



СОГЛАСОВАНО:  
 Директор МОУ ИРМО "Дзержинская СОШ"  
 "01.09.2024" *Леонова*

Основное меню приготавливаемых блюд для учащихся  
 МОУ ИРМО "Дзержинская СОШ" 10-ти дневное меню (5-ти дневное меню)  
 Период : осень-зима 2024-2025 учебный год.



УТВЕРЖДЕНО:  
 Директор ОО "Комплексная организация"  
 Леонова  
 "01.09.2024" *Леонова*

День: 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
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
№382М2017	Какао с молоком	200	4,11	6,00	11,37	120,64
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
	<b>Итого завтрак</b>	<b>565</b>	<b>22,19</b>	<b>28,96</b>	<b>119,74</b>	<b>833,08</b>
<b>Обед</b>						
№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
	<b>Итого обед</b>	<b>770</b>	<b>28,5</b>	<b>22,6</b>	<b>102,4</b>	<b>724,4</b>
<b>Полдник</b>						
3175М2017	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	7,9	12,5	35,8	287,00
Пром. Выпуск	Сок фруктовый	200	0,9	0,18	18,18	77,94
№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
	<b>Итого полдник</b>	<b>435</b>	<b>10,78</b>	<b>20,53</b>	<b>66,96</b>	<b>495,43</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1770</b>	<b>61,42</b>	<b>72,04</b>	<b>289,06</b>	<b>2052,9</b>

Рацион: С 12-ти лет и старше

День: 2

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
№71М2017	Овощи свежие (огурец)	80	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
	<b>Итого завтрак</b>	<b>540</b>	<b>26,9</b>	<b>47,2</b>	<b>33,5</b>	<b>672,1</b>
<b>Обед</b>						
№95М2017	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,60	8,40	14,33	167,32
ТТК №2127	Капуста тушеная с мясом	250	12,68	27,00	17,25	362,75
№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
	<b>Итого обед</b>	<b>800</b>	<b>26,1</b>	<b>36,7</b>	<b>93,8</b>	<b>809,4</b>
<b>Полдник</b>						
Пром. Выпуск	Сырники из творога с повидлом	2/50/30	15,8	7,00	29,5	244,5
№376М2017	Чай без сахара	200	0,40	0,10	0,08	2,82
Пром. Выпуск	Батон	25	1,90	0,60	12,85	64,40
	<b>Итого полдник</b>	<b>375</b>	<b>18,1</b>	<b>7,7</b>	<b>42,43</b>	<b>311,72</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1715</b>	<b>71</b>	<b>92</b>	<b>170</b>	<b>1793</b>



Рацион: С 12-ти лет и старше

День: 3

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
№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
	<b>Итого завтрак</b>	<b>560</b>	<b>21,02</b>	<b>14,31</b>	<b>92,06</b>	<b>576,26</b>
<b>Обед</b>						
М2017№82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,10	9,10	11,60	113,00
Пром. Выпуск	Котлета рыбная	70	8,27	9,80	10,10	163,00
№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
	<b>Итого обед</b>	<b>820</b>	<b>19,9</b>	<b>32,5</b>	<b>88,0</b>	<b>705,6</b>
<b>Полдник</b>						
№173М2017	Каша молочная вязкая из пшени	200	6,60	10,5	40,90	296,00
№15М2017	Сыр (порциями)	20	5,20	5,30	0,00	68,50
Пром. Выпуск	Сок фруктовый	200	0,9	0,18	18,18	77,94
Пром. Выпуск	Батон	25	1,90	0,60	12,85	64,40
	<b>Итого полдник</b>	<b>375</b>	<b>14,6</b>	<b>16,58</b>	<b>71,93</b>	<b>506,84</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1755</b>	<b>56</b>	<b>63</b>	<b>252</b>	<b>1789</b>



Рацион: С 12-ти лет и старше

День: 4

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>						
№49M2017	Салат "Витаминный"	100	1,60	6,00	8,80	95,70
№392M2017	Пельмени отварные п/ф	200	21,06	16,00	48,00	372,00
№2020№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
	<b>Итого завтрак</b>	<b>550</b>	<b>27,06</b>	<b>22,40</b>	<b>108,50</b>	<b>695,30</b>
<b>Обед</b>						
№112M2017	Суп картофельем 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
№199M2017	Пюре из гороха с маслом	180	16,20	8,16	42,00	306,00
№377M2017	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
	<b>Итого обед</b>	<b>820</b>	<b>38,0</b>	<b>20,9</b>	<b>115,5</b>	<b>802,0</b>
<b>Полдник</b>						
№204M2017	Макаронные изделия отварные с сыром	180	9,5	12,5	47,88	342,02
№611M2017	Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,30	20,80	88,70
Пром. Выпуск	Батон	25	1,90	0,60	12,85	64,40
	<b>Итого полдник</b>	<b>375</b>	<b>12,1</b>	<b>13,4</b>	<b>81,53</b>	<b>495,12</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1745</b>	<b>77,1</b>	<b>56,7</b>	<b>305,5</b>	<b>1992,4</b>



Рацион: С 12-ти лет и старше

День: 5

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>						
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
№379М2017	Кофейный напиток с молоком	200	3,77	3,44	11,1	90,44
№16М2017	Ветчина (порциями)	30	6,8	6,3	0,0	83,6
Пром. Выпуск	Батон	25	1,90	0,60	12,85	64,40
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>555</b>	<b>18,5</b>	<b>20,7</b>	<b>66,1</b>	<b>527,4</b>

**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 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
	<b>Итого обед</b>	<b>820</b>	<b>32,8</b>	<b>45,1</b>	<b>102,6</b>	<b>953,3</b>

**Полдник**

№143М2017	Рагу из овощей	200	3,5	21,9	17,2	280,3
Пром. Выпуск	Сок фруктовый	200	0,9	0,18	18,18	77,94
Пром. Выпуск	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,16	9,80	46,64
	<b>Итого полдник</b>	<b>420</b>	<b>5,9</b>	<b>22,24</b>	<b>45,18</b>	<b>404,88</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1795</b>	<b>57,2</b>	<b>88,1</b>	<b>213,8</b>	<b>1885,6</b>



Рацион: С 12-ти лет и старше

День: 6

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>						
№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
	<b>Итого завтрак</b>	<b>550</b>	<b>25,2</b>	<b>25,7</b>	<b>106,8</b>	<b>749,9</b>
<b>Обед</b>						
№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
	<b>Итого обед</b>	<b>820</b>	<b>26,1</b>	<b>51,2</b>	<b>109,9</b>	<b>1059,3</b>
<b>Полдник</b>						
Пром. Выпуск	Сырники из творога с повидлом	2/50/30	15,8	7,00	29,5	244,5
№376М2017	Чай без сахара	200	0,40	0,10	0,08	2,82
Пром. Выпуск	Батон	25	1,90	0,60	12,85	64,40
	<b>Итого полдник</b>	<b>375</b>	<b>18,1</b>	<b>7,7</b>	<b>42,43</b>	<b>311,72</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1745</b>	<b>69,4</b>	<b>84,7</b>	<b>259,2</b>	<b>2120,8</b>

Рацион: С 12-ти лет и старше

День: 7

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
№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
	<b>Итого завтрак</b>	<b>550</b>	<b>22,78</b>	<b>24,58</b>	<b>115,18</b>	<b>773,06</b>
<b>Обед</b>						
№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
	<b>Итого обед</b>	<b>810</b>	<b>22,4</b>	<b>19,5</b>	<b>104,5</b>	<b>685,6</b>

**Полдник**

№173М2017	Каша молочная из овсяной крупы	200	6,5	12,5	29,8	239,00
Пром. Выпуск	Сок фруктовый	200	0,9	0,18	18,18	77,94
№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
	<b>Итого полдник</b>	<b>375</b>	<b>9,38</b>	<b>20,53</b>	<b>60,96</b>	<b>447,43</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1735,00</b>	<b>54,58</b>	<b>64,64</b>	<b>280,68</b>	<b>1906,11</b>



Рацион: С 12-ти лет и старше

День: 8

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Белки	жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
№120М2017	Суп молочный с макаронными изделиями	220	4,84	4,1	15,80	165,00
№382М2017	Какао с молоком	200	4,11	6,00	11,37	120,64
№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
	<b>Итого завтрак</b>	<b>555</b>	<b>11,19</b>	<b>18,12</b>	<b>51,56</b>	<b>468,13</b>
<b>Обед</b>						
№71 М2017	Овощи свежие (помидор)	60	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
	<b>Итого обед</b>	<b>800</b>	<b>28,81</b>	<b>23,94</b>	<b>75,13</b>	<b>668,52</b>
<b>Полдник</b>						
ТТК №2127	Капуста тушеная с мясом	200	10,1	21,6	13,8	290,1
№376М2017	Чай с сахаром	200	1,20	0,00	6,40	26,40
Пром. Выпуск	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,16	9,80	46,64
	<b>Итого полдник</b>	<b>375</b>	<b>12,8</b>	<b>21,76</b>	<b>30</b>	<b>363,14</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1730,00</b>	<b>52,80</b>	<b>63,82</b>	<b>156,69</b>	<b>1499,79</b>



Рацион: С 12-ти лет и старше

День: 9

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
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
	<b>Итого завтрак</b>	<b>550</b>	<b>31,80</b>	<b>31,68</b>	<b>51,16</b>	<b>612,06</b>
<b>Обед</b>						
№82М2017	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,10	9,10	11,60	113,00
Пром. Выпуск	Тефтели мясные	2/45	11,2	17,5	5,1	223,00
№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
	<b>Итого обед</b>	<b>800</b>	<b>23,72</b>	<b>32,68</b>	<b>100,80</b>	<b>578,20</b>

Полдник

№181М2017	Каша жидкая молочная из манной крупы	180	5,22	9,18	27,72	214,38
№378М2017	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,5	52,6
№15М2017	Сыр (порциями)	20	5,20	5,30	0,00	68,50
Пром. Выпуск	Батон	25	1,90	0,60	12,85	64,40
<b>Итого полдник</b>		<b>375</b>	<b>13,82</b>	<b>16,48</b>	<b>49,07</b>	<b>399,88</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1725</b>	<b>69,34</b>	<b>80,84</b>	<b>201,03</b>	<b>1590,14</b>



Рацион: С 12-ти лет и старше

День: 10

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>						
№223М2017	Запеканка из творога и риса с повидлом	200/30	21,12	16,3	49,8	368,00
№379М2017	Кофейный напиток	200	2,50	3,60	28,70	152,00
№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
	<b>Итого завтрак</b>	<b>550</b>	<b>34,52</b>	<b>26,20</b>	<b>116,05</b>	<b>770,10</b>
<b>Обед</b>						
№71М2017	Овощи свежие (огурец)	80	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
	<b>Итого обед</b>	<b>800</b>	<b>31,05</b>	<b>22,33</b>	<b>117,12</b>	<b>745,25</b>
<b>Полдник</b>						
№211М2017	Омлет натуральный	200	21,2	39,2	0,21	451,00
№376М2017	Чай с сахаром	200	1,20	0,00	6,40	26,40
Пром. Выпуск	Батон	25	1,90	0,60	12,85	64,40
	<b>Итого полдник</b>	<b>375</b>	<b>24,3</b>	<b>39,8</b>	<b>19,46</b>	<b>541,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1725</b>	<b>89,87</b>	<b>88,33</b>	<b>252,63</b>	<b>2057,15</b>



Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи в зависимости от времени призывания 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
	норма:	23,1-26-95	23,7-27,65	100,5-117,2	705-822,5
Потребность в пищевых веществах, энергии(суточная), ОБЕД (30-35%)	факт:	22,3	27,2	102	709
	норма:	7,7-11,55	7,9-11,85	33,55-50,25	235-352,5
	факт:	10,1	11,6	48,6	350
Потребность в пищевых веществах, энергии(суточная), 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
	Итого за 10 дней (завтрак:20-25%,обед:30-35%,полдник:10-15%)				

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

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