

СОГЛАСОВАНО

Директор



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУП "Комбинат питания г.Иркутска"

С.А.Калиновский

" 1 " октября

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 | |
| Завтрак | | | | | | |
| M2020№54-20к | Каша жидкая молочная гречневая | 1/250 | 8,90 | 8,12 | 34,60 | 247,08 |
| ТТК№2160 | Бутерброд "Сырный" | 1/45 | 6,57 | 6,65 | 12,53 | 136,25 |
| H2020№54-7гн | 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 |
| Итого за Завтрак | | 550 | 22,36 | 21,29 | 83,58 | 615,37 |
| 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 "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 |
| Итого за Обед | | 880 | 26,20 | 20,26 | 141,84 | 854,50 |
| Полдник | | | | | | |
| 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 "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 |
| Итого за Полдник | | 400 | 8,80 | 10,76 | 74,94 | 431,80 |
| Итого за день | | 1830 | 57,36 | 52,31 | 300,36 | 1901,67 |

| Рацион: с 12-ти лет (не более 6 часов) | | | | | День: 2 | |
|---|---|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------|
| № рецептуры | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | ЭЦ (ккал) |
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Завтрак | | 555 | 20,49 | 20,25 | 116,44 | 729,97 |
| Обед | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Обед | | 880 | 28,35 | 53,66 | 117,57 | 1066,62 |
| Полдник | | | | | | |
| 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№54-2гн | 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 |
| Итого за Полдник | | 500 | 14,24 | 12,46 | 51,00 | 373,10 |
| Итого за день | | 1935 | 63,08 | 86,37 | 285,01 | 2169,69 |
| *Замена с 3.03.2025 на овощи натуральные свежие (помидор) в связи с сезонностью | | 1/100 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 21,40 |
| Итого за день с заменами | | 1935 | 62,08 | 81,47 | 283,81 | 2116,79 |

| 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№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 |
| M2017№305 | Рис припущенный | 1/200 | 4,90 | 5,70 | 48,90 | 266,50 |
| H2020.№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 |
| Итого за Завтрак | | 580 | 15,45 | 12,63 | 89,07 | 531,75 |
| Обед | | | | | | |
| 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 |
| M2017№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 |
| Итого за Обед | | 860 | 28,60 | 34,00 | 103,55 | 834,60 |
| Полдник | | | | | | |
| M2017№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 |
| Итого за Полдник | | 585 | 12,90 | 5,76 | 77,68 | 414,16 |
| Итого за день | | 2025 | 56,95 | 52,39 | 270,30 | 1780,51 |
| *Замена в случае отсутствия огурца свежого на кукурузу консервированную | | 1/30 | 0,93 | 0,06 | 1,95 | 12,06 |
| Итого за день с заменами | | 2025 | 57,67 | 52,42 | 271,68 | 1789,18 |

| Рацион: с 12-ти лет (не более 6 часов) | | | | День: 4 | | |
|--|--|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------|
| № рецептуры | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | ЭЦ (ккал) |
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Завтрак | | 550 | 26,14 | 12,85 | 102,22 | 629,09 |
| Обед | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Обед | | 800 | 19,87 | 27,52 | 116,00 | 791,16 |
| Полдник | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Полдник | | 400 | 7,47 | 10,46 | 56,73 | 350,94 |
| Итого за день | | 1750 | 53,48 | 50,83 | 274,95 | 1771,19 |

| Рацион: с 12-ти лет (не более 6 часов) | | | | | | День: 5 |
|--|--|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------|
| № рецептуры | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | ЭЦ (ккал) |
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | |
| 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-бгн | 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 |
| Итого за Завтрак | | 565 | 32,94 | 17,97 | 57,68 | 524,21 |
| Обед | | | | | | |
| M2016№95 | Суп с рыбными консервами | 1/250 | 8,60 | 8,40 | 14,33 | 167,32 |
| ТТК№2063 ТТК№2277 | Котлета "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 |
| Итого за Обед | | 840 | 35,69 | 28,26 | 140,87 | 960,58 |
| Полдник | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Полдник | | 400 | 15,70 | 34,74 | 47,68 | 566,18 |
| Итого за день | | 1805 | 84,33 | 80,97 | 246,23 | 2050,97 |

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

День : 6

| № рецептуры | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | ЭЦ (ккал) |
|---|--|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Завтрак | | 570 | 19,72 | 21,22 | 81,95 | 597,66 |
| Обед | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Обед | | 810 | 20,65 | 18,17 | 130,24 | 767,09 |
| Полдник | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Полдник | | 420 | 8,82 | 12,98 | 45,56 | 334,34 |
| Итого за день | | 1800 | 49,19 | 52,37 | 257,75 | 1699,09 |
| *Замена в случае отсутствия огурца свежего на огурец консервированный | | 1/50 | 0,40 | 0,05 | 0,85 | 5,45 |
| Итого за день с заменой | | 1800 | 49,29 | 47,38 | 257,75 | 1654,58 |

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№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 |
| H2020№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 |
| Итого за Завтрак | | 550 | 16,14 | 24,56 | 82,72 | 616,48 |
| 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№2313 ТТК№2277 | Котлета "Куриная" П/Ф с соусом "Помидорка" | 1/70/30 | 13,10 | 8,70 | 3,20 | 143,50 |
| M2017№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 |
| Итого за Обед | | 890 | 34,02 | 21,79 | 139,05 | 888,39 |
| Полдник | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Полдник | | 585 | 17,94 | 13,27 | 63,93 | 446,91 |
| Итого за день | | 2025 | 68,10 | 59,62 | 285,70 | 1951,78 |

| 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№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 |
| Итого за Завтрак | | 570 | 20,37 | 28,68 | 70,95 | 623,40 |
| Обед | | | | | | |
| 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 сушенной | 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 |
| Итого за Обед | | 870 | 22,21 | 19,28 | 131,75 | 789,36 |
| Полдник | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Полдник | | 525 | 13,17 | 6,02 | 48,32 | 300,14 |
| Итого за день | | 1965 | 55,75 | 53,98 | 251,02 | 1712,90 |
| *Замена в случае отсутствия помидора свежего на кукурузу консервированную | | 1/50 | 1,00 | 0,00 | 5,50 | 26,00 |
| Итого за день с заменой | | 1965 | 56,20 | 53,88 | 254,62 | 1728,2 |

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

День: 9

| № рецептуры | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | ЭЦ (ккал) |
|-------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Завтрак | | 555 | 28,80 | 16,81 | 74,00 | 562,49 |
| Обед | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Обед | | 850 | 33,13 | 46,67 | 102,78 | 963,67 |
| Полдник | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Полдник | | 400 | 8,12 | 6,92 | 52,56 | 305,00 |
| Итого за день | | 1805 | 70,05 | 70,40 | 229,34 | 1831,16 |

| 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№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 |
| H2020№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 |
| Итого за Завтрак | | 550 | 11,12 | 10,09 | 53,83 | 350,61 |
| Обед | | | | | | |
| ТТК№2092 | Огурцы пикантные** | 1/100 | 0,63 | 10,08 | 1,71 | 100,08 |
| M2017№112 | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 1/250 | 2,60 | 2,78 | 15,70 | 98,22 |
| M2017№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 |
| Итого за Обед | | 860 | 21,60 | 49,29 | 106,13 | 954,53 |
| Полдник | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Полдник | | 400 | 13,02 | 22,98 | 37,91 | 410,54 |
| Итого за день | | 1810 | 45,74 | 82,36 | 197,87 | 1715,68 |
| *Замена в случае отсутствия свежих овощей(помидор, 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 |
| Итого за день с заменой | | 1810 | 46,65 | 82,35 | 198,45 | 1721,55 |

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

День: 11

| № рецептуры | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | ЭЦ (ккал) |
|-------------------------|--|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Завтрак | | 600 | 14,79 | 24,42 | 126,17 | 783,62 |
| Обед | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Обед | | 860 | 29,55 | 25,47 | 122,73 | 838,35 |
| Полдник | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Полдник | | 350 | 23,03 | 8,56 | 63,29 | 422,32 |
| Итого за день | | 1810 | 67,37 | 58,45 | 312,19 | 2044,29 |

| 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№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 молком 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 |
| Итого за Завтрак | | 577 | 20,24 | 10,56 | 98,53 | 570,12 |
| Обед | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Обед | | 850 | 24,18 | 17,30 | 126,90 | 760,02 |
| Полдник | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Полдник | | 420 | 11,02 | 10,84 | 59,96 | 381,48 |
| Итого за день | | 1847 | 55,44 | 38,70 | 285,39 | 1711,62 |
| *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 |
| Итого за день с заменами | | 1847 | 58,29 | 38,70 | 293,59 | 1755,82 |

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 |