

СОГЛАСОВАНО:

Директор ГБУ-ДОМО

"Региональный Центр "Авангард"

" 4 " марта



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУП "Комбинат питания г. Иркутска"

С.А.Калиновский

" 4 " марта



Среднее меню приготавливаемых блюд для учащихся  
МУП СОШ 2-х недельное (5-ти дневная учебная неделя),  
период : весна 2024 уч.год. Для воспитанников "Авангарда"

Рацион: с 12-ти лет и старше (не более 6 часов)						День: 1
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Обед</b>						
М 2016№95	Суп с рыбными консервами	1/250	8,60	8,40	14,33	167,32
ТТК№2063	Котлета п/ф "Домашняя" с соусом томатным	1/70/30	8,70	10,66	12,06	178,98
М 2017№309	Макаронные изделия отварные	1/200	7,33	6,00	35,25	224,32
П2018,№508	Напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка"	1/200	0,00	0,00	18,60	74,40
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/60	4,56	0,66	29,64	142,74
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/40	0,24	0,48	13,36	58,72
<b>Итого за Обед</b>		<b>850</b>	<b>29,43</b>	<b>26,20</b>	<b>123,24</b>	<b>846,48</b>

Рацион: с 12-ти лет и старше (не более 6 часов)						День: 2
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Обед</b>						
М 2017№82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1,250/10	2,00	5,90	11,35	106,50
ТТК№2090	Бедро куриное запеченное "Рябушка"	1/100	22,06	25,26	0,48	317,50
М 2017№310	Картофель отварной	1/180	3,43	5,18	27,61	170,78
Пром.выпуск	Сок фруктовый	1/200	1,00	0,20	20,20	86,60
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/60	4,56	0,66	29,64	142,74
Пром.выпуск.	Хлеб ржаной	1/50	0,30	0,60	16,70	73,40
<b>Итого за Обед</b>		<b>850</b>	<b>33,35</b>	<b>37,80</b>	<b>105,98</b>	<b>897,52</b>

Рацион: с 12-ти лет и старше (не более 6 часов)						День: 3
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Обед</b>						
М 2017№88	Щи из свежей капусты со сметаной	1/250/10	2,00	5,95	8,35	94,95
М2017№234	Котлета рыбная с соусом сметанным	1/70/30	8,15	6,70	11,30	138,10
М 2017№305	Рис припущенный	1/200	4,90	5,70	48,90	266,50
Н2020№54-7хн	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,60	0,00	22,70	93,20
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,80	0,40	24,60	117,20
Пром.выпуск.	Хлеб ржаной	1/40	0,24	0,48	13,36	58,72
<b>Итого за Обед</b>		<b>850</b>	<b>19,69</b>	<b>19,23</b>	<b>129,21</b>	<b>768,67</b>

Рацион: с 12-ти лет и старше (не более 6 часов)				День: 4		
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Обед</b>						
М2017№71	Овощи натуральные свежие (огурец)	1/100	0,70	0,10	1,90	11,30
М 2017№102	Суп картофельный с бобовыми	1/250	5,49	5,27	16,54	135,55
М 2016№123	Гренки из пшеничного хлеба	1/20	2,48	0,32	15,20	73,60
М2017№265	Плов из свинины	1/220	18,50	41,30	37,97	597,58
М 2017№342	Компот из яблок	1/200	0,16	4,40	27,88	151,76
Пром.выпуск.	Хлеб ржаной	1/50	0,30	0,60	16,70	73,40
Пром.выпуск.	Хлеб пшеничный	1/50	3,80	0,40	24,60	117,20
<b>Итого за Обед</b>		<b>890</b>	<b>31,43</b>	<b>52,39</b>	<b>140,79</b>	<b>1160,39</b>

Рацион: с 12-ти лет старше (не более 6 часов)						День: 5
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Обед</b>						
М2017№52	Салат из свеклы отварной	1/100	1,40	6,00	8,26	92,64
М 2017№96	Рассольник "Ленинградский"	1/250	2,00	5,00	11,98	100,92
М2017№259	Жаркое по - домашнему	1/220	15,40	37,07	20,79	478,39
П2018№508	Напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка"	1/200	0,00	0,00	18,60	74,40
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/60	4,56	0,66	29,64	142,74
Пром.выпуск.	Хлеб ржаной	1/50	0,30	0,60	16,70	73,40
<b>Итого за Обед</b>		<b>880</b>	<b>23,66</b>	<b>49,33</b>	<b>105,97</b>	<b>962,49</b>

Рацион: с 12-ти лет и старше (не более 6 часов)					День: 6		
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	
			Б	Ж	У		
<b>Обед</b>							
М 2017№82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250/10	2,00	5,90	11,35	106,50	
ТТК№490а-21д	Котлета п/ф "Петушок" с соусом томатным	1/70/30	11,69	7,60	8,50	149,16	
М2017№303	Каша гречневая вязкая	1/180	5,50	6,00	24,60	174,40	
Н2020№54-7хн	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,60	0,00	22,70	93,20	
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,80	0,40	24,60	117,20	
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/50	0,30	0,60	16,70	73,40	
<b>Итого за Обед</b>		<b>840</b>	<b>23,89</b>	<b>20,50</b>	<b>108,45</b>	<b>713,86</b>	

Рацион: с 12-ти лет и старше (не более 6 часов)						День: 7
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
М 2017№71	Овощи натуральные свежие (огурец)	1/100	0,70	0,10	1,90	11,30
М 2017№102	Суп картофельный с бобовыми	1/250	5,49	5,27	16,54	135,55
М 2016№123	Гренки из пшеничного хлеба	1/20	2,48	0,32	15,20	73,60
М 2017№263	Рагу из свинины	1/220	14,63	37,84	21,67	485,76
М 2017№350	Кисель из плодов и ягод свежих	1/200	0,07	0,04	23,04	92,81
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/30	0,18	0,36	10,02	44,04
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/60	4,56	0,66	29,64	142,74
<b>Итого за Обед</b>		<b>880</b>	<b>28,11</b>	<b>44,59</b>	<b>118,01</b>	<b>985,80</b>

Рацион: с 12-ти лет и старше (не более 6 часов)						День: 8
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Обед</b>						
М2017№67	Винегрет овощной	1/100	1,40	10,04	7,29	125,12
М2017№98	Суп крестьянский с крупой и фрикадельками п/ф	1/250/20	4,60	6,25	6,25	99,65
М 2017№291	Плов из куриной грудки	1/220	19,70	9,80	40,15	327,60
П2018№508	Напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка"	1/200	0,00	0,00	18,60	74,40
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/30	0,18	0,36	10,02	44,04
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/60	4,56	0,66	29,64	142,74
<b>Итого за Обед</b>		<b>880</b>	<b>30,44</b>	<b>27,11</b>	<b>111,95</b>	<b>813,55</b>



Рацион: с 12-ти лет и старше (не более 6 часов)				День: 9		
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Обед</b>						
М 2017№96	Рассольник " Ленинградский "	1/250	2,00	5,00	11,98	100,92
ТТК№519-21и	Котлета п/ф "Особая" с соусом томатным	1/70/30	10,08	10,00	11,15	174,92
М 2017№309	Макаронные изделия отварные	1/180	6,60	5,40	31,73	201,92
М 2017№342	Компот из яблок	1/200	0,16	4,40	27,88	151,76
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/30	0,18	0,36	10,02	44,04
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,80	0,40	24,60	117,20
<b>Итого за Обед</b>		<b>810</b>	<b>22,82</b>	<b>25,56</b>	<b>117,36</b>	<b>790,76</b>

Рацион: с 12-ти лет и старше (не более 6 часов)						День: 10
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
М2017№112	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	2,60	2,78	15,70	98,22
ТТК№2190-23и	Филе минтая запеченное "Синьор Помидор"	1/100	20,28	6,42	3,57	153,18
М 2017№128	Картофельное пюре	1/180	3,72	11,00	21,60	200,28
ТТК№2097	Напиток из свежемороженой ягоды	1/200	0,20	0,95	22,80	100,55
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/40	0,24	0,48	13,36	58,72
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/60	4,56	0,66	29,64	142,74
<b>Итого за Обед</b>		<b>830</b>	<b>31,60</b>	<b>22,29</b>	<b>106,67</b>	<b>753,69</b>

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

Потребность в пищевых веществах, энергии (суточная), ОБЕД (30-35%)	Норма :	27-31,5	27,6-32,2	114,9-134,05	816-952
	Факт :	27,3	31,5	119,67	870,77

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

Тип организации	Приём пищи	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии
Общеобразовательные организации и организации профессионального образования	Обед	32,0
<b>Итого за 2 недели, %</b>		<b>69,6</b>

**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.