



СОГЛАСОВАНО:
 Директор МОУ ИРМО "Дзержинская СОШ"
 А.С. Шибанова

09.10.2024

Основное меню приготавливаемых блюд для учащихся
 МОУ ИРМО "Дзержинская СОШ" 10-ти дневное меню (5-ти дневная неделя)

Период : осень-зима 2024-2025 учебный год.



УТВЕРЖДЕНО
 Директор ИРМО "Коммунальное учреждение
 "Дзержинская СОШ"
 Леонид Леонович
 " 09.10.2024
 "Комитет
 "Питания"

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
№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	45	3,42	0,36	22,14	105,48
	Итого завтрак	505	22,49	27,48	121,00	826,14
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 яблоч	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						
3175М2017	Каша вязкая молочная из риса и пшена	180	7,11	11,25	32,22	258,57
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
	Итого полдник	415	9,99	19,28	63,38	467
	Итого за день	1630	58,84	67,14	279,33	1961,32

Рацион: С 7-11-ти лет

День: 2

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак					
№71М2017	Овоши свежие (огурец)	80	0,64	0,08	2,08
№211М2017	Омлет натуральных	160	16,96	31,36	0,17
№617М2017	Чай с сахаром	200	1,20	0,00	6,40
№14М2017	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13
Пром. Выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,70
	Итого завтрак	500	22,7	39,1	33,5
Обед					
№95М2017	Суп картофельный с рыбными консервами	200	6,90	6,70	11,47
ТТК №2127	Капуста тушеная с мясом	200	10,15	21,60	13,80
№388М2017	Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,30	20,80
Пром. Выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,70
Пром. Выпуск	Хлеб ржаной	50	0,30	0,60	16,70
	Итого обед	700	21,9	29,6	87,5
Полдник					
Пром. Выпуск	Сырники из творога с повидлом	2/50/30	15,8	7,00	29,5
№376М2017	Чай без сахара	200	0,40	0,10	0,08
Пром. Выпуск	Батон	25	1,90	0,60	12,85
	Итого полдник	375	18,1	7,7	42,43
	Итого за день	1575	63	76	163

Рацион: С 7-11-ти лет

День: 3

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
№303М2017	Каша гречневая	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
№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						
М2017№82	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/10	1,68	5,20	9,32	90,40
Пром. Выпуск	Котлета рыбная	70	8,27	9,80	10,10	163,00
№128М2017	Картофельное пюре	150	3,22	9,60	12,82	181,50
№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	50	0,30	0,60	16,70	73,40
	Итого обед	750	18,5	25,6	80,0	651,9
Полдник						
№173М2017	Каша молочная вязкая из пшена	150	5,00	7,9	30,70	222,00
№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
	Итого полдник	375	13	13,98	61,73	432,84
	Итого за день	1625	51	52	220	1588

Рацион: С 7-11-ти лет

День: 4

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
№49М2017	Салат "Витаминный"	100	1,60	6,00	8,80	95,70
№392М2017	Пельмени отварные п/ф	150	15,80	12,00	36,00	279,00
№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
	Итого завтрак	500	21,80	18,40	96,50	602,30
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
№199М2017	Пюре из гороха с маслом	150	13,50	6,80	35,00	255,00
№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	34,8	19,0	105,4	731,4
Полдник						
№204М2017	Макаронные изделия отварные с сыром	180	9,5	12,5	47,88	342,02
№611М2017	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
	Итого полдник	375	12,1	13,4	81,53	495,12
	Итого за день	1625	68,7	50,8	283,4	1828,8

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
№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
	Итого завтрак:	535	17,9	19,7	63,1	504,8
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 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	720	31,1	40,9	91,5	858,9
Полдник						
№143М2017	Рагу из овощей	180	3,18	19,78	15,48	252,66
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
	Итого полдник	400	5,58	20,12	43,46	377,24
	Итого за день	1655	54,6	80,7	198,1	1741,0

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				
№112М2017	Суп картофельем 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	21,4	41,3	96,2	894,9
Полдник						
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
	Итого полдник	375	18,1	7,7	42,43	311,72
	Итого за день	1605	62,5	72,5	230,5	1866,0

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						
№173М2017	Каша молочная из овсяной крупы	150	5,9	9,4	26,9	215,8
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
	Итого полдник	375	8,78	17,43	58,06	424,23
	Итого за день	1605,00	49,92	56,07	257,78	1736,66

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
№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
	Итого завтрак	535	10,75	17,78	50,16	453,13
Обед						
№71 М2017	Овощи свежие (помидор)	60	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	730	25,68	20,90	70,54	607,40
Полдник						
ТТК №2127	Капуста тушеная с мясом	150	7,6	16,2	10,35	217,6
№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
	Итого полдник	375	10,3	16,36	26,55	290,64
	Итого за день	1640,00	46,73	55,04	147,25	1351,17

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 и сметаной	200/10	1,68	5,20	9,32	90,40
Пром. Выпуск	Тефтели мясные	2/45	11,2	17,5	5,1	223,00
№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	22,20	27,88	93,26	712,60
Полдник						
№181М2017	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	4,35	7,65	23,10	178,65
№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
Итого полдник		375	12,95	14,95	44,45	364,15
Итого за день		1595	65,95	73,41	184,77	1659,71

Рацион: С 7-11-ти лет

День: 10

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
№22ЗМ2017	Запеканка из творога и риса с повидлом	180/30	21,12	14,7	44,88	331,2
№379М2017	Кофейный напиток	200	2,50	3,60	28,70	152,55
№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	34,52	24,60	111,13	733,30
Обед						
№71М2017	Овощи свежие (огурец)	80	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	700	24,76	17,26	101,81	625,14
Полдник						
№211М2017	Омлет натуральный	150	15,9	29,4	0,16	338,40
№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
	Итого полдник	375	19	30	19,41	429,2
	Итого за день	1585	78,28	71,86	232,35	1787,64

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
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 призывания в организации.

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