

СОГЛАСОВАНО :

Директор ГБУ ДО ИО
"Региональный центр "Авангард"

"

УТВЕРЖДАЮ :

Директор МУП "Комбинат питания, Иркутска"
С.А.Калиновский

" 1 "

Основное меню приготавливаемых блюд для учащихся

МБОУ СОШ 2-х недельное (5 - ти дневная учебная неделя)

Период : круглогодичное, 2024-2025 уч.год. Для воспитанников "Авангарда"

Рацион: с 12-ти лет (не более 6 часов)			День: 1			
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Обед						
M2017№102	Суп картофельный с бобовыми	1/250	5,49	5,27	16,54	135,55
M2016№123	Гренки из пшеничного хлеба	1/20	2,48	0,32	15,20	73,60
M2017№392	Пельмени мясные "Марлин" с маслом сливочным	1/200	12,80	12,40	36,00	306,80
ТТК№2097	Напиток из свежемороженой ягоды	1/200	0,21	0,95	22,80	100,59
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/30	0,18	0,36	10,02	44,04
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/60	4,56	0,48	29,52	140,64
Пром.выпуск	Фрукт (Яблоко)	1/120	0,48	0,48	11,76	53,28
Итого за Обед		880	26,20	20,26	141,84	854,50

Рацион: с 12-ти лет (не более 6 часов)						День: 2
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Обед						
ТТК№2210	Салат "Бусинка"*	1/100	2,10	5,10	5,00	74,30
М2017№96	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	1/250/10	2,25	6,00	12,43	112,72
М2017№265	Плов из свинины	1/220	18,50	41,30	37,96	597,54
ТТК№2324	Напиток из фруктово-плодовой смеси сушеной	1/200	0,70	0,30	19,30	82,70
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/60	4,56	0,48	29,52	140,64
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/40	0,24	0,48	13,36	58,72
Итого за Обед		880	28,35	53,66	117,57	1066,62
*Замена с 3.03.2025 на овощи натуральные свежие (помидор) в связи с сезонностью		1/100	1,10	0,20	3,80	21,40
Итого за день с заменами		880	27,35	48,76	116,37	1013,72

Рацион: с 12-ти лет (не более 6 часов)**День: 3**

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Обед						
П2001№34	Свекольник со сметаной	1/250/10	2,10	7,30	10,50	116,10
ТТК№2272 ТТК№2278	Голень запеченая с соусом "Фирменный"	1/80/20	17,20	19,64	0,20	246,36
М2017№310	Картофель отварной	1/200	3,80	5,80	30,67	190,08
ТТК№2140	Компот из компотной смеси	1/200	0,70	0,30	19,30	82,70
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/40	0,24	0,48	13,36	58,72
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/60	4,56	0,48	29,52	140,64
Итого за Обед		860	28,60	34,00	103,55	834,60

Рацион: с 12-ти лет (не более 6 часов)

День: 4

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Обед						
М2017№112	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	2,60	2,78	15,70	98,22
ТТК№2127	Капуста тушеная с мясом	1/200	10,15	21,60	13,80	290,20
М2017№342	Компот из яблок	1/200	0,16	0,16	27,88	113,60
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/60	4,56	0,48	29,52	140,64
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/50	0,30	0,60	16,70	73,40
Пром.выпуск	Хлебобулочное изделие (Баранка)	1/40	2,10	1,90	12,40	75,10
Итого за Обед		800	19,87	27,52	116,00	791,16

Рацион: с 12-ти лет (не более 6 часов)

День: 5

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Обед						
М2016№95	Суп с рыбными консервами	1/250	8,60	8,40	14,33	167,32
ТТК№2063 ТТК№2277	Котлета "Особая" с соусом "Помидорка"	1/70/30	10,77	10,66	12,06	187,26
М2017№302	Каша гречневая рассыпчатая	1/200	11,46	8,12	51,52	325,00
ТТК№2345	Напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка"	1/180	0,00	0,00	16,74	66,96
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/50	0,30	0,60	16,70	73,40
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/60	4,56	0,48	29,52	140,64
Итого за Обед		840	35,69	28,26	140,87	960,58

Рацион: с 12-ти лет (не более 6 часов)

День: 6

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Обед						
М2017№102	Суп картофельный с бобовыми	1/250	5,49	5,27	16,54	135,55
М2016№123	Гренки из пшеничного хлеба	1/20	2,48	0,32	15,20	73,60
ТТК№2313 ТТК№2277	Котлета "Куриная" П/Ф с соусом "Помидорка"	1/70/30	13,10	8,70	3,20	143,50
М2017№309	Макаронные изделия отварные	1/200	7,33	6,00	35,25	224,32
ТТК№2140	Компот из компотной смеси	1/200	0,70	0,30	19,30	82,70
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/60	4,56	0,48	29,52	140,64
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/60	0,36	0,72	20,04	88,08
Итого за Обед		890	34,02	21,79	139,05	888,39

Рацион: с 12-ти лет (не более 6 часов)

День: 7

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Обед						
М2017№96	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	1/250/10	2,25	6,00	12,43	112,72
М2016№266	Рыба запеченная в сметанном соусе	1/100	9,50	6,20	4,90	113,40
М2017№305	Рис припущенный	1/200	4,90	5,70	48,90	266,50
ТТК№2324	Напиток из фруктово-плодовой смеси сушеной	1/200	0,70	0,30	19,30	82,70
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/50	0,30	0,60	16,70	73,40
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/60	4,56	0,48	29,52	140,64
Итого за Обед		870	22,21	19,28	131,75	789,36

Рацион: с 12-ти лет (не более 6 часов)

День: 8

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Обед						
М2017№82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250/10	2,00	5,90	11,35	106,50
П2001№162	Печень по-строгановски с соусом сметанным	1/70/30	22,14	27,49	4,47	353,85
М2017№128	Картофельное пюре	1/200	4,13	12,20	24,00	222,32
ТТК№2345	Напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка"	1/180	0,00	0,00	16,74	66,96
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/60	4,56	0,48	29,52	140,64
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/50	0,30	0,60	16,70	73,40
Итого за Обед		850	33,13	46,67	102,78	963,67

Рацион: с 12-ти лет (не более 6 часов)

День: 9

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Обед						
ТТК№2092	Огурцы пикантные*	1/100	0,63	10,08	1,71	100,08
М2017№112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	1/250	2,60	2,78	15,70	98,22
М2017№263	Рагу из свинины	1/200	13,30	34,40	19,70	441,60
ТТК№2097	Напиток из свежемороженой ягоды	1/200	0,21	0,95	22,80	100,59
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/50	0,30	0,60	16,70	73,40
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/60	4,56	0,48	29,52	140,64
Итого за Обед		860	21,60	49,29	106,13	954,53
*Замена в случае отсутствия свежих овощей (огурец) на салат из квашеной капусты с луком		1/100	1,60	10,10	3,00	109,30
Итого за день с заменами		860	22,57	49,31	107,42	963,75

Рацион: с 12-ти лет (не более 6 часов)

День: 10

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Обед						
М2016№32	Салат из свеклы с сыром	1/100	4,69	9,50	7,12	132,74
М2017№88	Щи из свежей капусты со сметаной	1/250/10	2,00	5,95	8,35	94,95
М2017№291	Плов из куриной грудки	1/200	17,90	8,90	36,50	297,70
М2017№342	Компот из яблок	1/200	0,16	0,16	27,88	113,60
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/40	0,24	0,48	13,36	58,72
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/60	4,56	0,48	29,52	140,64
Итого за Обед		860	29,55	25,47	122,73	838,35