

СОГЛАСОВАНО:  
 Директор МБОУ СОШ  
 г.Иркутска

" " г.

СОГЛАСОВАНО:  
 И.о. директора  
 МУП "Комбинат питания г.Иркутска"



Основное меню приготавливаемых блюд  
 для учащихся МБОУ СОШ  
 2021-2022 учебный год  
 БУФЕТ  
 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
<b>Завтрак</b>						
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	Фрукты и ягоды свежие (банан)	1/220	207,90	3,30	1,10	46,20
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>652,73</b>	<b>10,44</b>	<b>16,99</b>	<b>114,52</b>
	<b>Суммарный объём блюд - завтрак:</b>	<b>1/635</b>				
<b>Обед</b>						
Промышленный выпуск	Икра кабачковая	1/100	77,90	1,20	4,70	7,70
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
	<b>Итого обед:</b>		<b>900,20</b>	<b>36,64</b>	<b>26,84</b>	<b>128,02</b>
	<b>Суммарный объём блюд - обед :</b>	<b>1/925</b>				
<b>Полдник</b>						
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
	<b>Итого полдник</b>		<b>458,32</b>	<b>5,88</b>	<b>22,88</b>	<b>57,22</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>2011,25</b>	<b>52,96</b>	<b>66,71</b>	<b>299,76</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 на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. М 2016 г.

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

\*\*\*\*Сборник рецептов 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  
БУФЕТ  
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
<b>Завтрак</b>						
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
	<b>Итого завтрак</b>		<b>728,88</b>	<b>25,47</b>	<b>43,92</b>	<b>57,93</b>
	<b>Суммарный объём блюд - завтрак:</b>	<b>1/560</b>				
<b>Обед</b>						
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
	<b>Итого обед</b>		<b>940,43</b>	<b>31,56</b>	<b>36,26</b>	<b>121,97</b>
	<b>Суммарный объём блюд - обед :</b>	<b>1/935</b>				
<b>Полдник</b>						
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
	<b>Итого полдник</b>		<b>187,78</b>	<b>7,70</b>	<b>7,06</b>	<b>23,36</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1857,09</b>	<b>64,73</b>	<b>87,24</b>	<b>203,26</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 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  
2021-2022 учебный год  
БУФЕТ  
12 лет и старше**

3 День: среда  
Неделя: первая  
Сезон: Осень- зима

№ рецептуры и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
<b>Завтрак</b>						
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
	<b>Итого завтрак</b>		<b>737,34</b>	<b>21,18</b>	<b>22,66</b>	<b>112,17</b>
	<b>Суммарный объём блюд - завтрак:</b>	<b>1/525</b>				
<b>Обед</b>						
М 2017*, № 70/пром. выпуск	Овощи натуральные солёные (огурец)/ горошек консервированный	1/50/50	5,45	0,40	0,05	0,85
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
	<b>Итого обед</b>		<b>944,68</b>	<b>35,50</b>	<b>34,08</b>	<b>123,99</b>
	<b>Суммарный объём блюд - обед :</b>	<b>1/920</b>				
<b>Полдник</b>						
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
	<b>Итого полдник</b>		<b>627,41</b>	<b>19,57</b>	<b>19,73</b>	<b>92,89</b>
	<b>Итого день:</b>		<b>2309,43</b>	<b>76,25</b>	<b>76,47</b>	<b>329,05</b>
	<b>Суммарный объём блюд - полдник :</b>	<b>1/490</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.

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

**Основное меню приготавливаемых блюд  
для учащихся МБОУ СОШ  
2021-2022 учебный год  
БУФЕТ  
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
<b>Завтрак</b>						
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
	<b>Итого завтрак</b>		<b>404,13</b>	<b>24,66</b>	<b>5,37</b>	<b>64,29</b>
	<b>Суммарный объём блюд - завтрак:</b>	<b>1/585</b>				
<b>Обед</b>						
М 2017*, № 75	Икра свекольная	1/100	101,30	2,30	0,10	22,80
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-бхн-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
	<b>Итого обед</b>		<b>966,61</b>	<b>30,38</b>	<b>30,45</b>	<b>142,76</b>
	<b>Суммарный объём блюд - обед :</b>	<b>1/935</b>				
<b>Полдник</b>						
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
	<b>Итого полдник</b>		<b>325,32</b>	<b>9,80</b>	<b>9,80</b>	<b>49,48</b>
	<b>Итого день:</b>		<b>1696,06</b>	<b>64,84</b>	<b>45,62</b>	<b>256,53</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 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.

\*\*\*\*Сборник рецептов 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  
БУФЕТ  
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
<b>Завтрак</b>						
М 2017*, № 3	Бутерброд с сыром	1/45	155,14	6,27	7,86	14,83
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	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	1/200	88,80	0,80	0,80	19,60
	<b>Итого завтрак</b>		<b>593,48</b>	<b>17,98</b>	<b>23,36</b>	<b>77,83</b>
	<b>Суммарный объём блюд - завтрак:</b>	<b>1/625</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	1/200	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
	<b>Итого обед</b>		<b>627,75</b>	<b>18,69</b>	<b>24,67</b>	<b>82,74</b>
	<b>Суммарный объём блюд - обед :</b>	<b>1/825</b>				
<b>Полдник</b>						
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
	<b>Итого полдник</b>		<b>439,52</b>	<b>5,28</b>	<b>22,88</b>	<b>53,12</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1660,75</b>	<b>41,95</b>	<b>70,91</b>	<b>213,69</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.

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

**Основное меню приготавливаемых блюд  
для учащихся МБОУ СОШ  
2021-2022 учебный год  
БУФЕТ  
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
<b>Завтрак</b>						
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 свежемороженой 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
<b>Итого завтрак</b>			<b>964,96</b>	<b>27,66</b>	<b>32,68</b>	<b>140,05</b>
<b>Суммарный объём блюд - завтрак:</b>		<b>1/560</b>				
<b>Обед</b>						
М 2017*, № 71	Овощи натуральные свежие (помидор)	1/100	21,40	1,10	0,20	3,80
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
<b>Итого обед</b>			<b>899,47</b>	<b>31,44</b>	<b>21,99</b>	<b>143,95</b>
<b>Суммарный объём блюд - обед :</b>		<b>1/940</b>				
<b>Полдник</b>						
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
<b>Итого полдник</b>			<b>335,72</b>	<b>9,60</b>	<b>9,80</b>	<b>52,28</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>2200,15</b>	<b>68,70</b>	<b>64,47</b>	<b>336,28</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.

**Основное меню приготавливаемых блюд  
для учащихся МБОУ СОШ  
2021-2022 учебный год  
БУФЕТ  
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
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого завтрак</b>		<b>477,80</b>	<b>23,23</b>	<b>5,08</b>	<b>84,79</b>
	<b>Суммарный объём блюд - завтрак:</b>	<b>1/565</b>				
	<b>Обед</b>					
М 2017*, № 70/пром. выпуск	Овощи натуральные солёные (огурец)/ горошек консервированный	1/50/50	5,45	0,40	0,05	0,85
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
	<b>Итого обед</b>		<b>906,14</b>	<b>25,28</b>	<b>42,38</b>	<b>105,90</b>
	<b>Суммарный объём блюд - обед :</b>	<b>1/930</b>				
	<b>Полдник</b>					
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
	<b>Итого полдник</b>		<b>366,03</b>	<b>9,64</b>	<b>10,99</b>	<b>57,14</b>
	<b>Итого день:</b>		<b>1749,97</b>	<b>58,15</b>	<b>58,45</b>	<b>247,83</b>
	<b>Суммарный объём блюд - полдник :</b>	<b>1/440</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  
2021-2022 учебный год**

**БУФЕТ  
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
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого завтрак</b>			<b>719,88</b>	<b>29,25</b>	<b>32,44</b>	<b>77,73</b>
<b>Суммарный объём блюд - завтрак:</b>		<b>1/550</b>				
<b>Обед</b>						
М 2017*, № 71	Овощи натуральные свежие (огурец)	1/100	11,30	0,70	0,10	1,90
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
<b>Итого обед</b>			<b>701,48</b>	<b>27,82</b>	<b>14,27</b>	<b>115,45</b>
<b>Суммарный объём блюд - обед :</b>		<b>1/805</b>				
<b>Полдник</b>						
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
<b>Итого полдник</b>			<b>420,47</b>	<b>11,60</b>	<b>12,15</b>	<b>66,18</b>
<b>Итого день</b>			<b>1841,83</b>	<b>68,67</b>	<b>58,86</b>	<b>259,36</b>
<b>Суммарный объём блюд - полдник :</b>		<b>1/475</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  
2021-2022 учебный год  
БУФЕТ  
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
<b>Завтрак</b>						
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
	<b>Итого завтрак</b>		<b>802,26</b>	<b>26,87</b>	<b>44,18</b>	<b>74,29</b>
	<b>Суммарный объём блюд - завтрак:</b>	<b>1/580</b>				
<b>Обед</b>						
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
	<b>Итого обед</b>		<b>890,23</b>	<b>30,28</b>	<b>27,95</b>	<b>129,39</b>
	<b>Суммарный объём блюд - обед :</b>	<b>1/935</b>				
<b>Полдник</b>						
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
	<b>Итого полдник</b>		<b>352,17</b>	<b>9,70</b>	<b>10,25</b>	<b>55,28</b>
	<b>Итого день:</b>		<b>2044,66</b>	<b>66,85</b>	<b>82,38</b>	<b>258,96</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.

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

**Основное меню приготавливаемых блюд  
для учащихся МБОУ СОШ  
2021-2022 учебный год  
БУФЕТ  
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
<b>Завтрак</b>						
М 2017*, № 3	Бутерброд с сыром	1/45	155,14	6,27	7,86	14,83
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
	<b>Итого завтрак</b>		<b>461,98</b>	<b>13,78</b>	<b>17,94</b>	<b>61,35</b>
	<b>Суммарный объём блюд - завтрак:</b>	<b>1/645</b>				
<b>Обед</b>						
ТТК № 3-07и	Салат " Зайчик"	1/100	186,03	3,33	10,67	19,17
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
	<b>Итого обед</b>		<b>933,95</b>	<b>32,68</b>	<b>36,51</b>	<b>118,66</b>
	<b>Суммарный объём блюд - обед :</b>	<b>1/935</b>				
<b>Полдник</b>						
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
	<b>Итого полдник</b>		<b>584,04</b>	<b>27,40</b>	<b>12,80</b>	<b>89,81</b>
	<b>Итого день:</b>		<b>1979,97</b>	<b>73,86</b>	<b>67,25</b>	<b>269,82</b>
	<b>Суммарный объём блюд - полдник :</b>	<b>1/435</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  
2021-2022 учебный год  
БУФЕТ  
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
<b>Завтрак</b>						
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	Фрукты и ягоды свежие (груша)	1/200	91,00	0,80	0,60	20,60
	<b>Итого завтрак</b>		<b>545,29</b>	<b>24,82</b>	<b>12,65</b>	<b>83,04</b>
	<b>Суммарный объём блюд - завтрак:</b>	<b>1/575</b>				
<b>Обед</b>						
М 2017*, № 70/пром. выпуск	Овощи натуральные солёные (огурец)/ горошек консервированный	1/50/50	5,45	0,40	0,05	0,85
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
	<b>Итого обед</b>		<b>967,03</b>	<b>43,20</b>	<b>40,55</b>	<b>107,32</b>
	<b>Суммарный объём блюд - обед :</b>	<b>1/920</b>				
<b>Полдник</b>						
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
	<b>Итого полдник</b>		<b>193,18</b>	<b>7,50</b>	<b>7,98</b>	<b>22,84</b>
	<b>Итого день:</b>		<b>1705,50</b>	<b>75,52</b>	<b>61,18</b>	<b>213,20</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 блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. М 2004 г.

\*\*\*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**  
**2021-2022 учебный год**  
**БУФЕТ**  
**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
<b>Завтрак</b>						
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
	<b>Итого завтрак</b>		<b>710,70</b>	<b>16,82</b>	<b>20,74</b>	<b>114,19</b>
	<b>Суммарный объем блюд - завтрак:</b>	<b>1/585</b>				
<b>Обед</b>						
М 2017*, № 71	Овощи натуральные свежие (помидор)	1/100	21,40	1,10	0,20	3,80
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
	<b>Итого обед</b>		<b>840,86</b>	<b>23,87</b>	<b>21,67</b>	<b>137,59</b>
	<b>Суммарный объем блюд - обед :</b>	<b>1/925</b>				
<b>Полдник</b>						
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
	<b>Итого полдник</b>		<b>410,07</b>	<b>11,80</b>	<b>12,15</b>	<b>63,38</b>
	<b>Итого день:</b>		<b>1961,63</b>	<b>52,49</b>	<b>54,56</b>	<b>315,16</b>
	<b>Суммарный объем блюд - полдник :</b>	<b>1/475</b>				

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

\*\* Сборник рецептов 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  
 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>649,95</i>	<i>21,8</i>	<i>23,2</i>	<i>88,5</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>876,57</i>	<i>30,6</i>	<i>29,8</i>	<i>121,5</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>391,67</i>	<i>11,3</i>	<i>13,2</i>	<i>56,9</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>1918,19</i>	<i>63,7</i>	<i>66,2</i>	<i>266,9</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>23,9</b>	<b>32,2</b>	<b>14,4</b>	<b>70,50</b>