

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ

г. Иркутск

" 02 " 09 2024

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУП "Комбинат питания г.Иркутск"

С.А.Калиновский

" 1 " августа

Основное меню приготавливаемых блюд для учащихся  
МБОУ СОШ 2-х недельное (6 - ти дневная учебная неделя),  
период : круглогодичное, 2024-2025 уч.год

Рацион: с 12 -ти лет ( не более 6 часов)						День: 1
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
M2020№54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	1/250	8,90	8,12	34,60	247,08
ТТК№2160	Бургерброд "Сырный"	1/45	6,57	6,65	12,53	136,25
H2020№54-7гп	Какао с молоком	1/200	4,11	6,00	12,55	120,64
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/35	2,66	0,28	17,22	82,04
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/20	0,12	0,24	6,68	29,36
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>22,36</b>	<b>21,29</b>	<b>83,58</b>	<b>615,37</b>
<b>Обед</b>						
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 "Марлин" с маслом сливочным	1/200	12,80	12,40	36,00	306,80
ТТК№2097	Напиток из свежемороженой ягоды	1/200	0,21	0,95	22,80	100,59
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/30	0,18	0,36	10,02	44,04
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/60	4,56	0,48	29,52	140,64
Пром.выпуск	Фрукт (Яблоко)	1/120	0,48	0,48	11,76	53,28
<b>Итого за Обед</b>		<b>880</b>	<b>26,20</b>	<b>20,26</b>	<b>141,84</b>	<b>854,50</b>
<b>Полдник</b>						
M2017№174	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	1/200	7,30	10,60	48,40	318,20
ТТК№2345	Напиток с витаминами и пребиотиком "Витопка"	1/180	0,00	0,00	16,74	66,96
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/20	1,50	0,16	9,80	46,64
<b>Итого за Полдник</b>		<b>400</b>	<b>8,80</b>	<b>10,76</b>	<b>74,94</b>	<b>431,80</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1830</b>	<b>57,36</b>	<b>52,31</b>	<b>300,36</b>	<b>1901,67</b>

Рацион: с 12-ти лет (не более 6 часов)					День: 2	
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
ТТК№2135	Макаронные изделия отварные с сыром	1/250	13,13	13,13	66,50	436,69
ТТК№2147	Бутерброд "Школьный"	1/45	4,40	5,10	13,30	116,70
М2004№684	Чай без сахара	1/200	0,40	0,10	0,08	2,82
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/20	0,12	0,24	6,68	29,36
Пром.выпуск	Кондитерское изделие (пряник глазированный)	1/40	2,44	1,68	29,88	144,40
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>555</b>	<b>20,49</b>	<b>20,25</b>	<b>116,44</b>	<b>729,97</b>
<b>Обед</b>						
ТТК№2210	Салат "Бусинка"*	1/100	2,10	5,10	5,00	74,30
М2017№96	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	1/250/10	2,25	6,00	12,43	112,72
М2017№265	Плов из свинины	1/220	18,50	41,30	37,96	597,54
ТТК№2324	Напиток из фруктово-плодовой смеси сушенной	1/200	0,70	0,30	19,30	82,70
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>880</b>	<b>28,35</b>	<b>53,66</b>	<b>117,57</b>	<b>1066,62</b>
<b>Полдник</b>						
ТТК№2131 ТТК№2277	Котлета "Бабрики" с соусом "Помидорка"	1/70/30	7,54	6,30	6,10	111,26
М2017№303	Каша вязкая пшеничная	1/180	5,00	6,00	28,70	188,80
Н2020№54-2гп	Чай с сахаром	1/200	0,20	0,00	6,40	26,40
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/20	1,50	0,16	9,80	46,64
<b>Итого за Полдник</b>		<b>500</b>	<b>14,24</b>	<b>12,46</b>	<b>51,00</b>	<b>373,10</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1935</b>	<b>63,08</b>	<b>86,37</b>	<b>285,01</b>	<b>2169,69</b>
*Замена с 3.03.2025 на овощи натуральные свежие (помидор) в связи с сезонностью		1/100	1,10	0,20	3,80	21,40
<b>Итого за день с заменами</b>		<b>1935</b>	<b>62,08</b>	<b>81,47</b>	<b>283,81</b>	<b>2116,79</b>

Рацион: с 12-ти лет (не более 6 часов)				День: 3		
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
М2017№71	Овощи натуральные свежие (Огурец)*	1/30	0,21	0,03	0,57	3,39
ТТК№2285	Фишболы п/ф с соусом "Помидорка"	1/80/20	6,24	6,50	8,30	116,66
М2017№305	Рис припущенный	1/200	4,90	5,70	48,90	266,50
Н2020№54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	1/200	0,30	0,00	6,70	28,00
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,80	0,40	24,60	117,20
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>15,45</b>	<b>12,63</b>	<b>89,07</b>	<b>531,75</b>
<b>Обед</b>						
П2001№34	Свекольник со сметаной	1/250/10	2,10	7,30	10,50	116,10
ТТК№2272 ТТК№2278	Голень запеченая с соусом "Фирменный"	1/80/20	17,20	19,64	0,20	246,36
М2017№310	Картофель отварной	1/200	3,80	5,80	30,67	190,08
ТТК№2140	Компот из компотной смеси	1/200	0,70	0,30	19,30	82,70
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/40	0,24	0,48	13,36	58,72
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/60	4,56	0,48	29,52	140,64
<b>Итого за Обед</b>		<b>860</b>	<b>28,60</b>	<b>34,00</b>	<b>103,55</b>	<b>834,60</b>
<b>Полдник</b>						
М2017№395	Вареники с картофелем с маслом сливочным	1/180/5	10,80	5,08	36,44	234,68
ТТК№2345	Напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка"	1/180	0,00	0,00	16,74	66,96
Пром.выпуск	Фрукт (Апельсин)	1/200	1,98	0,44	17,82	83,16
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/20	0,12	0,24	6,68	29,36
<b>Итого за Полдник</b>		<b>585</b>	<b>12,90</b>	<b>5,76</b>	<b>77,68</b>	<b>414,16</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2025</b>	<b>56,95</b>	<b>52,39</b>	<b>270,30</b>	<b>1780,51</b>
*Замена в случае отсутствия огурца свежего на кукурузу консервированную		1/30	0,93	0,06	1,95	12,06
<b>Итого за день с заменами</b>		<b>2025</b>	<b>57,67</b>	<b>52,42</b>	<b>271,68</b>	<b>1789,18</b>

Рацион: с 12-ти лет (не более 6 часов)						День: 4
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
ТТК№907 ТТК№2261	Сырники из творога с соусом "Рубин"	2/60/20	20,10	7,84	34,30	288,16
ТТК№721	Чай с молоком без сахара	1/200	1,52	1,35	15,90	81,83
Пром.выпуск	Фрукт (Яблоко)	1/120	0,48	0,48	11,76	53,28
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/40	0,24	0,48	13,36	58,72
Пром.выпуск	Хлебобулочное изделие (Булочка с посыпкой)	1/50	3,80	2,70	26,90	147,10
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>26,14</b>	<b>12,85</b>	<b>102,22</b>	<b>629,09</b>
<b>Обед</b>						
М2017№112	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	2,60	2,78	15,70	98,22
ТТК№2127	Капуста тушеная с мясом	1/200	10,15	21,60	13,80	290,20
М2017№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
Пром.выпуск	Хлебобулочное изделие (Баранка)	1/40	2,10	1,90	12,40	75,10
<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>19,87</b>	<b>27,52</b>	<b>116,00</b>	<b>791,16</b>
<b>Полдник</b>						
М2017№174	Каша вязкая молочная рисовая	1/200	5,70	10,30	40,90	279,10
Н2020№54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	1/180	0,27	0,00	6,03	25,20
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/20	1,50	0,16	9,80	46,64
<b>Итого за Полдник</b>		<b>400</b>	<b>7,47</b>	<b>10,46</b>	<b>56,73</b>	<b>350,94</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1750</b>	<b>53,48</b>	<b>50,83</b>	<b>274,95</b>	<b>1771,19</b>

Рацион: с 12-ти лет (не более 6 часов)					День: 5	
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
M2017№131	Горошек консервированный	1/50	1,55	0,10	3,25	20,10
ТТК№2255	Омлет "Минутка"	1/200	20,10	9,14	3,60	177,06
ТТК№2160	Бутерброд "Сырный"	1/45	6,57	6,65	12,53	136,25
H2020№54-6гп	Чай с молоком и сахаром	1/200	1,50	1,40	8,60	53,00
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/30	0,18	0,36	10,02	44,04
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	3,04	0,32	19,68	93,76
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>565</b>	<b>32,94</b>	<b>17,97</b>	<b>57,68</b>	<b>524,21</b>
<b>Обед</b>						
M2016№95	Суп с рыбными консервами	1/250	8,60	8,40	14,33	167,32
ТТК№2063 ТТК№2277	Котлега "Особая" с соусом "Помидорка"	1/70/30	10,77	10,66	12,06	187,26
M2017№302	Каша гречневая рассыпчатая	1/200	11,46	8,12	51,52	325,00
ТТК№2345	Напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка"	1/180	0,00	0,00	16,74	66,96
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>840</b>	<b>35,69</b>	<b>28,26</b>	<b>140,87</b>	<b>960,58</b>
<b>Полдник</b>						
M2017№263	Рагу из свинины	1/200	13,30	34,40	19,70	441,60
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/20	1,50	0,16	9,80	46,64
Пром.выпуск	Сок фруктовый	1/180	0,90	0,18	18,18	77,94
<b>Итого за Полдник</b>		<b>400</b>	<b>15,70</b>	<b>34,74</b>	<b>47,68</b>	<b>566,18</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1805</b>	<b>84,33</b>	<b>80,97</b>	<b>246,23</b>	<b>2050,97</b>

Рацион: с 12-ти лет (не более 6 часов)		День : 6				
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
ТТК№2092	Огурцы пикантные*	1/50	0,30	5,04	0,85	49,96
М2017№392	Пельмени мясные "Марлин" с маслом сливочным	1/250	16,00	15,50	45,00	383,50
Н2020№54-2гн	Чай с сахаром	1/200	0,20	0,00	6,40	26,40
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>570</b>	<b>19,72</b>	<b>21,22</b>	<b>81,95</b>	<b>597,66</b>
<b>Обед</b>						
П2013№48	Салат из квашеной капусты с луком	1/100	1,60	10,10	3,00	109,30
М2017№395	Вареники с картофелем и маслом сливочным	1/200	12,00	5,60	40,40	260,00
ТТК№2097	Напиток из свежемороженой ягоды	1/200	0,21	0,95	22,80	100,59
Пром.выпуск	Фрукт (Апельсин)	1/200	1,98	0,44	17,82	83,16
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>810</b>	<b>20,65</b>	<b>18,17</b>	<b>130,24</b>	<b>767,09</b>
<b>Полдник</b>						
ТТК№2183	Каша "Янтарная"	1/200	8,30	12,64	38,80	302,16
М2004№684	Чай без сахара	1/200	0,40	0,10	0,08	2,82
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/20	0,12	0,24	6,68	29,36
<b>Итого за Полдник</b>		<b>420</b>	<b>8,82</b>	<b>12,98</b>	<b>45,56</b>	<b>334,34</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1800</b>	<b>49,19</b>	<b>52,37</b>	<b>257,75</b>	<b>1699,09</b>
*Замена в случае отсутствия огурца свежего на огурец консервированный		1/50	0,40	0,05	0,85	5,45
<b>Итого за день с заменой</b>		<b>1800</b>	<b>49,29</b>	<b>47,38</b>	<b>257,75</b>	<b>1654,58</b>

Рацион: с 12-ти лет (не более 6 часов)					День: 7	
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
М2017№181	Каша жидкая молочная из манной крупы	1/250	7,30	12,80	38,50	298,40
ТТК№2147	Бутерброд "Школьный"	1/45	4,40	5,10	13,30	116,70
Н2020№54-7гн	Какао с молоком	1/200	4,11	6,00	12,55	120,64
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/55	0,33	0,66	18,37	80,74
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>16,14</b>	<b>24,56</b>	<b>82,72</b>	<b>616,48</b>
<b>Обед</b>						
М2017№102	Суп картофельный с бобовыми	1/250	5,49	5,27	16,54	135,55
М2016№123	Гренки из пшеничного хлеба	1/20	2,48	0,32	15,20	73,60
ТТК№2313 ТТК№2277	Котлета "Куриная" П/Ф с соусом "Помидорка"	1/70/30	13,10	8,70	3,20	143,50
М2017№309	Макаронные изделия отварные	1/200	7,33	6,00	35,25	224,32
ТТК№2140	Компот из компотной смеси	1/200	0,70	0,30	19,30	82,70
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>890</b>	<b>34,02</b>	<b>21,79</b>	<b>139,05</b>	<b>888,39</b>
<b>Полдник</b>						
ТТК№2177	Вареники "Колдуны" с маслом сливочным	1/200/5	15,06	12,65	27,93	285,81
Пром.выпуск	Сок фруктовый	1/180	0,90	0,18	18,18	77,94
Пром.выпуск	Фрукт (Апельсин)	1/200	1,98	0,44	17,82	83,16
<b>Итого за Полдник</b>		<b>585</b>	<b>17,94</b>	<b>13,27</b>	<b>63,93</b>	<b>446,91</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2025</b>	<b>68,10</b>	<b>59,62</b>	<b>285,70</b>	<b>1951,78</b>

Рацион: с 12-ти лет (не более 6 часов)						День: 8
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
M2017№71	Овощи натуральные свежие (помидор)*	1/50	0,55	0,10	1,90	10,70
ТТК№2342	Гречка по-купечески	1/250	15,10	26,50	30,75	421,90
H2020№54-6гн	Чай с молоком и сахаром	1/200	1,50	1,40	8,60	53,00
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>570</b>	<b>20,37</b>	<b>28,68</b>	<b>70,95</b>	<b>623,40</b>
<b>Обед</b>						
M2017№96	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	1/250/10	2,25	6,00	12,43	112,72
M2016№266	Рыба запеченная в сметанном соусе	1/100	9,50	6,20	4,90	113,40
M2017№305	Рис припущенный	1/200	4,90	5,70	48,90	266,50
ТТК№2324	Напиток из фруктово-плодовой смеси сушеной	1/200	0,70	0,30	19,30	82,70
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>870</b>	<b>22,21</b>	<b>19,28</b>	<b>131,75</b>	<b>789,36</b>
<b>Полдник</b>						
ТТК№825	Вареники из творога с маслом сливочным	1/200/5	12,30	5,30	23,85	192,30
H2020№54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	1/180	0,27	0,00	6,03	25,20
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/20	0,12	0,24	6,68	29,36
Пром.выпуск	Фрукт (Яблоко)	1/120	0,48	0,48	11,76	53,28
<b>Итого за Полдник</b>		<b>525</b>	<b>13,17</b>	<b>6,02</b>	<b>48,32</b>	<b>300,14</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1965</b>	<b>55,75</b>	<b>53,98</b>	<b>251,02</b>	<b>1712,90</b>
*Замена в случае отсутствия помидора свежего на кукурузу консервированную		1/50	1,00	0,00	5,50	26,00
<b>Итого за день с заменой</b>		<b>1965</b>	<b>56,20</b>	<b>53,88</b>	<b>254,62</b>	<b>1728,2</b>



Рацион: с 12-ти лет (не более 6 часов)

День: 9

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
ТТК№820/1	Запеканка из творога с повидлом	1/150/20	21,42	8,57	38,96	318,65
М2017№7	Бутерброд горячий с сыром	1/45	5,00	7,50	13,40	141,10
М2004№684	Чай без сахара	1/200	0,40	0,10	0,08	2,82
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/20	1,50	0,16	9,80	46,64
Пром.выпуск	Фрукт (Яблоко)	1/120	0,48	0,48	11,76	53,28
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>555</b>	<b>28,80</b>	<b>16,81</b>	<b>74,00</b>	<b>562,49</b>
<b>Обед</b>						
М2017№82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250/10	2,00	5,90	11,35	106,50
П2001№162	Печень по-строгановски с соусом сметанным	1/70/30	22,14	27,49	4,47	353,85
М2017№128	Картофельное пюре	1/200	4,13	12,20	24,00	222,32
ТТК№2345	Напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка"	1/180	0,00	0,00	16,74	66,96
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>850</b>	<b>33,13</b>	<b>46,67</b>	<b>102,78</b>	<b>963,67</b>
<b>Полдник</b>						
М2020№54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	1/200	7,10	6,50	27,70	197,70
Пром.выпуск	Сок фруктовый	1/180	0,90	0,18	18,18	77,94
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/20	0,12	0,24	6,68	29,36
<b>Итого за Полдник</b>		<b>400</b>	<b>8,12</b>	<b>6,92</b>	<b>52,56</b>	<b>305,00</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1805</b>	<b>70,05</b>	<b>70,40</b>	<b>229,34</b>	<b>1831,16</b>

Рацион: с 12-ти лет (не более 6 часов)						День: 10
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
М2017№71	Овощи натуральные свежие (Огурец, помидор)*	1/30/30	0,54	0,09	1,71	9,81
ТТК№510/1	Котлета "Нежная"	1/50	6,30	5,80	5,70	100,20
Пром.выпуск	Булочка "Пикник"	1/40	2,10	3,76	22,20	131,04
Н2020№54-2гн	Чай с сахаром	1/200	0,20	0,00	6,40	26,40
Пром.выпуск	Фрукт (Апельсин)	1/200	1,98	0,44	17,82	83,16
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>11,12</b>	<b>10,09</b>	<b>53,83</b>	<b>350,61</b>
<b>Обед</b>						
ТТК№2092	Огурцы пикантные**	1/100	0,63	10,08	1,71	100,08
М2017№112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	1/250	2,60	2,78	15,70	98,22
М2017№263	Рагу из свинины	1/200	13,30	34,40	19,70	441,60
ТТК№2097	Напиток из свежемороженой ягоды	1/200	0,21	0,95	22,80	100,59
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>860</b>	<b>21,60</b>	<b>49,29</b>	<b>106,13</b>	<b>954,53</b>
<b>Полдник</b>						
ТТК№2127	Капуста тушеная с мясом	1/200	10,15	21,60	13,80	290,20
ТТК№721	Чай с молком без сахара	1/180	1,37	1,22	14,31	73,70
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/20	1,50	0,16	9,80	46,64
<b>Итого за Полдник</b>		<b>400</b>	<b>13,02</b>	<b>22,98</b>	<b>37,91</b>	<b>410,54</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1810</b>	<b>45,74</b>	<b>82,36</b>	<b>197,87</b>	<b>1715,68</b>
*Замена в случае отсутствия свежих овощей(помидор, огурец) на огурец консервированный		1/60	0,48	0,06	1,00	6,46
**Салат из квашеной капусты с луком		1/100	1,60	10,10	3,00	109,30
<b>Итого за день с заменой</b>		<b>1810</b>	<b>46,65</b>	<b>82,35</b>	<b>198,45</b>	<b>1721,55</b>

Рацион: с 12-ти лет (не более 6 часов)

День: 11

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
M2017№174	Каша вязкая молочная рисовая	1/250	7,00	12,90	51,00	348,10
ТТК№2147	Бутерброд "Школьный"	1/45	4,40	5,10	13,30	116,70
H2020№54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	1/200	0,30	0,00	6,70	28,00
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/35	0,21	0,42	11,69	51,38
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,76	70,32
Пром.выпуск	Кондитерское изделие (печенье овсяное)	2/20	0,60	5,76	28,72	169,12
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>600</b>	<b>14,79</b>	<b>24,42</b>	<b>126,17</b>	<b>783,62</b>
<b>Обед</b>						
M2016№32	Салат из свеклы с сыром	1/100	4,69	9,50	7,12	132,74
M2017№88	Щи из свежей капусты со сметаной	1/250/10	2,00	5,95	8,35	94,95
M2017№291	Плов из куриной грудки	1/200	17,90	8,90	36,50	297,70
M2017№342	Компот из яблок	1/200	0,16	0,16	27,88	113,60
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/40	0,24	0,48	13,36	58,72
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/60	4,56	0,48	29,52	140,64
<b>Итого за Обед</b>		<b>860</b>	<b>29,55</b>	<b>25,47</b>	<b>122,73</b>	<b>838,35</b>
<b>Полдник</b>						
ТТК№907 ТТК№2261	Сырники из творога с соусом "Рубин"	2/60/30	21,53	8,40	36,75	308,72
ТТК№2345	Напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка"	1/180	0,00	0,00	16,74	66,96
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/20	1,50	0,16	9,80	46,64
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>23,03</b>	<b>8,56</b>	<b>63,29</b>	<b>422,32</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1810</b>	<b>67,37</b>	<b>58,45</b>	<b>312,19</b>	<b>2044,29</b>

Рацион: с 12-ти лет (не более 6 часов)						День: 12
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
M2017№71	Овощи натуральные свежие (Помидор)*	1/50	0,55	0,10	1,90	10,70
M2017№395	Вареники с картофелем и маслом сливочным	1/250	15,00	7,00	50,50	325,00
H2020№54-6гн	Чай с молоком и сахаром	1/200	1,50	1,40	8,60	53,00
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	3,04	0,32	19,68	93,76
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/25	0,15	0,30	8,35	36,70
Пром.выпуск	Кондитерское изделие (мармелад)	1/12	0,00	1,44	9,50	50,96
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>577</b>	<b>20,24</b>	<b>10,56</b>	<b>98,53</b>	<b>570,12</b>
<b>Обед</b>						
M2017№71	Овощи натуральные свежие (Огурец)**	1/100	0,70	0,10	1,90	11,3
M2017№392	Пельмени мясные "Марлин" с маслом сливочным	1/250	16,00	15,50	45,00	383,50
ТТК№2140	Компот из компотной смеси	1/200	0,70	0,30	19,30	82,70
Пром.выпуск	Фрукт (Апельсин)	1/200	1,98	0,44	17,82	83,16
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/40	0,24	0,48	13,36	58,72
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/60	4,56	0,48	29,52	140,64
<b>Итого за Обед</b>		<b>850</b>	<b>24,18</b>	<b>17,30</b>	<b>126,90</b>	<b>760,02</b>
<b>Полдник</b>						
ТТК№2135	Макаронные изделия отварные с сыром	1/200	10,50	10,50	53,20	349,30
M2004№684	Чай без сахара	1/200	0,40	0,10	0,08	2,82
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/20	0,12	0,24	6,68	29,36
<b>Итого за Полдник</b>		<b>420</b>	<b>11,02</b>	<b>10,84</b>	<b>59,96</b>	<b>381,48</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1847</b>	<b>55,44</b>	<b>38,70</b>	<b>285,39</b>	<b>1711,62</b>
*Замена в случае отсутствия овощей свежих (огурец, помидор) на кукурузу консервированную		1/50	1,00	0,00	5,50	26,00
**Горошек консервированный		1/100	3,10	0,20	6,50	40,20
<b>Итого за день с заменами</b>		<b>1847</b>	<b>58,29</b>	<b>38,70</b>	<b>293,59</b>	<b>1755,82</b>

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

Потребность в пищевых веществах, энергии (суточная), ЗАВТРАК (20-25%)	Норма :	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680
	Факт :	20,71	18,44	86,43	594,56
Потребность в пищевых веществах, энергии (суточная), ОБЕД (30-35%)	Норма :	27-31,5	27,6-32,2	114,9-134,05	816-952
	Факт :	27,00	30,14	123,28	872,41
Потребность в пищевых веществах, энергии (суточная), ПОЛДНИК (10-15%)	Норма :	9-13,5	9,2-13,8	38,3-57,45	272-408
	Факт :	12,85	12,98	56,63	394,74
ИТОГО за 2 недели (завтрак:20-25%, обед: 30-35%, полдник: 10-15%)	Норма :	54-67,5	55,2-69	229,8-287,25	1632-2040
	Факт :	60,57	61,56	266,34	1861,71

**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
Общеобразовательные организации и организации профессионального образования	Завтрак	21,9
	Обед	32,1
	Полдник	14,5
Итого за 2 недели, %		68,4

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

Потребность в пищевых веществах, энергии (суточная), ЗАВТРАК (20-25%)	Норма :	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680
	Факт :	20,85	18,41	87,08	597,43
Потребность в пищевых веществах, энергии (суточная), ОБЕД (30-35%)	Норма :	27-31,5	27,6-32,2	114,9-134,05	816-952
	Факт :	27,20	29,74	123,68	871,17
Потребность в пищевых веществах, энергии (суточная), ПОЛДНИК (10-15%)	Норма :	9-13,5	9,2-13,8	38,3-57,45	272-408
	Факт :	12,85	12,98	56,63	394,74
ИТОГО за 2 недели (завтрак:20-25%, обед: 30-35%, полдник: 10-15%)	Норма :	54-67,5	55,2-69	229,8-287,25	1632-2040
	Факт :	60,91	61,13	267,39	1863,35

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
Общеобразовательные организации и организации профессионального образования	Завтрак	22,0
	Обед	32,0
	Полдник	14,5
Итого за 2 недели, %		68,5