

СОГЛАСОВАНО:  
Директор МБОУ СОШ  
г.Иркутска

" " 2022 г.

СОГЛАСОВАНО:

И.о. директора

"Комбинат питания г.Иркутска"

Д.А.Пронина

2022 г.



Основное меню приготавливаемых блюд  
для учащихся МБОУ СОШ  
2 - х недельное (6 - ти дневная учебная неделя)  
2022 учебный год  
БУФЕТ  
7-11 лет

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	1/200	246,20	5,80	10,60	31,90
М 2017*, № 209	Яйцо варёное	1/50	78,55	6,35	5,75	0,35
Н 2020***, № 54-2гп-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>518,55</b>	<b>14,45</b>	<b>22,95</b>	<b>63,55</b>
	<b>Суммарный объём блюд - завтрак:</b>	<b>1/500</b>				
<b>Обед</b>						
Промышленный выпуск	Икра кабачковая	1/60	46,74	0,72	2,82	4,62
М 2017*, № 102	Суп картофельный с бобовыми	1/200	108,46	4,39	4,22	13,23
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	1/150	168,30	5,50	4,50	26,45
Н 2020***, № 54-7хп-2020	Компот из смеси сухофруктов	1/200	93,20	0,60	0,00	22,70
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/25	57,52	1,40	0,28	12,35
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	117,20	3,80	0,40	24,60
	<b>Итого обед:</b>		<b>815,48</b>	<b>28,42</b>	<b>23,04</b>	<b>123,61</b>
	<b>Суммарный объём блюд - обед :</b>	<b>1/795</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>1524,89</b>	<b>49,05</b>	<b>50,57</b>	<b>218,39</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  
7-11 лет

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)	1/200/30	301,09	18,11	8,93	37,07
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>536,51</b>	<b>22,03</b>	<b>9,71</b>	<b>90,25</b>
<b>Суммарный объём блюд - завтрак:</b>		<b>1/500</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	1/200/10	87,30	1,65	4,90	9,15
М 2017*, № 227	Рыба припущенная (минтай)	1/105	139,16	16,34	7,80	0,90
М 2017*, № 128	Картофельное пюре	1/150	167,20	3,10	9,20	18,00
М 2017*, № 350	Кисель из плодов или ягод свежих (вишня)	1/200	99,10	0,132	0,048	24,536
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/25	57,52	1,40	0,28	12,35
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	117,20	3,80	0,40	24,60
<b>Итого обед</b>			<b>716,58</b>	<b>27,07</b>	<b>22,93</b>	<b>100,49</b>
<b>Суммарный объём блюд - обед :</b>		<b>1/840</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>1609,38</b>	<b>59,78</b>	<b>39,37</b>	<b>253,99</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  
7-11 лет**

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 объем блюд - завтрак:</b>	<b>1/565</b>				
<b>Обед</b>						
М 2017*, № 35	Икра свекольная	1/60	60,94	1,40	0,06	13,70
М 2016****, № 95	Суп с рыбными консервами	1/200	133,78	6,90	6,70	11,47
Промышленный выпуск	Пельмени отварные с маслом сливочным	1/150/5	410,02	15,30	20,18	41,80
Н 2020***, № 54-бхн-2020	Компот из изюма	1/200	110	0,50	0,00	27,00
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/25	57,52	1,40	0,28	12,35
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	117,2	3,80	0,40	24,60
	<b>Итого обед</b>		<b>889,46</b>	<b>29,30</b>	<b>27,62</b>	<b>130,92</b>
	<b>Суммарный объем блюд - обед :</b>	<b>1/690</b>				
<b>Полдник</b>						
М 2017*, № 395	Вареники с творогом с маслом сливочным	1/150/5	226,65	16,60	4,25	30,50
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>294,96</b>	<b>18,88</b>	<b>5,08</b>	<b>43,43</b>
	<b>Итого день:</b>		<b>1773,41</b>	<b>69,13</b>	<b>64,77</b>	<b>228,49</b>
	<b>Суммарный объем блюд - полдник :</b>	<b>1/380</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 рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. М 2016 г.

**Основное меню приготавливаемых блюд  
для учащихся МБОУ СОШ  
2022 учебный год  
БУФЕТ  
7-11 лет**

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	1/200	109,2	4,38	3,80	14,36
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>396,58</b>	<b>14,83</b>	<b>16,50</b>	<b>47,19</b>
	<b>Суммарный объём блюд - завтрак:</b>	<b>1/505</b>				
<b>Обед</b>						
М 2017*, № 71	Овощи натуральные свежие(огурец/помидор)	1/30/30	9,81	0,54	0,09	1,71
М 2017*, № 88, № 80	Щи из свежей капусты с картофелем на костном бульоне	1/200	78,24	1,65	4,96	6,75
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	1/150	145,40	4,60	5,00	20,50
П 2018****, № 508	Напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка"(клубника)	1/200	74,40	0,00	0,00	18,60
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/25	57,52	1,40	0,28	12,35
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	117,20	3,80	0,40	24,60
	<b>Итого обед</b>		<b>683,35</b>	<b>23,26</b>	<b>23,79</b>	<b>94,05</b>
	<b>Суммарный объём блюд - обед :</b>	<b>1/785</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>1318,91</b>	<b>45,39</b>	<b>47,35</b>	<b>177,80</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  
7-11 лет**

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	1/200	279,10	5,70	10,30	40,90
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>534,03</b>	<b>12,02</b>	<b>17,15</b>	<b>82,90</b>
	<b>Суммарный объём блюд - завтрак:</b>	<b>1/545</b>				
	<b>Обед</b>					
М 2017*, № 71/пром. выпуск	Овощи натуральные свежие (огурец)/кукуруза консервированная	1/30/30	3,39	0,21	0,03	0,57
М 2017*, № 96	Рассольник Ленинградский со сметаной	1/200/10	92,60	1,85	5,00	10,05
ТТК № 2127	Капуста тушеная с мясом	1/150	217,60	7,60	16,20	10,35
Промышленный выпуск	Сок фруктовый (яблочный)	1/200	86,60	1,00	0,20	20,20
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/25	57,52	1,40	0,28	12,35
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	117,20	3,80	0,40	24,60
	<b>Итого обед</b>		<b>574,91</b>	<b>15,86</b>	<b>22,11</b>	<b>78,12</b>
	<b>Суммарный объём блюд - обед :</b>	<b>1/695</b>				
	<b>Полдник</b>					
М 2017*, №143, № 330	Рагу из овощей	1/150	200,50	2,50	15,70	12,30
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/50	114,95	2,80	0,55	24,70
М 2017*, № 15	Сыр (порциями)	1/15	51,51	3,90	3,99	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>458,06</b>	<b>13,00</b>	<b>23,74</b>	<b>48,10</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1567,00</b>	<b>40,88</b>	<b>63,00</b>	<b>209,12</b>
	<b>Суммарный объём блюд - полдник :</b>	<b>1/415</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  
7-11 лет**

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	1/150/5	226,65	16,60	4,25	30,50
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>580,75</b>	<b>22,20</b>	<b>11,95</b>	<b>96,10</b>
<b>Суммарный объём блюд - завтрак:</b>		<b>1/610</b>				
<b>Обед</b>						
М 2017*, № 71	Овощи натуральные свежие (помидор)	1/60	12,84	0,66	0,12	2,28
П 2001****, № 34	Свекольник со сметаной	1/200/10	95,20	1,80	6,00	8,50
М 2017*, № 234	Котлета рыбная с соусом сметанным	1/100	138,10	8,15	6,70	11,30
М 2017*, № 305	Рис припущенный	1/150	199,90	3,60	4,30	36,70
ТТК № 2140	Компот из компотной смеси	1/200	82,70	0,70	0,30	19,30
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/25	57,52	1,40	0,28	12,35
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	117,20	3,80	0,40	24,60
<b>Итого обед</b>			<b>703,46</b>	<b>20,11</b>	<b>18,10</b>	<b>115,03</b>
<b>Суммарный объём блюд - обед :</b>		<b>1/795</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 2004**, № 684	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08
<b>Итого полдник</b>			<b>170,11</b>	<b>8,08</b>	<b>5,83</b>	<b>21,33</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>1454,32</b>	<b>50,39</b>	<b>35,88</b>	<b>232,46</b>
<b>Суммарный объём блюд - полдник :</b>		<b>1/425</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  
7-11 лет**

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	1/200	296,1	8,20	10,50	42,20
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>605,13</b>	<b>17,25</b>	<b>16,49</b>	<b>96,93</b>
	<b>Суммарный объём блюд - завтрак:</b>	<b>1/500</b>				
<b>Обед</b>						
М 2017*, № 35	Икра свекольная	1/60	60,94	1,40	0,06	13,70
М 2017*, № 112, № 80	Суп с макаронными изделиями и картофелем на костном бульоне	1/200	78,20	2,05	2,20	12,55
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	1/150	145,40	4,60	5,00	20,50
П 2018****, № 508	Напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка" (персик)	1/200	74,40	0,00	0,00	18,60
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/25	57,52	1,40	0,28	12,35
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	117,20	3,80	0,40	24,60
	<b>Итого обед</b>		<b>657,26</b>	<b>24,60</b>	<b>11,94</b>	<b>112,85</b>
	<b>Суммарный объём блюд - обед :</b>	<b>1/785</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	1/25	65,49	1,88	0,73	12,85
М 2004***, № 693	Какао с молоком	1/200	118,50	4,08	3,54	17,58
	<b>Итого полдник</b>		<b>513,59</b>	<b>21,86</b>	<b>16,27</b>	<b>69,93</b>
	<b>Итого день:</b>		<b>1775,98</b>	<b>63,71</b>	<b>44,70</b>	<b>279,71</b>
	<b>Суммарный объём блюд - полдник :</b>	<b>1/365</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  
7-11 лет

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	1/150	262,30	7,90	7,90	39,90
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>552,73</b>	<b>12,32</b>	<b>16,65</b>	<b>88,40</b>
	<b>Суммарный объем блюд - завтрак:</b>	<b>1/585</b>				
<b>Обед</b>						
М 2017*, № 71	Овощи натуральные свежие (огурец)/горошек консервированный	1/30/30	15,45	1,14	0,09	2,52
М 2017*, № 82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/200/10	87,30	1,65	4,90	9,15
М 2017*, № 291	Плов из птицы (грудка куриная)	1/150	223,79	13,51	6,71	27,34
М 2017*, № 350	Кисель из плодов или ягод свежих (вишня)	1/200	99,10	0,132	0,048	24,536
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/25	57,52	1,40	0,28	12,35
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	117,20	3,80	0,40	24,60
	<b>Итого обед</b>		<b>600,36</b>	<b>21,63</b>	<b>12,43</b>	<b>100,50</b>
	<b>Суммарный объем блюд - обед :</b>	<b>1/695</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>1374,40</b>	<b>41,63</b>	<b>34,91</b>	<b>223,43</b>
	<b>Суммарный объем блюд - полдник :</b>	<b>1/425</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.



Основное меню приготавливаемых блюд  
для учащихся МБОУ СОШ  
2022 учебный год  
БУФЕТ  
7-11 лет

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	1/200	246,20	5,80	10,60	31,90
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>495,15</b>	<b>18,50</b>	<b>19,35</b>	<b>61,75</b>
<b>Суммарный объём блюд - завтрак:</b>		<b>1/505</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	1/200	108,46	4,39	4,22	13,23
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	1/150	141,90	2,80	4,30	23,00
ТТК № 2140	Компот из компотной смеси	1/200	82,70	0,70	0,30	19,30
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/25	57,52	1,40	0,28	12,35
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	117,20	3,80	0,40	24,60
<b>Итого обед</b>			<b>817,38</b>	<b>37,83</b>	<b>22,86</b>	<b>115,08</b>
<b>Суммарный объём блюд - обед :</b>		<b>1/840</b>				
<b>Полдник</b>						
М 2017*, №143, № 330	Рагу из овощей	1/150	200,50	2,50	15,70	12,30
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/50	114,95	2,80	0,55	24,70
Промышленный выпуск	Сок фруктовый (яблочный)	1/200	86,60	1,00	0,20	20,20
<b>Итого полдник</b>			<b>402,05</b>	<b>6,30</b>	<b>16,45</b>	<b>57,20</b>
<b>Итого день:</b>			<b>1714,58</b>	<b>62,63</b>	<b>58,66</b>	<b>234,03</b>
<b>Суммарный объём блюд - полдник :</b>		<b>1/400</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  
7-11 лет**

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 объём блюд - завтрак:</b>	<b>1/585</b>				
	<b>Обед</b>					
М 2017*, № 71	Овощи натуральные свежие(огурец/помидор)	1/30/30	9,81	0,54	0,09	1,71
М 2017*, № 88, № 80	Щи из свежей капусты с картофелем на костном бульоне	1/200	66,44	1,40	3,96	6,30
ТТК № 2138-21с	Печень, тушенная в сметанном соусе	1/100	144,72	12,66	8,76	3,81
М 2017*, № 309	Макаронные изделия отварные	1/150	168,30	5,50	4,50	26,45
П 2018****, № 508	Напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка" (клубника)	1/200	74,40	0,00	0,00	18,60
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/25	57,52	1,40	0,28	12,35
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	117,20	3,80	0,40	24,60
	<b>Итого обед</b>		<b>638,39</b>	<b>25,30</b>	<b>17,99</b>	<b>93,82</b>
	<b>Суммарный объём блюд - обед :</b>	<b>1/785</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>1502,46</b>	<b>56,60</b>	<b>53,06</b>	<b>199,63</b>
	<b>Суммарный объём 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  
7-11 лет**

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	1/200	279,10	5,70	10,30	40,90
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>579,90</b>	<b>15,30</b>	<b>18,30</b>	<b>88,50</b>
	<b>Суммарный объем блюд - завтрак:</b>	<b>1/500</b>				
	<b>Обед</b>					
М 2017*, № 35	Икра свекольная	1/60	60,94	1,40	0,06	13,70
М 2016**, № 95	Суп с рыбными консервами	1/200	133,78	6,90	6,70	11,47
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	1/150	145,40	4,60	5,00	20,50
Н 2020***, № 54-7гн-2020	Компот из смеси сухофруктов	1/200	93,20	0,60	0,00	22,70
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/25	57,52	1,40	0,28	12,35
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	117,20	3,80	0,40	24,60
	<b>Итого обед</b>		<b>760,92</b>	<b>30,64</b>	<b>22,56</b>	<b>108,83</b>
	<b>Суммарный объем блюд - обед :</b>	<b>1/785</b>				
	<b>Полдник</b>					
М2017*, № 120	Суп молочный с макаронными изделиями	1/150	81,93	3,3	2,9	10,8
М 2017*, № 15	Сыр (порциями)	1/20	68,92	5,26	5,32	0,00
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/50	114,95	2,80	0,55	24,70
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>364,33</b>	<b>11,49</b>	<b>8,79</b>	<b>59,81</b>
	<b>Итого день:</b>		<b>1705,15</b>	<b>57,43</b>	<b>49,65</b>	<b>257,14</b>
	<b>Суммарный объем блюд - полдник :</b>	<b>1/420</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 организации горячих завтраков и обедов. Новосибирск 2020 г.

**Основное меню приготавливаемых блюд**  
**для учащихся МБОУ СОШ**  
**2022 учебный год**  
**БУФЕТ**  
**7-11 лет**

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)	1/150/5/30	413,41	15,51	20,21	42,37
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>580,28</b>	<b>19,36</b>	<b>21,16</b>	<b>78,10</b>
<b>Суммарный объём блюд - завтрак:</b>		<b>1/535</b>				
<b>Обед</b>						
Промышленный выпуск	Икра кабачковая	1/60	46,74	0,72	2,82	4,62
М 2017*, № 82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/200/10	87,30	1,65	4,90	9,15
ТТК № 2132, М 2016*** № 365	Котлета "Гречанка" с соусом белым основным	1/100	161,56	11,94	7,72	11,08
М 2017*, № 305	Рис припущенный	1/150	199,90	3,60	4,30	36,70
Н 2020****, № 54-бхи-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>837,65</b>	<b>25,01</b>	<b>20,69</b>	<b>137,85</b>
<b>Суммарный объём блюд - обед :</b>		<b>1/820</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>1680,37</b>	<b>50,15</b>	<b>46,33</b>	<b>265,70</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  
7-11 лет

	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
		Б	Ж	У
<b>НОРМА завтраки</b>	<b>470,0-587,5</b>	<b>15,4-19,25</b>	<b>15,8-19,75</b>	<b>67,0-83,75</b>
<i>Средняя за 2 недели завтраки</i>	<i>550,90</i>	<i>17,5</i>	<i>19,3</i>	<i>76,7</i>
	<b>Ккал</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>
<b>НОРМА обеды</b>	<b>705,0-822,5</b>	<b>23,1-26,95</b>	<b>23,7-27,65</b>	<b>100,5-117,25</b>
<i>Средняя за 2 недели обеды</i>	<i>724,60</i>	<i>25,8</i>	<i>20,5</i>	<i>109,3</i>
	<b>Ккал</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>
<b>НОРМА полдник</b>	<b>235,0-352,5</b>	<b>7,7-11,55</b>	<b>7,9-11,85</b>	<b>33,5-50,25</b>
<i>Средняя за две недели полдник</i>	<i>307,90</i>	<i>10,6</i>	<i>9,2</i>	<i>45,7</i>
<b>Итого, норма</b>	<b>Ккал</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>
	<b>1410,0-1762,5</b>	<b>46,2-57,75</b>	<b>47,4-59,25</b>	<b>201,0-251,25</b>
<i>Итого за 2 недели, факт</i>	<i>1583,40</i>	<i>53,90</i>	<i>49,02</i>	<i>231,66</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>23,44</b>	<b>30,83</b>	<b>13,10</b>	<b>67,38</b>