

СОГЛАСОВАНО :

Директор ГБУ ДО ИО
«Региональный центр «Авангард»
Р.Н.Ефиркин



УТВЕРЖДАЮ.

Директор МУП «Комбинат питания г. Иркутска»
С.А.Калиновский



" 22 июля 2025г "

Основное меню

приготавливаемых блюд для учащихся ГБУ ДО ИО

«Региональный центр «Авангард»

2-х недельное (5 - ти дневная учебная неделя), период:
круглогодичное, 2025-2026 уч.год

Рацион: с 12-ти лет						День; 1
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭГ! (ккал)
			Б	Ж		
Обед						
M2017№102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,26	16,54	135,46
M2016№123	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,48	0,32	15,20	73,60
ТТК№2380 ТГК№2277	Котлета куриная П Деревенская“ с со сом ”Помидо ка“	70/30	13,10	8,70	6,70	157,50
M2017№303	Каша вязкая гречневая	200	6,11	6,67	27,33	193,79
ттк№2097	Напиток из свежемороженной ягоды го яиц или холодный	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	64
Итого за Обед		860	32,13	22,74	128,11	845,62

Рацион: с 12-ти лет						день: 2
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж		
Обед						
M2017№45	Салат из белокочанной капусты*	100	1,33		6,50	59,85
M2017№96	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	2,29	6,19	12,44	114,63

ТТК№500	Плов из свинины	200	18,32	26,55	38,02	
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		860	27,44	37,17	119,14	920,85

Рацион: с 12-ти лет

День: 3

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж		
Обед						
М2017№82	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	250/10	2,00	6,07	11,33	107,95
ТТК№2310	Соте ”Курочка ряба“	100	13,34	12,04	3,72	176,60
м2017№303	Каша вязкая перловая	200	4,00	5,56	28,44	179,80
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	
Итого за Обед		860	24,84	24,93	105,67	746,41

Рацион: с 12-ти лет

День: 4

№ рецептуры	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж		
Обед						
ТТК №2419	Суп рыбный	250	6,10	6,94	12,00	134,86
М2017 №309	Макаронные изделия отварные	180	6,60	5,40	31,73	201,92
М2017 №260	Гуляш из свинины	100	10,64	28,19	2,89	307,83
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	0,64
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	880	30,46	43,67	133,12	1047,35
---------------	-----	-------	-------	--------	---------

Рацион: с 12-ти лет						день: 5
№ рецептуры	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж		
Обед						
М2017№103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,56	2,75	15,69	97,75
ТТК№2342	Гречка по-купечески	250	27,00	27,00	48,56	545,24
ТТК№2345	Напиток с витаминами	200	0,00	0,00	18,60	74,40
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		810	34,42	30,83	129,07	931,43

Рацион: с 12-ти лет					День: 6	
№ рецептуры	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж		
Обед						
ТТК№2	Маринад овощной	100	1,10	6,13	6,00	83,57
М2017№395	Вареники с картофелем с маслом сливочным	220	11,79	9,39	27,72	242,55
ТТК№2097	Напиток из свежемороженой ягоды го ячий или холодный	200	0,21	0,95	22,80	100,59
Пром.выпуск	Фрукт (Апельсин)	200	1,98	0,44	17,82	83,16
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	50	0,30	0,60	16,70	73,40
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	
Итого за Обед		830	19,94	17,99	120,56	723,91

Рацион: с 12-ти лет					день: 7	
№ рецептуры	Наименование блюда	вес	Пищевые вещества		ЭЦ (ккал)	

		блюда	Б	Ж		
Обед						
ТТК№2378	Суп картофельный "Деревенский"	250	2,38	3,00	15,63	99,00
ТТК№2063 ТТК№2277	Котлета "Домашняя" с соусом "Помидо"	70/30	12,00	9,41	10,92	176,37
М2017№309	Макаронные изделия отварные	200	7,33	6,00	35,26	224,36
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	
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	60	0,36	0,72	20,04	88,08
Итого за Обед		870	27,33	19,91	130,67	811,15

Рацион: с 12-ти лет						День: 8
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж		
Обед						
M2017№96	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	2,29	6,19		114,63
M2016№266	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	9,50	6,20	4,90	113,40
M2017№312	Картофельное пюре	200	4,13	12,22	24,00	222,50
ТТК№2324	Напиток из фруктово-плодовой смеси с шенной	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	
Итого за Обед		820	21,48	25,99	106,86	747,27
Итого за день		1820	50,75	51,35	203,37	1478,63

Рацион: с 12-ти лет						День: 9
№ рецептуры	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			ЭГ! (ккал)
			Б	Ж		

Обед						
М2016№32	Салат из свеклы с сыром	100	4,66	9,50	7,17	132,82
М2017№88	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,04		8,36	96,86
М2017 №263	Рагу из свинины	200	10,74	34,17	19,67	429,17
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	22,40	50,93	105,96	971,81

Рацион: с 12-ти лет						День: 12
№ рецептуры	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			ЭГ! (ккал)
			Б	Ж		
Обед						
ТТК№2	Маринад овощной	100	1,10	6,13	6,00	83,57
М2017№392	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	250	18,88	15,50	45,00	395,02
ТТК№2140	Компот из компотной смеси	200	0,70	0,30	19,30	82,70
Пром.выпуск	Фрукт (Апельсин)	200	1,98	0,44	17,82	83,16
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	40	0,24	0,48	13,36	58,72
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	60	4,56		29,52	140,64
Итого за Обед		850	27,46	23,33	131	843,81

Потребность в пищевых веществах, энергии (суточная), ОБЕД (30350/0)		Норма	27-31,5	27,6-32,2	114,9-134,05	816-952
		Факт	27,10	27,99	120,55	842,52
Тип организации	Приём пищи	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии				
	Обед	31,0				

Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приёмам пищи в зависимости от времени пребывания в организации. С учетом замен.

Потребность в пищевых веществах, энергии (суточная), ОБЕД (30350/0)	Норма	27-31,5	27,6-32,2	114,9-134,05	816-952
	Факт	27,06	27,69	120,10	837,91

Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приёмам пищи в зависимости от времени пребывания в организации.

Тип организации	Приём пищи	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии
Общеобразовательные организации и организации профессионального образования	Обед	30,8

При составлении рационов использовались рецептуры и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий, разработанные с использованием :

1. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017 г.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов. Новосибирск 2020 г.
3. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений. Пермь 2001 г.
4. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий. П 2018 г.
5. Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. М 2016.
6. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий. Пермь 2013.
7. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. М 2004.
8. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся в общеобразовательных организациях. М 2022 г.