

СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ СОШ № 63

Л.И. Иванова
" 02 " 12 2024

УТВЕРЖДЕНО:

Директор ООО "Комбинат питания"

Леонова Л.Н.

" 02 " 12 2024

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 7-11-ти лет		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	220	6,16	11,30	44,88	306,00
№ 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	45	3,42	0,36	22,14	105,48
	Итого завтрак	505	19,58	21,48	116,03	731,90
Обед						
№102 М2017	Суп картофельный с бобовыми	200	4,40	4,20	13,23	108,44
Пром. Выпуск	Котлета куриная	90	14,90	6,30	11,90	163,00
№303М2017	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	5,00	20,5	145,3
№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	710	26,4	20,4	95,0	668,2
Полдник						
№406 М2017	Пирожок с картофелем	100	6,19	6,7	36,69	232,00
№ 376М2017	Чай с сахаром	200	1,20	0,00	6,40	26,40
	Итого полдник	300	7,39	6,7	43,09	258,4
	Итого за день	1515	53,33	48,56	254,07	1658,48

Рацион: С 7-11-ти лет			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	160	16,96	31,36	0,17	360,96
№ 376М2017	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	520	22,7	39,1	33,5	581,9
Обед						
№95М2017	Суп картофельный с рыбными консервами	200	6,90	6,70	11,47	133,80
№392М2017	Пельмени отварные п/ф	150	15,80	12,00	36,00	279,00
№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	700	27,5	20,0	109,7	692,1
Полдник						
№412М2017	Пицца школьная	100	10,9	11,00	28,26	253,00
Пром. Выпуск	Сок фруктовый	200	0,9	0,18	18,18	77,94
	Итого полдник	300	11,8	11,18	46,44	330,94
	Итого за день	1520	61,98	70,27	189,59	1604,89

Рацион: С 7-11-ти лет		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
№182М2017	Каша молочная овсяная с маслом	180	7,80	12,60	34,00	285,00
Пром. Выпуск	Батон	25	1,90	0,60	12,85	64,40
№16М2017	Ветчина (порциями)	20	6,8	6,3	0,0	83,6
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	575	21,78	20,07	106,65	703,55
Обед						
М2017№82	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/10	1,68	5,20	9,32	90,40
Пром. Выпуск	Рыбные котлеты	80	14,16	6,32	12,88	161,60
№128М2017	Картофельное пюре	150	3,22	9,60	12,82	181,50
№ 376М2017	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	50	0,30	0,60	16,70	73,40
	Итого обед	740	24,4	22,1	82,8	650,5
Полдник						
№ 421М2017	Сдоба "Обыкновенная"	100	7,76	4,72	47,00	262,00
№ 376М2017	Чай с сахаром	200	1,20	0,00	6,40	26,40
	Итого полдник	300	8,96	4,72	53,4	288,4
	Итого за день	1625	53,2	40	214	1443

Рацион: С 7-11-ти лет			День: 4			
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
№303М2017	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	5,00	20,5	145,3
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
	Итого завтрак	500	19,84	12,85	77,94	503,12
Обед						
№112М2017	Суп картофелем с макаронными изделиями	200	2,05	2,20	12,55	78,20
Пром. Выпуск	Биточки "Казачьи"	90	14,80	9,00	5,00	161,00
№309М2017	Макаронные изделия отварные	150	5,50	4,50	26,44	168,20
№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	750	26,8	16,7	96,8	644,6
Полдник						
№ 424М2017	Булка "Домашняя"	100	7,28	12,52	43,92	318,00
№ 376М2017	Чай с сахаром	200	1,20	0,00	6,40	26,40
	Итого полдник	300	8,48	12,52	50,32	344,4
	Итого за день					

Рацион: С 7-11-ти лет		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	180	5,22	9,20	27,70	214,40
№ 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:	535	15,4	16,2	58,4	440,8
Обед						
№88М2017	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,65	4,96	6,75	78,24
№305М2017	Рис рассыпчатый	150	3,60	10,00	27,60	215,00
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	720	31,1	40,9	91,5	858,9
Полдник						
№ 424М2017	Булка "Дорожная"	100	7,28	12,52	43,92	318,00
№ 376М2017	Чай с сахаром	200	1,20	0,00	6,40	26,40
	Итого полдник	300	8,48	12,52	50,32	344,4
	Итого за день	1555	55,0	69,7	200,2	1644,1

Рацион: С 7-11-ти лет			День: 6			
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
№173М2017	Каша молочная вязкая из пшена	180	7,44	9,48	38,04	267,24
№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	30	2,2	0,4	19,7	93,8
	Итого завтрак	500	23,0	23,5	91,9	659,4
Обед						
№45М2017	Салат из свежей капусты	60	0,8	1,9	3,7	36,24
№112М2017	Суп картофелем с макаронными изделиями	200	2,05	2,20	12,55	78,20
№265М2017	Плов из свинины	180	15,14	33,8	31,06	489
№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	730	22,2	43,2	99,9	931,1
Полдник						
№406 М2017	Пирожок с картофелем	100	6,19	6,7	36,69	232,00
Пром. Выпуск	Сок фруктовый	200	0,9	0,18	18,18	77,94
	Итого полдник	300	7,09	6,88	54,87	309,94
	Итого за день	1530	52,3	73,6	246,6	1900,4

Рацион: С 7-11-ти лет						День: 7
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
№204М2017	Макаронные изделия отварные с сыром	200	10,50	13,50	53,20	376,30
№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	500	20,15	21,21	101,88	679,01
Обед						
№96М2017	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	1,73	4,30	10,60	92,50
№303М2017	Каша гречневая вязкая	150	4,5	5	20,5	145,3
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	730	21,0	17,4	97,8	633,4
Полдник						
№412М2017	Пицца школьная	100	10,9	11,00	28,26	253,00
Пром. Выпуск	Сок фруктовый	200	0,9	0,18	18,18	77,94
	Итого полдник	300	11,8	11,18	46,44	330,94

Итого за день	1530,00	52,94	49,82	246,16	1643,37
---------------	---------	-------	-------	--------	---------

Рацион: С 7-11-ти лет		День: 8				
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
№120М2017	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,4	3,76	14,40	150,00
№345	Напиток витаминный	200	0,52	0,18	28,86	122,60
№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	535	7,16	11,96	67,65	455,09
Обед						
№71 М2017	Свежие фрукты	100	0,96	0,12	0,6	13,2
№95М2017	Суп картофельный с рыбными консервами	200	6,90	6,70	11,47	133,80
№289М2017	Рагу из птицы	200	14,3	13,4	17,37	276
№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	770	25,68	20,90	70,54	607,40
Полдник						
№ 421М2017	Сдоба обыкновенная	100	7,76	4,72	47,00	262,00
№376М2017	Чай с сахаром	200	1,20	0,00	6,40	26,40
	Итого полдник	300	8,96	4,72	53,4	288,4
	Итого за день	1605,00	41,80	37,58	191,59	1350,89

Рацион: С 7-11-ти лет			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 вязкая	150	4,5	5	20,5	145,3
№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
	Итого завтрак	500	30,80	30,58	47,06	582,96
Обед						
№82М2017	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной	200/10	1,68	5,20	9,32	90,40
№271М2017	Котлета домашняя	70	8,40	16,24	6,44	194,80
№309М2017	Макаронные изделия отварные	150	5,50	4,50	26,44	168,20
№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	720	19,40	26,62	94,60	684,40
Полдник						
№ 424М2017	Булка "Домашняя"	100	7,28	12,52	43,92	318,00
№ 376М2017	Чай с сахаром	200	1,20	0,00	6,40	26,40
	Итого полдник	300	8,48	12,52	50,32	344,4
	Итого за день	1520	58,68	69,72	191,98	1611,76

Рацион: С 7-11-ти лет						День: 10
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
№223М2017	Запеканка из творога и риса с повидлом	180/30	21,12	14,7	44,88	331,2
№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	510	32,18	25,40	110,31	733,06
Обед						
№71М2017	Свежие фрукты	100	0,64	0,08	2,08	11,20
№102 М2017	Суп картофельный с бобовыми	200	4,40	4,20	13,23	108,44
№392М2017	Пельмени отварные п/ф	150	15,80	12,00	36,00	279,00
№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	720	24,76	17,26	101,81	625,14
Полдник						
№ 434М2017	Булка с сахаром	100	9,28	1,98	46,9	242,00
Пром. Выпуск	Сок фруктовый	200	0,9	0,18	18,18	77,94
	Итого полдник	300	10,18	2,16	65,08	319,94
	Итого за день	1530	67,12	44,82	277,20	1678,14

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

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