

УТВЕРЖДАЮ:

Директор АНОО "Иркутская Вальдорфская школа"
О.Б. Шендеров

29 августа 2026 г.

Основное меню приготавливаемых блюд для учащихся
Вальдорфской СОШ 2-х недельное (6 - ти дневная учебная неделя),
период : осень-зима, 2026-2027 уч.год

Рацион: с 7-11-ти лет (не более 6 часов)						День 1
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
M2017№174	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	1/200/10	6,00	10,85	42,95	293,45
ТТК№5	Повидло (Порциями)	1/20	0,06	0,00	13,00	52,24
M2004№684	Чай без сахара	1/200	0,20	0,00	0,00	0,80
Пром.выпуск	Батон	1/25	1,90	0,70	12,85	65,30
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/20	0,12	0,24	6,68	29,36
Пром.выпуск	Кисломолочный напиток (Йогурт)	1/200	5,20	5,00	24,40	163,40
Итого за Завтрак		675	13,48	16,79	99,88	604,55
Обед						
M2017№103	Суп с макаронными изделиями и картофель	1/200	2,15	2,27	13,96	84,87
ТТК№1, M2016№365	Котлета куриная п/ф с соусом белым основным	1/70/30	12,93	8,40	4,20	144,12
M2017№303	Каша гречневая вязкая	1/200	6,10	6,70	27,40	194,30
M2012№388	Напиток из плодов шиповника	1/200	0,68	0,28	20,76	88,28
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/20	0,12	0,24	6,68	29,36
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,76	70,32
Пром.выпуск	Фрукт (Яблоко)	1/180	0,72	0,72	17,64	79,92
Итого за Обед		930	24,98	18,85	105,40	691,17
Итого за день		1605	38,46	35,64	205,28	1295,72

Рацион: с 7-11-ти лет (не более 6 часов)					День: 2	
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
M2017№181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	1/200/10	6,10	10,72	32,38	250,40
M2017№16	Ветчина (порциями)	1/20	4,52	4,18	0,00	55,70
H2020№54-7гн	Какао с молоком	1/200	4,60	4,30	12,40	106,70
Пром.выпуск	Батон	1/25	1,90	0,70	12,85	65,30
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/20	0,12	0,24	6,68	29,36
Пром.выпуск	Масса творожная	1/100	16,00	2,00	3,00	94,00
Итого за Завтрак		575	33,24	22,14	67,31	601,46
Обед						
M2017№71	Овощи натуральные свежие (огурец)	1/60	0,42	0,06	1,14	6,78
M2017№88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	1/200/10	1,40	3,96	6,30	66,44
M2017№265	Плов из свинины	1/200	16,82	37,55	34,50	543,23
Пром.выпуск	Сок фруктовый	1/200	1,00	0,20	20,20	86,60
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	3,04	0,32	19,68	93,76
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/20	0,12	0,24	6,68	29,36
Итого за Обед		730	22,80	42,33	88,50	826,17
Итого за день		1305	56,04	64,47	155,81	1427,63

Рацион: с 7-11-ти лет (не более 6 часов)						День: 3
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
M2017№173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом сливочным	1/200/10	8,64	11,06	44,32	311,38
M2017№14	Масло сливочное (порциями)	1/5	0,04	3,62	0,06	32,98
H2020№54-9гн	Кофейный напиток с молоком	1/200	3,80	3,50	11,10	91,10
Пром.выпуск	Батон	1/25	1,90	0,70	12,85	65,30
Пром.выпуск	Кисломолочный напиток (Йогурт)	1/200	5,20	5,00	24,40	163,40
Итого за Завтрак		640	19,58	23,88	92,73	664,16
Обед						
M2017№82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/200/10	1,65	4,90	9,15	87,30
ТТК№2, M2016№366	Бифштекс "Богатырь" с соусом томатным с овощами	1/70/30	13,73	12,76	6,20	194,56
M2017№312	Пюре картофельное	1/200	4,08	6,40	27,25	182,92
H2020№54-7хн	Компот из смесм сухофруктов	1/200	0,60	0,00	22,70	93,20
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	3,04	0,32	19,68	93,76
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/30	0,18	0,36	10,02	44,04
Итого за Обед		780	23,28	24,74	95,00	695,78
Итого за день		1420	42,86	48,62	187,73	1359,94

Рацион: с 7-11-ти лет (не более 6 часов)						День: 4
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
M2017№173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	1/200/10	8,64	11,06	44,32	311,38
M2017№15	Сыр (порциями)	1/20	4,64	5,90	0,00	71,66
H2020№54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	1/200	0,30	0,00	6,70	28,00
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	46,88
Пром.выпуск	Фрукты и ягоды свежие (банан)	1/180	2,70	0,90	37,80	170,10
Итого за Завтрак		630	17,80	18,02	98,66	628,02
Обед						
M2017№102	Суп картофельный с бобовыми	1/200	4,39	4,22	13,23	108,46
M2016№123	Гренки из пшеничного хлеба	1/20	2,48	0,32	15,20	73,60
ТТК№4	Филе минтая в сухарях	1/100/7	24,20	21,30	7,83	319,82
M2017№305	Рис припущенный	1/200	4,90	5,70	48,90	266,50
ТТК№6	Напиток с витаминами	1/200	0,00	0,00	18,60	74,40
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,80	0,40	24,60	117,20
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/40	0,24	0,48	13,36	58,72
Итого за Обед		817	40,01	32,42	141,72	1018,70
Итого за день		1447	57,81	50,44	240,38	1646,72

Рацион: с 7-11-ти лет (не более 6 часов)						День: 5
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
М2022№54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	1/200	7,15	5,76	26,71	187,28
М2017№16	Ветчина (порциями)	1/20	4,52	4,18	0,00	55,70
Н2020№54-6гн	Чай с молоком и сахаром	1/200	1,50	1,40	8,60	53,00
Пром.выпуск	Батон	1/25	1,90	0,70	12,85	65,30
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/20	0,12	0,24	6,68	29,36
Пром.выпуск	Кисломолочный напиток (Йогурт)	1/200	5,20	5,00	24,40	163,40
Итого за Завтрак		665	20,39	17,28	79,24	554,04
Обед						
М2017№71	Овощи натуральные свежие (помидор)	1/60	0,66	0,12	2,28	12,84
М2017№96	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	1/200/10	1,85	5,00	10,05	92,60
ТТК№1, М2016№365	Котлета куриная п/ф с соусом белым основным	1/70/30	12,93	8,40	4,20	144,12
М2017№303	Каша вязкая пшениная	1/200	5,57	6,67	31,92	209,99
М2017№342	Компот из яблок	1/200	0,16	0,16	27,88	113,60
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,80	0,40	24,60	117,20
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/50	0,30	0,60	16,70	73,40
Итого за Обед		870	25,27	21,35	117,63	763,75
Итого за день		1535	45,66	38,63	196,87	1317,79

Рацион: с 7-11-ти лет (не более 6 часов)			День : 6			
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
M2017№174	Каша вязкая молочная из ячневой крупы с маслом сливочным	1/200/10	7,31	10,98	39,20	284,86
ТТК№5	Повидло (порциями)	1/20	0,06	0,00	13,00	52,24
M2004№684	Чай без сахара	1/200	0,20	0,00	0,00	0,80
Пром.выпуск	Батон	1/25	1,90	0,70	12,85	65,30
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/45	3,42	0,36	22,14	105,48
Итого за Завтрак		500	12,89	12,04	87,19	508,68
Обед						
M2017№103	Суп с макаронными изделиями и картофелем	1/200	2,15	2,27	13,96	84,87
ТТК№1, M2016№366	Тефтели куриные с рисом с соусом томатным	1/70/30	11,00	6,72	5,40	126,08
M2017№303	Каша гречневая вязкая	1/200	6,10	6,70	27,40	194,30
Пром.выпуск	Сок фруктовый	1/200	1,00	0,20	20,20	86,60
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
Пром.выпуск	Фрукты и ягоды свежие (апельсин)	1/200	1,80	0,40	16,20	75,60
Итого за Обед		1000	26,85	17,25	126,04	766,81
Итого за день		1500	39,74	29,29	213,23	1275,49

Рацион: с 7-11-ти лет (не более 6 часов)						День: 7
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
М2017№174	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	1/200/10	6,00	10,85	42,95	293,45
М2017№14	Масло сливочное (порциями)	1/5	0,04	3,62	0,06	32,98
Н2020№54-2гн	Чай с сахаром	1/200	0,20	0,00	6,40	26,40
Пром.выпуск	Батон	1/25	1,90	0,70	12,85	65,30
Пром.выпуск	Фрукт (Яблоко)	1/180	0,72	0,72	17,64	79,92
Итого за Завтрак		620	8,86	15,89	79,90	498,05
Обед						
М2017№88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	1/200/10	1,65	4,96	6,75	78,24
ТТК№3	Грудка куриная в сухарях	1/100	15,60	10,74	5,00	179,06
М2017№309	Макаронные изделия отварные	1/200	7,35	6,00	35,26	224,44
Н2020№54-7хн	Компот из смесм сухофруктов	1/200	0,60	0,00	22,70	93,20
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		810	30,00	22,66	112,59	774,30
Итого за день		1430	38,86	38,55	192,49	1272,35

Рацион: с 7-11-ти лет (не более 6 часов)						День: 8
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
М2017№181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	1/200/10	6,10	10,72	32,38	250,40
М2017№15	Сыр (порциями)	1/20	4,64	5,90	0,00	71,66
Н2020№54-7гн	Какао с молоком	1/200	4,60	4,30	12,40	106,70
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	46,88
Пром.выпуск	Кисломолочный напиток (Йогурт)	1/200	5,20	5,00	24,40	163,40
Итого за Завтрак		650	22,06	26,08	79,02	639,04
Обед						
М2017№133	Кукуруза консервированная	1/60	1,20	0,00	6,60	31,20
П2001№34	Свекольник со сметаной	1/200/10	1,80	6,00	8,50	95,20
М2017№260	Гуляш из свинины	1/100	10,64	28,19	2,89	307,83
М2017№305	Рис припущенный	1/200	4,90	5,70	48,90	266,50
ТТК№6	Напиток с витаминами	1/200	0,00	0,00	18,60	74,40
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,80	0,40	24,60	117,20
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/30	0,18	0,36	10,02	44,04
Итого за Обед		850	22,52	40,65	120,11	936,37
Итого за день		1500	44,58	66,73	199,13	1575,41

Рацион: с 7-11-ти лет (не более 6 часов)						День: 9
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
M2017№173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом сливочным	1/200/10	8,64	11,06	44,32	311,38
M2017№16	Ветчина (порциями)	1/20	4,52	4,18	0,00	55,70
H2020№54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	1/200	0,30	0,00	6,70	28,00
Пром.выпуск	Батон	1/25	1,90	0,70	12,85	65,30
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/30	0,18	0,36	10,02	44,04
Пром.выпуск	Масса творожная	1/100	16,00	2,00	3,00	94,00
Итого за Завтрак		585	31,54	18,30	76,89	598,42
Обед						
M2017№130	Суп с макаронными изделиями и картофелем	1/200	2,15	2,27	13,96	84,87
ТТК№1, M2016№366	Котлета куриная п/ф с соусом томатным	1/70/30	13,10	8,70	5,60	153,10
M2017№310	Картофель отварной	1/200	3,80	5,80	30,70	190,20
M2017№342	Компот из яблок	1/200	0,16	0,16	27,88	113,60
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	3,04	0,32	19,68	93,76
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/30	0,18	0,36	10,02	44,04
Итого за Обед		770	22,43	17,61	107,84	679,57
Итого за день		1355	53,97	35,91	184,73	1277,99

Рацион: с 7-11-ти лет (не более 6 часов)						День: 10
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
М2017№173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	1/200/10	8,64	11,06	44,32	311,38
М2017№14	Масло сливочное (порциями)	1/5	0,04	3,62	0,06	32,98
Н2020№54-бгн	Чай с молоком и сахаром	1/200	1,50	1,40	8,60	53,00
Пром.выпуск	Батон	1/25	1,90	0,70	12,85	65,30
Пром.выпуск	Кисломолочный напиток (Йогурт)	1/200	5,20	5,00	24,40	163,40
Итого за Завтрак		640	17,28	21,78	90,23	626,06
Обед						
М2017№102	Суп картофельный с бобовыми	1/200	4,39	4,22	13,23	108,46
М2016№123	Гренки из пшеничного хлеба	1/20	2,48	0,32	15,20	73,60
М2017№392	Пельмени мясные с маслом сливочным	1/180/5	17,86	25,08	6,31	322,40
Пром.выпуск	Сок фруктовый	1/200	1,00	0,20	20,20	86,60
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,80	0,40	24,60	117,20
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/40	0,24	0,48	13,36	58,72
Пром.выпуск	Фрукты и ягоды свежие (банан)	1/180	2,70	0,90	37,80	170,10
Итого за Обед		875	32,47	31,60	130,70	937,08
Итого за день		1515	49,75	53,38	220,93	1563,14

Рацион: с 7-11-ти лет (не более 6 часов)						День: 11
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
М2022№54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	1/200	7,15	5,76	26,71	187,28
ТТК№5	Повидло (порциями)	1/30	0,09	0,00	19,50	78,36
М2004№684	Чай без сахара	1/200	0,20	0,00	0,00	0,80
Пром.выпуск	Батон	1/25	1,90	0,70	12,85	65,30
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/45	3,42	0,36	22,14	105,48
Итого за Завтрак		500	12,76	6,82	81,20	437,22
Обед						
М2017№71	Овощи натуральные свежие (огурец)	1/60	0,42	0,06	1,14	6,78
М2017№96	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	1/200/10	1,85	5,00	10,05	92,60
ТТК№1, М2016№366	Тефтели куриные с рисом с соусом томатным	1/70/30	11,00	6,72	5,40	126,08
М2017№305	Рис припущенный	1/200	4,90	5,70	48,90	266,50
М2017№388	Напиток из плодов шиповника	1/200	0,68	0,28	20,76	88,28
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	3,04	0,32	19,68	93,76
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/20	0,12	0,24	6,68	29,36
Итого за Обед		830	22,01	18,32	112,61	703,36
Итого за день		1330	34,77	25,14	193,81	1140,58

Рацион: с 7-11-ти лет (не более 6 часов)						День: 12
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
M2017№181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	1/200/10	6,10	10,72	32,38	250,40
M2017№15	Сыр (порциями)	1/20	4,64	5,90	0,00	71,66
Пром.выпуск	Батон	1/25	1,90	0,70	12,85	65,30
H2020№54-9гн	Кофейный напиток с молоком	1/200	3,80	3,50	11,10	91,10
Пром.выпуск	Фрукты и ягоды свежие (апельсин)	1/200	1,80	0,40	16,20	75,60
Итого за Завтрак		655	18,24	21,22	72,53	554,06
Обед						
M2017№88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	1/200/10	1,65	4,96	6,75	78,24
ТТК№2, M2016№366	Бифштекс "Богатырь" с соусом томатным с овощами	1/70/30	13,73	12,76	6,20	194,56
M2017№309	Макаронные изделия отварные	1/200	7,35	6,00	35,26	224,44
ТТК№6	Напиток с витаминами	1/200	0,00	0,00	18,60	74,40
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	3,04	0,32	19,68	93,76
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/30	0,18	0,36	10,02	44,04
Итого за Обед		770	25,95	24,40	96,51	709,44
Итого за день		1425	44,19	45,62	169,04	1263,50

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

		Б	Ж	У	Ккалл.
Потребность в пищевых веществах, энергии (суточная), ЗАВТРАК (20-25%)	Норма :	15,4-19,25	15,8-19,75	67,0-83,75	470-587,5
	Факт :	19,01	18,35	83,73	576,15
Потребность в пищевых веществах, энергии (суточная), ОБЕД (30-35%)	Норма :	23,1-26,95	23,7-27,65	100,5-117,25	705-822,5
	Факт :	26,55	26,02	112,89	791,88
ИТОГО за 2 недели (завтрак:20-25%, обед: 30-35%)	Норма :	38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410
	Факт :	45,56	44,37	196,62	1368,02

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

Тип организации	Приём пищи	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии
Общеобразовательные организации и организации профессионального образования	Завтрак	24,5
	Обед	33,7
Итого за 2 недели, %		58,2

При составлении рационов использовались рецептуры и технологии приготовления блюд и

1. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017 г.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов. Новосибирск 2020 г.
3. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений. Пермь 2001 г.
4. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий. П 2018 г.
5. Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. М 2016.
6. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий. Пермь 2013.
7. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. М 2004.
8. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся в общеобразовательных организациях. М 2022 г.