116,70	4,40	5,10	13,30
М 2017*, № 210	Омлет натуральный	1/120	226,55	9,8	19,9	2,1
Н 2020***, № 54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	1/200	91,10	3,80	3,50	11,10
М 2017*, № 338	Фрукты или ягоды свежие (банан)	1/220	207,90	3,30	1,10	46,20
<b>Итого завтрак</b>			<b>642,25</b>	<b>21,30</b>	<b>29,57</b>	<b>72,73</b>
<b>Суммарный объем блюд - завтрак:</b>		<b>1/585</b>				
<b>Обед</b>						
М 2017*, № 71	Овощи натуральные свежие (огурец/помидор)	1/50/50	16,35	0,90	0,15	2,85
М 2017*, № 88, № 80	Щи из свежей капусты с картофелем на костном бульоне	1/250	83,35	1,80	4,95	7,90
ТТК № 2138-21с	Печень, тушенная в сметанном соусе	1/100	144,72	12,66	8,76	3,81
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" (клубника)	1/200	74,40	0,00	0,00	18,60
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/50	114,95	2,80	0,55	24,70
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	117,20	3,80	0,40	24,60
<b>Итого обед</b>			<b>752,89</b>	<b>28,56</b>	<b>20,21</b>	<b>114,19</b>
<b>Суммарный объем блюд - обед :</b>		<b>1/930</b>				
<b>Полдник</b>						
Промышленный выпуск	Кисломолочные продукты	1/200	101,80	5,80	5,00	8,40
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	117,20	3,80	0,40	24,60
М 2004**, № 684	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08
<b>Итого полдник</b>			<b>221,82</b>	<b>10,00</b>	<b>5,50</b>	<b>33,08</b>
<b>Итого день:</b>			<b>1616,96</b>	<b>59,86</b>	<b>55,28</b>	<b>220,00</b>
<b>Суммарный объем блюд - полдник :</b>		<b>1/450</b>				

\* 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

2022 учебный год

БУФЕТ

12 лет и старше

11 День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: Весна

№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
<b>Завтрак</b>						
М 2017*, № 7	Бутерброд горячий с сыром	1/45	104,90	5,40	3,30	13,40
М 2017*, № 174	Каша молочная из риса с маслом сливочным	1/250	348,10	7,00	12,90	51,00
Н 2020***, № 54-2гн-2020	Чай с сахаром	1/200	26,40	0,20	0,00	6,40
Промышленный выпуск	Булочка с посыпкой	1/55	169,50	4,00	4,70	27,80
	<b>Итого завтрак</b>		<b>648,90</b>	<b>16,60</b>	<b>20,90</b>	<b>98,60</b>
	<b>Суммарный объем блюд - завтрак:</b>	<b>1/550</b>				
<b>Обед</b>						
М 2017*, № 35	Икра свекольная	1/100	101,7	2,40	0,10	22,80
М 2016**, № 95	Суп с рыбными консервами	1/250	167,32	8,60	8,40	14,33
М 2017*, № 290	Птица, тушенная в соусе (грудка куриная)	1/100	152,88	11,94	10,12	3,51
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	1/50	114,95	2,80	0,55	24,70
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	117,20	3,80	0,40	24,60
	<b>Итого обед</b>		<b>921,65</b>	<b>35,64</b>	<b>25,57</b>	<b>137,24</b>
	<b>Суммарный объем блюд - обед :</b>	<b>1/930</b>				
<b>Полдник</b>						
М2017*, № 120	Суп молочный с макаронными изделиями	1/200	109,2	4,38	3,80	14,36
М 2017*, № 15	Сыр (порциями)	1/30	103,34	7,88	7,98	0,00
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/50	114,95	2,80	0,55	24,70
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	117,20	3,80	0,40	24,60
М 2017*, № 350	Кисель из плодов или ягод свежих (слива)	1/200	98,53	0,132	0,072	24,338
	<b>Итого полдник</b>		<b>543,18</b>	<b>18,99</b>	<b>12,80</b>	<b>88,00</b>
	<b>Итого день:</b>		<b>2113,73</b>	<b>71,23</b>	<b>59,27</b>	<b>323,84</b>
	<b>Суммарный объем блюд - полдник :</b>	<b>1/530</b>	<b>543,18</b>	<b>18,99</b>	<b>12,80</b>	<b>88,00</b>

\* 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

2022 учебный год

БУФЕТ

12 лет и старше

12 День: суббота

Неделя: вторая

Сезон: Весна

№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	<b>Завтрак</b>					
Промышленный выпуск/ ТТК № 2150	Пельмени отварные с маслом сливочным/ дополнительный гарнир (огурец свежий)	1/180/5/30	492,19	18,51	24,03	50,47
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/50	114,95	2,80	0,55	24,70
М 2004**, № 684	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08
ТТК № 2149	Фруктовая нарезка "Здоровье"	1/100	49,10	0,65	0,30	10,95
	<b>Итого завтрак</b>		<b>659,06</b>	<b>22,36</b>	<b>24,98</b>	<b>86,20</b>
	<b>Суммарный объём блюд - завтрак:</b>	<b>1/565</b>				
	<b>Обед</b>					
Промышленный выпуск	Икра кабачковая	1/100	77,90	1,20	4,70	7,70
М 2017*, № 82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250/10	106,70	2,00	5,90	11,40
ТТК № 2132, 2016*** № 365	М Котлета "Гречанка" с соусом белым основным	1/100	161,56	11,94	7,72	11,08
М 2017*, № 305	Рис припущенный	1/180	239,95	4,40	5,15	44,00
Н 2020****, № 54-бхн- 2020	Компот из изюма	1/200	110,00	0,50	0,00	27,00
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/50	114,95	2,80	0,55	24,70
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	117,20	3,80	0,40	24,60
	<b>Итого обед</b>		<b>928,26</b>	<b>26,64</b>	<b>24,42</b>	<b>150,48</b>
	<b>Суммарный объём блюд - обед :</b>	<b>1/940</b>				
	<b>Полдник</b>					
Промышленный выпуск	Кисломолочные продукты	1/150	122,55	3,90	3,75	18,30
Промышленный выпуск	Батон	1/25	65,49	1,88	0,73	12,85
П 2018****, № 508	Горячий напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка"	1/200	74,40	0,00	0,00	18,60
	<b>Итого полдник</b>		<b>262,44</b>	<b>5,78</b>	<b>4,48</b>	<b>49,75</b>
	<b>Итого день:</b>		<b>1849,76</b>	<b>54,78</b>	<b>53,88</b>	<b>286,43</b>
	<b>Суммарный объём блюд - полдник :</b>	<b>1/375</b>				

\*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.

\*\*\*Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. М 2016 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  
 2022 учебный год  
 БУФЕТ  
 12 лет и старше

	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
		Б	Ж	У
<b>НОРМА завтраки</b>	<b>544,0-680,0</b>	<b>18,0-22,5</b>	<b>18,4-23,0</b>	<b>76,6-95,75</b>
<i>Средняя за 2 недели завтраки</i>	<i>602,08</i>	<i>19,3</i>	<i>21,2</i>	<i>83,5</i>
	<b>Ккал</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>
<b>НОРМА обеды</b>	<b>816,0-952,0</b>	<b>27,0-31,5</b>	<b>27,6-32,2</b>	<b>114,9-134,05</b>
<i>Средняя за 2 недели обеды</i>	<i>853,46</i>	<i>29,5</i>	<i>23,3</i>	<i>131,4</i>
	<b>Ккал</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>
<b>НОРМА полдник</b>	<b>272,0-408,0</b>	<b>9,0-13,5</b>	<b>9,2-13,8</b>	<b>38,3-57,45</b>
<i>Средняя за две недели полдник</i>	<i>374,35</i>	<i>13,1</i>	<i>10,6</i>	<i>56,6</i>
<b>Итого, норма</b>	<b>Ккал</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>
	<b>1632,0-2040,0</b>	<b>54,0-67,5</b>	<b>55,2-69,0</b>	<b>229,8-287,25</b>
<i>Итого за 2 недели, факт</i>	<i>1829,89</i>	<i>61,9</i>	<i>55,2</i>	<i>271,5</i>
<b>Распределение калорийности по приёмам пищи в процентном соотношении ( средние значения за 12 дней)</b>				
	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ОБЕД</b>	<b>ПОЛДНИК</b>	<b>ИТОГО</b>
<b>Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приёмам пищи</b>	<b>20-25</b>	<b>30-35</b>	<b>10-15</b>	<b>60-75</b>
<b>Фактическое распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приёмам пищи</b>	<b>22,14</b>	<b>31,38</b>	<b>13,76</b>	<b>67,28</b>

Исполнитель :Толстикова Е.И.