

СОГЛАСОВАНО:
Директор МАОУ СОШ № 63

Т.И. Мухоморова
" 02 " 12. 2024г.

УТВЕРЖДЕНО:
Директор ООО "Комбинат (питания)"

Леонова Л.Н.
" 02 " 12. 2024г.

Основное меню приготавливаемых блюд для учащихся
МАОУ СОШ № 63 10-ти дневное меню (5-ти дневная учебная неделя)

Период : осень-зима 2024-2025 учебный год.

Рацион: С 12-ти лет и старше		День: 1				
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
Пром. Выпуск	Батон	25	1,90	0,60	12,85	64,40
№15М2017	Сыр (порциями)	20	5,20	5,30	0,00	68,50
№174М2017	Каша молочная из риса	250	7,00	12,90	51,00	348,10
№ 376М2017	Чай с сахаром	200	1,20	0,00	6,40	26,40
Пром. Выпуск	Кондитерское изделие	40	1,70	3,92	29,76	161,12
Пром. Выпуск	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	Итого завтрак	565	19,28	22,96	114,77	738,84
Обед						
№102 М2017	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,54	135,55
Пром. Выпуск	Котлета куриная	90	14,90	6,30	11,90	163,00
№303М2017	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,5	6,1	24,6	174,4
№342М2017	Компот из св яблок	200	0,16	4,40	27,88	151,76
Пром. Выпуск	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
Пром. Выпуск	Хлеб ржаной	20	0,12	0,24	6,68	29,36
	Итого обед	770	28,5	22,6	102,4	724,4
Полдник						
№406 М2017	Пирожок с картофелем	150	9,28	10,05	55,03	348,00
№ 376М2017	Чай с сахаром	200	1,20	0,00	6,40	26,40
	Итого полдник	350	10,48	10,05	61,43	374,4
	Итого за день	1685	58,21	55,56	278,56	1837,63

Рацион: С 12-ти лет и старше				День: 2		
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
№71М2017	Свежие фрукты	100	0,64	0,08	2,08	11,20
№211М2017	Омлет натуральный	200	21,2	39,5	0,21	451,20
№617М2017	Чай с сахаром	200	1,20	0,00	6,40	26,40
№14М2017	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,09
Пром. Выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,70	117,20
	Итого завтрак	560	26,9	47,2	33,5	672,1
Обед						
№95М2017	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,60	8,40	14,33	167,32
№392М2017	Пельмени отварные п/ф	200	21,06	16,00	48,00	372,00
№388М2017	Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,30	20,80	88,70
Пром. Выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,70	117,20
Пром. Выпуск	Хлеб ржаной	50	0,30	0,60	16,70	73,40
	Итого обед	800	34,5	25,7	124,5	818,6
Полдник						
№412М2017	Пицца школьная	150	15,54	16,50	42,39	379,50
Пром. Выпуск	Сок фруктовый	200	0,9	0,18	18,18	77,94
	Итого полдник	350	16,44	16,68	60,57	457,44
	Итого за день	1710	78	90	219	1948

Рацион: С 12-ти лет и старше				День: 3		
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
Пром. Выпуск	Фрукт (Апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00
Пром. Выпуск	Батон	25	1,90	0,60	12,85	64,40
№16М2017	Ветчина (порциями)	20	6,8	6,3	0,0	83,6
№182М2017	Каша молочная овсяная с маслом	200	9,75	15,75	42,50	356,25
н2020№54-6	Компот из изюма	200	0,60	0,00	27,00	110,40
Пром. Выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,70	117,20
	Итого завтрак	595	23,73	23,22	115,15	774,80
Обед						
М2017№82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,10	9,10	11,60	113,00
Пром. Выпуск	Котлета рыбная	80	14,16	6,32	12,88	161,60
№128М2017	Картофельное пюре	180	4,34	12,82	25,18	242,00
№617М2017	Чай с сахаром	200	1,20	0,00	6,40	26,40
Пром. Выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,70	117,20
Пром. Выпуск	Хлеб ржаной	30	0,18	0,36	10,02	44,04
	Итого обед	820	25,8	29,0	90,8	704,2
Полдник						
№ 421М2017	Сдоба "Обыкновенная"	150	11,64	7,08	70,05	393,00
№ 376М2017	Чай с сахаром	200	1,20	0,00	6,40	26,40
	Итого полдник	350	12,84	7,08	76,45	419,4
	Итого за день	1765	62	59	282	1898

Рацион: С 12-ти лет и старше			День: 4			
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
№303М2017	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,5	6,1	24,6	174,4
Пром. Выпуск	Ленивые голубцы	70	10,43	6,10	6,70	123,42
№594М2004	Соус томатный	30	0,51	1,35	3,34	24,00
№638М2004	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	22,70	93,20
Пром. Выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,70	117,20
Пром. Выпуск	Хлеб ржаной	30	0,18	0,36	10,02	44,04
	Итого завтрак	560	21,02	14,31	92,06	576,26
Обед						
№112М2017	Суп картофелем с макаронными изделиями	250	2,56	2,75	15,68	97,75
Пром. Выпуск	Биточки "Казачьи"	90	14,80	9,00	5,00	161,00
№309М2017	Макаронные изделия отварные	180	6,60	5,40	31,70	11,20
№377М2017	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,0	11,4	46,6
Пром. Выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,70	117,20
Пром. Выпуск	Хлеб ржаной	50	0,30	0,60	16,70	73,40
	Итого обед	820	28,4	18,2	105,2	507,2
Полдник						
№ 424М2017	Булка "Домашняя"	150	10,92	18,78	65,91	477,00
№ 376М2017	Чай с сахаром	200	1,20	0,00	6,40	26,40
	Итого полдник	350	12,12	18,78	72,31	503,4
	Итого за день	1730	61,5	51,2	269,6	1586,8

Рацион: С 12-ти лет и старше			День: 5			
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
Пром. Выпуск	Фрукт (яблоко)	100	0,26	0,17	11,41	52,00
№181М2024	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,80	10,20	30,70	237,00
№ 376М2017	Чай с сахаром	200	1,20	0,00	6,40	26,40
№16М2017	Ветчина (порциями)	30	6,8	6,3	0,0	83,6
Пром. Выпуск	Батон	25	1,90	0,60	12,85	64,40
	Итого завтрак:	555	15,9	17,2	61,4	463,4
Обед						
№88М2017	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,00	6,20	8,60	101,00
№305М2017	Рис рассыпчатый	200	4,90	13,00	36,80	286,60
ТТК2138	Курица порционная запеченая	100	22,06	25,26	0,48	317,50
№349М2017	Компот из кураги	200	0,60	0,00	27,00	110,40
Пром. Выпуск	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
Пром. Выпуск	Хлеб ржаной	30	0,18	0,36	10,02	44,04
	Итого обед	820	32,8	45,1	102,6	953,3
Полдник						
№ 424М2017	Булка "Дорожная"	150	10,92	13,78	65,88	477,00
№ 376М2017	Чай с сахаром	200	1,20	0,00	6,40	26,40
	Итого полдник	350	12,12	13,78	72,28	503,4
	Итого за день	1725	60,8	76,2	236,2	1920,1

Рацион: С 12-ти лет и старше				День: 6		
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
№173М2017	Каша молочная вязкая из пшена	220	9	11,55	46,42	326,7
№209М2017	Яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,55
№377М2017	Чай с лимоном	200	3,2	2,7	16,0	100,6
Пром. Выпуск	Кондитерское изделие	40	3,80	5,20	17,84	119,20
Пром. Выпуск	Хлеб батон	40	2,9	0,6	26,2	124,8
	Итого завтрак	550	25,2	25,7	106,8	749,9
Обед						
№45М2017	Салат из свежей капусты	60	0,8	1,9	3,7	36,24
№112М2017	Суп картофелем с макаронными изделиями	250	2,56	2,75	15,68	97,75
№265М2017	Плов из свинины	220	18,5	41,3	37,97	597,58
№342М2017	Компот из св яблок	200	0,16	4,40	27,88	151,76
Пром. Выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,70	117,20
Пром. Выпуск	Хлеб ржаной	40	0,24	0,48	13,36	58,72
	Итого обед	820	26,1	51,2	109,9	1059,3
Полдник						
№406 М2017	Пирожок с картофелем	150	9,28	10,05	55	348,00
Пром. Выпуск	Сок фруктовый	200	0,9	0,18	18,18	77,94
	Итого полдник	350	10,18	10,23	73,18	425,94
	Итого за день	1720	61,4	87,2	289,9	2235,0

Рацион: С 12-ти лет и старше						День: 7
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
№204М2017	Макаронные изделия отварные с сыром	250	13,13	16,87	66,50	470,35
№611М2017	Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,30	20,80	88,70
№16М2017	Ветчина (порциями)	30	6,78	6,27	0	83,55
Пром. Выпуск	Батон	25	1,90	0,60	12,85	64,40
Пром. Выпуск	Хлеб ржаной	45	0,27	0,54	15,03	66,06
	Итого завтрак	550	22,78	24,58	115,18	773,06
Обед						
№96М2017	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	2,16	5,30	13,20	115,60
№303М2017	Каша гречневая	180	5,5	6,1	24,6	174,4
Пром. Выпуск	Ленивые голубцы	70	10,43	6,10	6,70	123,42
№594М2004	Соус томатный	30	0,51	1,35	3,34	24,00
№349М2017	Компот из изюма	200	0,60	0,00	27,00	110,40
Пром. Выпуск	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
Пром. Выпуск	Хлеб ржаной	30	0,18	0,36	10,02	44,04
	Итого обед	810	22,4	19,5	104,5	685,6
Полдник						
№412М2017	Пицца школьная	150	16,35	16,50	42,39	379,00
Пром. Выпуск	Сок фруктовый	200	0,9	0,18	18,18	77,94
	Итого полдник	350	17,25	16,68	60,57	456,94
	Итого за день	1710,00	62,45	60,79	280,29	1915,62

Рацион: С 12-ти лет и старше				День: 8		
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
№120М2017	Суп молочный с макаронными изделиями	220	4,84	4,1	15,80	165,00
	Напиток Витаминный	200				
№14М2017	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,09
Пром. Выпуск	Батон	25	1,90	0,60	12,85	64,40
Пром. Выпуск	Фрукт (яблоко)	100	0,26	0,17	11,41	52,00
	Итого завтрак	555	7,08	12,12	40,19	347,49
Обед						
№71 М2017	Свежие фрукты	100	0,96	0,12	0,6	13,2
№95М2017	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,60	8,40	14,33	167,32
№289М2017	Рагу из птицы	220	15,73	14,74	19,1	303,6
№377М2017	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,0	11,4	46,6
Пром. Выпуск	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
Пром. Выпуск	Хлеб ржаной	30	0,18	0,36	10,02	44,04
	Итого обед	840	28,81	23,94	75,13	668,52
Полдник						
№ 421М2017	Сдоба "Обыкновенная"	150	11,64	7,08	70,05	393,00
№ 376М2017	Чай с сахаром	200	1,20	0,00	6,40	26,40
	Итого полдник	350	12,84	7,08	76,45	419,4
	Итого за день	1745,00	48,73	43,14	191,77	1435,41

Рацион: С 12-ти лет и старше				День: 9		
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
ТТК2138	Курица порционная запеченая	100	22,06	25,26	0,48	317,50
№303М2017	Каша гречневая	180	5,5	6,1	24,6	174,4
№376м2017	Чай с сахаром	200	1,20	0,00	6,40	26,40
Пром. Выпуск	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
Пром. Выпуск	Хлеб ржаной	30	0,18	0,36	10,02	44,04
	Итого завтрак	550	31,80	31,68	51,16	612,06
Обед						
№82М2017	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,10	9,10	11,60	113,00
№271М2017	Котлета домашняя	70	8,40	16,24	6,44	194,80
№309М2017	Макаронные изделия отварные	180	6,60	5,40	31,70	11,20
№638М2004	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	22,70	93,20
Пром. Выпуск	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
Пром. Выпуск	Хлеб ржаной	30	0,18	0,36	10,02	44,04
	Итого обед	800	20,92	31,42	102,14	550,00
Полдник						
№ 424М2017	Булка "Домашняя"	150	10,92	18,78	65,91	477,00
№ 376М2017	Чай с сахаром	200	1,20	0,00	6,40	26,40
	Итого полдник	350	12,12	18,78	72,31	503,4
	Итого за день	1700	64,84	81,88	225,61	1665,46

Рацион: С 12-ти лет и старше						День: 10
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
№223М2017	Запеканка из творога и риса с повидлом	200/30	21,12	16,3	49,8	368,00
№342М2017	Напиток из свежих фруктов	200	0,16	4,40	27,88	151,76
№15М2017	Сыр (порциями)	20	5,20	5,30	0,00	68,50
Пром. Выпуск	Батон	30	1,90	0,60	12,85	64,40
Пром. Выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,70	117,20
	Итого завтрак	550	32,18	27,00	115,23	769,86
Обед						
№71М2017	Свежие фрукты	100	0,64	0,08	2,08	11,20
№102 М2017	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,54	135,55
№392М2017	Пельмени отварные п/ф	200	21,00	16,00	48,00	372,00
№388М2017	Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,30	20,80	88,70
Пром. Выпуск	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
Пром. Выпуск	Хлеб ржаной	30	0,18	0,36	10,02	44,04
	Итого обед	820	31,05	22,33	117,12	745,25
Полдник						
№ 434М2017	Булка с сахаром	150	13,92	2,97	70,35	363,00
Пром. Выпуск	Сок фруктовый	200	0,9	0,18	18,18	77,94
	Итого полдник	350	14,82	3,15	88,53	440,94
	Итого за день	1720	78,05	52,48	320,88	1956,05

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

Потребность в пищевых веществах, энергии(суточная), ЗАВТРАК (20-25%)	норма:	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
	факт:	20,2	21,4	84	599
Потребность в пищевых веществах, энергии(суточная), ОБЕД (30-35%)	норма:	23,1-26-95	23,7-27,65	100,5-117,2	705-822,5
	факт:	22,3	27,2	102	709
Потребность в пищевых веществах, энергии(суточная), ПОЛДНИК (10-15%)	норма:	7,7-11,55	7,9-11,85	33,55-50,25	235-352,5
	факт:	10,1	11,6	48,6	350
Итого за 10 дней (завтрак:20-25%,обед:30-35%,полдник:10-15%)	норма:	46,2-57,75	47,4-59,25	201-251,25	1410-1762,5
	факт:	56,3	61	229,7	1673

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

Тип организации	Прием пищи	Доля
Общеобразовательные организации и организации профессионального образования	Завтрак	23,1
	Обед	31,4
	Ужин	14,6
Итого за 10 дней, %		69,1