

УТВЕРЖДАЮ:

Директор АНОО "Иркутская Вальдорфская школа"

О.Б. Шендеров

19 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 12-ти лет (не более 6 часов)			День1			
№ 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)	1/30	0,09	0,00	19,50	78,36
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		685	13,51	16,79	106,38	630,67
Обед						
M2017№103	Суп с макаронными изделиями и картофель	1/250	2,68	2,83	17,45	105,99
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	1/50	0,30	0,60	16,70	73,40
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/60	4,56	0,48	29,52	140,64
Пром.выпуск	Фрукт (Яблоко)	1/180	0,72	0,72	17,64	79,92
Итого за Обед		1040	27,97	20,01	133,67	826,65
Итого за день		1725	41,48	36,80	240,05	1457,32

Рацион: с 12-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	2/25	3,80	1,40	25,70	130,60
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		610	35,20	22,96	83,50	681,44
Обед						
M2017№71	Овощи натуральные свежие (огурец)	1/100	0,70	0,10	1,90	11,3
M2017№88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	1/250/10	2,00	5,95	8,35	94,95
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	1/60	4,56	0,48	29,52	140,64
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/50	0,30	0,60	16,70	73,40
Итого за Обед		870	25,38	44,88	111,17	950,12
Итого за день		1480	60,58	67,84	194,67	1631,56

Рацион: с 12-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)	1/10	0,08	7,25	0,13	66,09
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		645	19,62	27,51	92,80	697,27
Обед						
M2017№82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250/10	2,00	5,90	11,35	106,50
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	1/60	4,56	0,48	29,52	140,64
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/50	0,30	0,60	16,70	73,40
Итого за Обед		870	25,27	26,14	113,72	791,22
Итого за день		1515	44,89	53,65	206,52	1488,49

Рацион: с 12-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)	1/30	6,96	8,85	0,00	107,49
H2020№54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	1/200	0,30	0,00	6,70	28,00
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,76	70,32
Пром.выпуск	Фрукты и ягоды свежие (банан)	1/180	2,70	0,90	37,80	170,10
Итого за Завтрак		650	20,88	21,05	103,58	687,29
Обед						
M2017№102	Суп картофельный с бобовыми	1/250	5,49	5,27	16,54	135,55
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	1/60	4,56	0,48	29,52	140,64
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/50	0,30	0,60	16,70	73,40
Итого за Обед		887	41,93	33,67	153,29	1083,91
Итого за день		1537	62,81	54,72	256,87	1771,20

Рацион: с 12-ти лет (не более 6 часов)					День: 5	
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
M2022№54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	1/200	7,15	5,76	26,71	187,28
M2017№16	Ветчина (порциями)	1/20	4,52	4,18	0,00	55,70
H2020№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						
M2017№71	Овощи натуральные свежие (помидор)	1/100	1,10	0,20	3,80	21,40
M2017№96	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	1/250/10	2,25	6,00	12,43	112,72
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 вязкая пшениная	1/200	5,57	6,67	31,92	209,99
M2017№342	Компот из яблок	1/200	0,16	0,16	27,88	113,60
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/60	4,56	0,48	29,52	140,64
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/50	0,30	0,60	16,70	73,40
Итого за Обед		970	26,87	22,51	126,45	815,87
Итого за день		1635	47,26	39,79	205,69	1369,91

Рацион: с 12-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	1/250/10	9,13	13,72	49,00	356,00
ТТК№5	Повидло (порциями)	1/30	0,09	0,00	19,50	78,36
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		560	14,74	14,78	103,49	605,94
Обед						
M2017№103	Суп с макаронными изделиями и картофелем	1/250	2,68	2,83	17,45	105,99
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	1/60	0,36	0,72	20,04	88,08
Пром.выпуск	Фрукты и ягоды свежие (апельсин)	1/200	1,80	0,40	16,20	75,60
Итого за Обед		1070	27,50	18,05	136,21	817,29
Итого за день		1630	42,24	32,83	239,70	1423,23

Рацион: с 12-ти лет (не более 6 часов)						День: 7
№ 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
M2017№14	Масло сливочное (порциями)	1/10	0,10	7,20	0,10	65,60
H2020№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		625	8,92	19,47	79,94	530,67
Обед						
M2017№88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	1/250/10	2,00	5,95	8,35	94,95
ТТК№3	Грудка куриная в сухарях	1/100	15,60	10,74	5,00	179,06
M2017№309	Макаронные изделия отварные	1/200	7,35	6,00	35,26	224,44
H2020№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	1/60	0,36	0,72	20,04	88,08
Итого за Обед		880	30,47	23,89	120,87	820,37
Итого за день		1505	39,39	43,36	200,81	1351,04

Рацион: с 12-ти лет (не более 6 часов)					День: 8	
№ 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)	1/30	6,96	8,85	0,00	107,49
H2020№54-7гн	Какао с молоком	1/200	4,60	4,30	12,40	106,70
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,76	70,32
Пром.выпуск	Кисломолочный напиток (Йогурт)	1/200	5,20	5,00	24,40	163,40
Итого за Завтрак		670	25,14	29,11	83,94	698,31
Обед						
M2017№133	Кукуруза консервированная	1/100	2,00	0,00	11,00	52,00
П2001№34	Свекольник со сметаной	1/250/10	2,10	7,30	10,50	116,10
M2017№260	Гуляш из свинины	1/100	10,64	28,19	2,89	307,83
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	1/60	4,56	0,48	29,52	140,64
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/50	0,30	0,60	16,70	73,40
Итого за Обед		970	24,50	42,27	138,11	1030,87
Итого за день		1640	49,64	71,38	222,05	1729,18

Рацион: с 12-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	1/250	2,68	2,83	17,45	105,99
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	1/60	4,56	0,48	29,52	140,64
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/50	0,30	0,60	16,70	73,40
Итого за Обед		860	24,60	18,57	127,85	776,93
Итого за день		1445	56,14	36,87	204,74	1375,35

Рацион: с 12-ти лет (не более 6 часов)					День: 10	
№ 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№14	Масло сливочное (порциями)	1/10	0,10	7,20	0,10	65,60
H2020№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	Кисломолочный напиток (Йогурт)	1/200	5,20	5,00	24,40	163,40
Итого за Завтрак		645	17,34	25,36	90,27	658,68
Обед						
M2017№102	Суп картофельный с бобовыми	1/250	5,49	5,27	16,54	135,55
M2016№123	Гренки из пшеничного хлеба	1/20	2,48	0,32	15,20	73,60
M2017№392	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	1/200/5	19,80	27,80	7,00	357,40
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	1/50	0,30	0,60	16,70	73,40
Пром.выпуск	Фрукты и ягоды свежие (банан)	1/180	2,70	0,90	37,80	170,10
Итого за Обед		965	36,33	35,57	142,96	1037,29
Итого за день		1610	53,67	60,93	233,23	1695,97

Рацион: с 12-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
Пром.выпуск	Кисломолочный напиток (Йогурт)	1/200	5,20	5,00	24,40	163,40
Итого за Завтрак		700	17,96	11,82	105,60	600,62
Обед						
М2017№71	Овощи натуральные свежие (огурец)	1/100	0,70	0,10	1,90	11,30
М2017№96	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	1/250/10	2,25	6,00	12,43	112,72
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	1/60	4,56	0,48	29,52	140,64
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/50	0,30	0,60	16,70	73,40
Итого за Обед		970	24,39	19,88	135,61	818,92
Итого за день		1670	42,35	31,70	241,21	1419,54

Рацион: с 12-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)	1/30	6,96	8,85	0,00	107,49
Пром.выпуск	Батон	2/25	3,80	1,40	25,70	130,60
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		690	22,46	24,87	85,38	655,19
Обед						
M2017№88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	1/250/10	2,00	5,95	8,35	94,95
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	1/250	9,18	7,50	44,07	280,50
ТТК№6	Напиток с витаминами	1/200	0,00	0,00	18,60	74,40
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/60	4,56	0,48	29,52	140,64
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/50	0,30	0,60	16,70	73,40
Итого за Обед		920	29,77	27,29	123,44	858,45
Итого за день		1610	52,23	52,16	208,82	1513,64

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

		Б	Ж	У	Ккал.
Потребность в пищевых веществах, энергии (суточная), ЗАВТРАК (20-25%)	Норма :	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680
	Факт :	20,64	20,78	90,92	633,21
Потребность в пищевых веществах, энергии (суточная), ОБЕД (30-35%)	Норма :	27-31,5	27,6-32,2	114,9-134,05	816-952
	Факт :	28,75	27,73	130,28	885,66
ИТОГО за 2 недели (завтрак:20-25%, обед: 30-35%)	Норма :	45-54	46-55,2	191,5-229,8	1,368-1,632
	Факт :	49,39	48,50	221,20	1518,87

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	23,3
	Обед	32,6
Итого за 2 недели, %		55,8