

СОГЛАСОВАНО :  
 Директор МБОУ СОШ  
 г. Иркутска

СОГЛАСОВАНО :  
 Директор МУП "Комбинат питания"  
 г.Иркутска"

" 08 " *август* 2022



Основное меню приготавливаемых блюд для учащихся

МБОУ СОШ 2-х недельное (6 - ти дневная учебная недели), 2022-2023

| Рацион: 7-11 лет (более 6 часов) |   |             |                  |              |               | День: 1        |
|----------------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------|
| № рецептуры                      | Наименование блюда                            | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | ЭЦ (ккал)      |
|                                  |   |             | Б                | Ж            | У             |                |
| <b>Завтрак</b>                   |   |             |                  |              |               |                |
| 54-6к/2020                       | Каша вязкая молочная пшеничная                | 180         | 5,58             | 7,83         | 25,29         | 193,95         |
| ТТК № 2023                       | Сырники из творога с соусом "Янтарным"        | 60/10       | 9,50             | 1,27         | 12,72         | 100,31         |
| Пр.выпуск                        | Хлеб пшеничный                                | 50          | 3,80             | 0,40         | 24,60         | 117,20         |
| 684/2004                         | Чай без сахара                                | 200         | 0,40             | 0,10         | 0,08          | 2,82           |
| <b>Итого за Завтрак</b>          |   | <b>500</b>  | <b>19,28</b>     | <b>9,60</b>  | <b>62,69</b>  | <b>414,28</b>  |
| <b>Обед</b>                      |   |             |                  |              |               |                |
| 82/2017                          | Борщ с капустой и картофелем                  | 200         | 1,40             | 3,90         | 8,70          | 75,50          |
| 235/2017                         | Шницель рыбный натуральный с соусом сметанным | 100         | 9,13             | 6,90         | 7,70          | 129,42         |
| 54-1г/2020                       | Макароны отварные                             | 150         | 5,00             | 5,40         | 35,00         | 208,60         |
| Пр.выпуск                        | Хлеб пшеничный                                | 50          | 3,80             | 0,40         | 24,60         | 117,20         |
| 54-7ли/2020                      | Компот из смеси сухофруктов                   | 200         | 0,60             | 0,00         | 22,70         | 93,20          |
| <b>Итого за Обед</b>             |   | <b>700</b>  | <b>19,93</b>     | <b>16,60</b> | <b>98,70</b>  | <b>623,92</b>  |
| <b>Полдник</b>                   |   |             |                  |              |               |                |
| 121/2017                         | Суп молочный с крупой                         | 150         | 2,20             | 2,68         | 4,60          | 51,32          |
| Пр.выпуск                        | Хлеб ржаной                                   | 20          | 0,56             | 0,11         | 4,94          | 23,01          |
| 54-2гн/2020                      | Чай с сахаром                                 | 180         | 0,18             | 0,00         | 5,76          | 23,76          |
| Пр.выпуск                        | Фрукты свежие (Апельсин)*                     | 200         | 1,80             | 0,40         | 11,50         | 56,80          |
| <b>Итого за Полдник</b>          |   | <b>550</b>  | <b>4,74</b>      | <b>3,19</b>  | <b>26,80</b>  | <b>154,89</b>  |
| <b>Итого за день</b>             |   | <b>1750</b> | <b>43,95</b>     | <b>29,39</b> | <b>188,19</b> | <b>1193,09</b> |

| Рацион: 7-11 лет (более 6 часов) |   |             |                  |              |               | День: 2        |
|----------------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------|
| № рецептуры                      | Наименование блюда  | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | ЭЦ (ккал)      |
|                                  |   |             | Б                | Ж            | У             |                |
| <b>Завтрак</b>                   |   |             |                  |              |               |                |
| 291/2017                         | Плов из птицы (грудка куриная)                            | 150         | 13,40            | 6,70         | 27,34         | 223,26         |
| 71/2017                          | Овощи натуральные свежие (огурец)                         | 30          | 0,21             | 0,03         | 0,57          | 3,39           |
| Пр.выпуск                        | Хлеб пшеничный  | 50          | 3,80             | 0,40         | 24,60         | 117,20         |
| Пр.выпуск                        | Хлеб ржаной   | 50          | 1,40             | 0,28         | 12,35         | 57,52          |
| 508/2018                         | Горячий напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка"      | 200         | 0,00             | 0,00         | 18,60         | 74,40          |
| Пр.выпуск                        | Кондитерское изделие (печенье сахарное)                   | 2/10        | 1,38             | 0,24         | 9,30          | 44,88          |
| <b>Итого за Завтрак</b>          |   | <b>500</b>  | <b>20,19</b>     | <b>7,65</b>  | <b>92,76</b>  | <b>520,65</b>  |
| <b>Обед</b>                      |   |             |                  |              |               |                |
| 95/2016                          | Суп с рыбными консервами                                  | 200         | 6,90             | 6,70         | 11,70         | 134,70         |
| 263/2017                         | Рагу из свинины   | 150         | 10,50            | 25,30        | 14,20         | 326,50         |
| 45/2017                          | Салат из белокочанной капусты                             | 60          | 0,78             | 1,92         | 3,90          | 36,00          |
| Пр.выпуск                        | Хлеб ржаной   | 50          | 1,40             | 0,28         | 12,35         | 57,52          |
| Пр.выпуск                        | Хлеб пшеничный  | 50          | 3,80             | 0,40         | 24,60         | 117,20         |
| ТТК № 2097                       | Напиток из свежемороженой ягоды (горячий или охлажденный) | 200         | 0,18             | 0,07         | 16,29         | 66,51          |
| <b>Итого за Обед</b>             |   | <b>710</b>  | <b>23,56</b>     | <b>34,67</b> | <b>83,04</b>  | <b>738,43</b>  |
| <b>Полдник</b>                   |   |             |                  |              |               |                |
| ТТК № 825                        | Вареники с творогом п/ф                                   | 150         | 5,90             | 2,25         | 23,10         | 136,25         |
| Пр.выпуск                        | Хлеб пшеничный  | 20          | 1,52             | 0,16         | 9,84          | 46,88          |
| 684/2004                         | Чай без сахара  | 180         | 0,36             | 0,09         | 0,07          | 2,54           |
| Пром.выпуск                      | Кисломолочная продукция в ассортименте                    | 180         | 1,62             | 14,79        | 22,76         | 230,63         |
| <b>Итого за Полдник</b>          |   | <b>530</b>  | <b>9,40</b>      | <b>17,29</b> | <b>55,77</b>  | <b>416,30</b>  |
| <b>Итого за день</b>             |   | <b>1740</b> | <b>53,15</b>     | <b>59,61</b> | <b>231,57</b> | <b>1675,38</b> |

| Рацион: 7-11 лет (более 6 часов) |                                      |             |                  |              |               | День: 3        |
|----------------------------------|--------------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------|
| № рецептуры                      | Наименование блюда                   | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | ЭЦ (ккал)      |
|                                  |                                      |             | Б                | Ж            | У             |                |
| <b>Завтрак</b>                   |                                      |             |                  |              |               |                |
| 211/2017                         | Омлет с сыром и зеленым горошком     | 150         | 6,19             | 4,86         | 4,50          | 86,50          |
| Пр.выпуск                        | Батон нарезной                       | 25          | 1,90             | 0,60         | 12,85         | 64,40          |
| 54-7гн/2020                      | Какао с молоком                      | 200         | 4,10             | 6,00         | 12,60         | 120,80         |
| Пр.выпуск                        | Фрукты свежие (Яблоко)*              | 130         | 0,52             | 0,52         | 12,74         | 57,72          |
| <b>Итого за Завтрак</b>          |                                      | <b>505</b>  | <b>12,21</b>     | <b>18,63</b> | <b>44,35</b>  | <b>393,91</b>  |
| <b>Обед</b>                      |                                      |             |                  |              |               |                |
| 88/2017                          | Щи из свежей капусты с картофелем    | 200         | 1,40             | 3,96         | 6,30          | 66,44          |
| 302/2017                         | Каша гречневая рассыпчатая           | 150         | 4,60             | 5,00         | 20,50         | 145,40         |
| ГТК № 2090                       | Бедро запеченное "Рябушка"           | 100         | 12,40            | 2,06         | 0,48          | 70,06          |
| Пр.выпуск                        | Хлеб пшеничный                       | 50          | 3,80             | 0,40         | 24,60         | 117,20         |
| 350/2017                         | Кисель из плодов и ягод свежих       | 200         | 0,33             | 1,08         | 28,14         | 123,59         |
| <b>Итого за Обед</b>             |                                      | <b>700</b>  | <b>22,53</b>     | <b>12,50</b> | <b>80,02</b>  | <b>522,69</b>  |
| <b>Полдник</b>                   |                                      |             |                  |              |               |                |
| 181/2017                         | Каша жидкая молочная из манной крупы | 150         | 4,40             | 7,60         | 23,10         | 178,40         |
| Пр.выпуск                        | Хлеб ржаной                          | 20          | 0,56             | 0,11         | 4,94          | 23,01          |
| 54-2гн/2020                      | Чай с сахаром                        | 180         | 0,18             | 0,00         | 5,76          | 23,76          |
| <b>Итого за Полдник</b>          |                                      | <b>350</b>  | <b>5,14</b>      | <b>7,71</b>  | <b>33,80</b>  | <b>225,17</b>  |
| <b>Итого за день</b>             |                                      | <b>1555</b> | <b>39,88</b>     | <b>38,84</b> | <b>158,17</b> | <b>1141,77</b> |

| Рацион: 7-11 лет (более 6 часов) |  |             |                  |              |               | День: 4        |
|----------------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------|
| № рецептуры                      | Наименование блюда                       | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | ЭЦ (ккал)      |
|                                  |  |             | Б                | Ж            | У             |                |
| <b>Завтрак</b>                   |  |             |                  |              |               |                |
| 305/2017                         | Рис припущенный                          | 150         | 3,60             | 4,30         | 36,70         | 369,46         |
| ТТК № 2152                       | Биточки "По-хлыновски" с соусом томатным | 100         | 7,07             | 23,14        | 8,80          | 271,74         |
| Пр.выпуск                        | Хлеб ржаной                              | 50          | 1,40             | 0,28         | 12,35         | 57,52          |
| ТТК № 2097                       | Горячий напиток из свежемороженой ягоды  | 200         | 0,21             | 0,95         | 22,80         | 100,59         |
| <b>Итого за Завтрак</b>          |  | <b>500</b>  | <b>12,28</b>     | <b>28,67</b> | <b>80,65</b>  | <b>629,75</b>  |
| <b>Обед</b>                      |  |             |                  |              |               |                |
| 102/2017                         | Суп картофельный с бобовыми              | 200         | 4,39             | 4,22         | 13,23         | 108,46         |
| 123/2016                         | Гренки из пшеничного хлеба               | 15          | 1,86             | 0,24         | 11,40         | 55,20          |
| 128/2017                         | Картофельное пюре                        | 150         | 3,10             | 9,20         | 18,00         | 167,20         |
| 229/2017                         | Рыба, тушеная в томате с овощами         | 100         | 9,75             | 4,95         | 3,80          | 98,75          |
| Пр.выпуск                        | Хлеб пшеничный                           | 50          | 3,80             | 0,40         | 24,60         | 117,20         |
| Пр.выпуск                        | Сок овощной в ассортименте               | 200         | 13,86            | 5,11         | 74,59         | 399,82         |
| <b>Итого за Обед</b>             |  | <b>715</b>  | <b>36,76</b>     | <b>24,12</b> | <b>145,62</b> | <b>946,63</b>  |
| <b>Полдник</b>                   |  |             |                  |              |               |                |
| 173/2017                         | Каша вязкая молочная из ячневой крупы    | 150         | 5,20             | 3,36         | 8,08          | 83,36          |
| Пр.выпуск                        | Хлеб пшеничный                           | 40          | 3,04             | 0,32         | 19,68         | 93,76          |
| 684/2004                         | Чай без сахара                           | 180         | 0,36             | 0,09         | 0,07          | 2,54           |
| Пром.выпуск                      | Кисломолочная продукция в ассортименте   | 180         | 1,62             | 14,79        | 22,76         | 230,63         |
| <b>Итого за Полдник</b>          |  | <b>550</b>  | <b>10,22</b>     | <b>18,56</b> | <b>50,59</b>  | <b>410,29</b>  |
| <b>Итого за день</b>             |  | <b>1765</b> | <b>59,26</b>     | <b>71,35</b> | <b>276,86</b> | <b>1986,67</b> |

| Рацион: 7-11 лет (более 6 часов) |  |             |                  | День: 5      |               |                |
|----------------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------|
| № рецептуры                      | Наименование блюда                     | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | ЭЦ (ккал)      |
|                                  |  |             | Б                | Ж            | У             |                |
| <b>Завтрак</b>                   |  |             |                  |              |               |                |
| 173/2017                         | Каша вязкая молочная из овсяной крупы  | 100         | 3,90             | 12,92        | 17,90         | 203,48         |
| ТТК № 907                        | Сырники из творога с соусом "Янтарным" | 1/60/10     | 9,50             | 1,27         | 12,72         | 100,31         |
| 684/2004                         | Чай без сахара                         | 200         | 0,40             | 0,10         | 0,08          | 2,82           |
| Пр.выпуск                        | Батон нарезной                         | 25          | 1,90             | 0,60         | 12,85         | 64,40          |
| Пр.выпуск                        | Фрукты свежие (Мандарин)*              | 130         | 1,04             | 11,70        | 41,08         | 273,78         |
| <b>Итого за Завтрак</b>          |  | <b>525</b>  | <b>16,74</b>     | <b>26,59</b> | <b>84,63</b>  | <b>644,79</b>  |
| <b>Обед</b>                      |  |             |                  |              |               |                |
| 82/2017                          | Борщ с капустой и картофелем           | 200         | 1,40             | 3,90         | 8,70          | 75,50          |
| 265/2017                         | Плов (свинина)                         | 200         | 16,80            | 37,56        | 34,52         | 543,32         |
| Пр.выпуск                        | Хлеб ржаной                            | 50          | 1,40             | 0,28         | 12,35         | 57,52          |
| Пр.выпуск                        | Хлеб пшеничный                         | 50          | 3,80             | 0,40         | 24,60         | 117,20         |
| Пр.выпуск                        | Сок фруктовый в ассортименте           | 200         | 1,00             | 0,20         | 20,20         | 86,60          |
| Пр.выпуск                        | Фрукты свежие (Яблоко)*                | 130         | 0,52             | 0,52         | 12,74         | 57,72          |
| <b>Итого за Обед</b>             |  | <b>830</b>  | <b>24,92</b>     | <b>42,86</b> | <b>113,11</b> | <b>937,86</b>  |
| <b>Полдник</b>                   |  |             |                  |              |               |                |
| 210/2017                         | Омлет натуральный                      | 150         | 15,10            | 6,86         | 2,70          | 132,94         |
| 15/2017                          | Сыр (порциями)                         | 15          | 3,90             | 3,99         | 0,00          | 51,51          |
| Пр.выпуск                        | Хлеб пшеничный                         | 50          | 3,80             | 0,40         | 24,60         | 117,20         |
| 684/2004                         | Чай без сахара                         | 180         | 0,36             | 0,09         | 0,07          | 2,54           |
| <b>Итого за Полдник</b>          |  | <b>395</b>  | <b>23,16</b>     | <b>11,34</b> | <b>27,37</b>  | <b>304,19</b>  |
| <b>Итого за день</b>             |  | <b>1750</b> | <b>64,82</b>     | <b>80,79</b> | <b>225,11</b> | <b>1886,84</b> |

| Рацион: 7-11 лет (более 6 часов) |  |             |                  |              |               | День: 6        |
|----------------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------|
| № рецептуры                      | Наименование блюда                                   | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | ЭЦ (ккал)      |
|                                  |  |             | Б                | Ж            | У             |                |
| <b>Завтрак</b>                   |  |             |                  |              |               |                |
| Пр.выпуск                        | Пельмени мясные отварные п/ф                         | 180         | 18,48            | 10,89        | 31,62         | 298,41         |
| 71/2017                          | Овощи натуральные свежие (огурец)                    | 60          | 0,42             | 0,06         | 1,14          | 6,78           |
| Пр.выпуск                        | Хлеб ржаной  | 60          | 1,68             | 0,34         | 14,82         | 69,02          |
| 508/2018                         | Горячий напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка" | 200         | 0,00             | 0,00         | 18,60         | 74,40          |
| <b>Итого за Завтрак</b>          |  | <b>500</b>  | <b>20,58</b>     | <b>11,29</b> | <b>66,18</b>  | <b>448,61</b>  |
| <b>Обед</b>                      |  |             |                  |              |               |                |
| 395/2017                         | Вареники с картофелем промышленного выпуска, п/ф     | 180         | 19,28            | 4,90         | 35,45         | 263,02         |
| ГТК № 2133                       | Салат из белокочанной капусты с огурцом              | 70          | 0,96             | 3,50         | 2,50          | 45,34          |
| 7/2017                           | Бутерброды горячие с сыром и маслом                  | 30/15/6     | 5,58             | 8,32         | 14,84         | 156,56         |
| 54-7хп/2020                      | Компот из смеси сухофруктов                          | 200         | 0,60             | 0,00         | 22,70         | 93,20          |
| Пром.выпуск                      | Кисломолочная продукция в ассортименте               | 200         | 1,80             | 16,44        | 25,20         | 255,96         |
| <b>Итого за Обед</b>             |  | <b>700</b>  | <b>28,22</b>     | <b>33,16</b> | <b>100,69</b> | <b>814,08</b>  |
| <b>Полдник</b>                   |  |             |                  |              |               |                |
| ГТК № 2016                       | Запеканка из творога с соусом "Янтарным"             | 130/20      | 10,95            | 3,79         | 37,45         | 227,71         |
| Пр.выпуск                        | Хлеб пшеничный                                       | 20          | 1,52             | 0,16         | 9,84          | 46,88          |
| 684/2004                         | Чай без сахара                                       | 180         | 0,36             | 0,09         | 0,07          | 2,54           |
| Пр.выпуск                        | Фрукты свежие (Апельсин)*                            | 200         | 1,80             | 0,40         | 11,50         | 56,80          |
| <b>Итого за Полдник</b>          |  | <b>550</b>  | <b>14,63</b>     | <b>4,44</b>  | <b>58,86</b>  | <b>333,93</b>  |
| <b>Итого за день</b>             |  | <b>1750</b> | <b>63,43</b>     | <b>48,89</b> | <b>225,73</b> | <b>1596,62</b> |

| Рацион: 7-11 лет (более 6 часов) |   |             |                  |              |               | День: 7        |
|----------------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------|
| № рецептуры                      | Наименование блюда  | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | ЭЦ (ккал)      |
|                                  |   |             | Б                | Ж            | У             |                |
| <b>Завтрак</b>                   |   |             |                  |              |               |                |
| ТТК № 204                        | Каша молочная "Улыбка"                                    | 180         | 6,57             | 8,10         | 36,27         | 244,26         |
| 210/2017                         | Омлет натуральный   | 60          | 6,04             | 2,70         | 1,08          | 52,78          |
| 15/2017                          | Сыр (порциями)  | 20          | 5,20             | 5,32         | 0,00          | 68,68          |
| Пр.выпуск                        | Хлеб пшеничный  | 50          | 3,80             | 0,40         | 24,60         | 117,20         |
| 684/2004                         | Чай без сахара  | 200         | 0,40             | 0,10         | 0,08          | 2,82           |
| <b>Итого за Завтрак</b>          |   | <b>510</b>  | <b>22,01</b>     | <b>16,62</b> | <b>62,03</b>  | <b>485,74</b>  |
| <b>Обед</b>                      |   |             |                  |              |               |                |
| 95/2016                          | Суп с рыбными консервами                                  | 200         | 6,90             | 6,70         | 11,47         | 133,78         |
| 128/2017                         | Картофельное пюре   | 150         | 3,10             | 9,20         | 18,00         | 167,20         |
| ТТК № 2090                       | Бедро запеченное "Рябушка"                                | 100         | 12,40            | 2,06         | 0,48          | 70,06          |
| Пр.выпуск                        | Хлеб пшеничный  | 50          | 3,80             | 0,40         | 24,60         | 117,20         |
| ТТК № 2097                       | Напиток из свежемороженой ягоды (горячий или охлажденный) | 200         | 0,18             | 0,07         | 16,29         | 66,51          |
| <b>Итого за Обед</b>             |   | <b>700</b>  | <b>26,38</b>     | <b>18,43</b> | <b>70,84</b>  | <b>554,75</b>  |
| <b>Полдник</b>                   |   |             |                  |              |               |                |
| 121/2017                         | Суп молочный с крупой                                     | 150         | 2,20             | 2,68         | 4,60          | 51,32          |
| Пр.выпуск                        | Хлеб ржаной   | 50          | 1,40             | 0,28         | 12,35         | 57,52          |
| 54-2гн/2020                      | Чай с сахаром   | 180         | 0,18             | 0,00         | 5,76          | 23,76          |
| <b>Итого за Полдник</b>          |   | <b>380</b>  | <b>3,78</b>      | <b>2,96</b>  | <b>22,71</b>  | <b>132,60</b>  |
| <b>Итого за день</b>             |   | <b>1590</b> | <b>52,17</b>     | <b>38,01</b> | <b>155,58</b> | <b>1173,09</b> |

| Рацион: 7-11 лет (более 6 часов) |  |             |                  |              |               | День: 8        |
|----------------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------|
| № рецептуры                      | Наименование блюда                                   | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | ЭЦ (ккал)      |
|                                  |  |             | Б                | Ж            | У             |                |
| <b>Завтрак</b>                   |  |             |                  |              |               |                |
| 54-1г/2020                       | Макароны отварные                                    | 150         | 5,00             | 5,40         | 35,00         | 208,60         |
| ТГК № 526                        | Колобки мясные с рисом (тефтели) с соусом томатным   | 100         | 10,43            | 6,10         | 6,70          | 123,42         |
| Пр. выпуск                       | Хлеб ржаной  | 30          | 0,84             | 0,17         | 7,41          | 34,51          |
| 54-2гн/2020                      | Чай с сахаром  | 200         | 0,20             | 0,00         | 6,40          | 26,40          |
| Пр. выпуск                       | Кондитерское изделие (печенье сахарное)              | 2/10        | 1,38             | 0,24         | 9,30          | 44,88          |
| <b>Итого за Завтрак</b>          |  | <b>500</b>  | <b>17,85</b>     | <b>11,91</b> | <b>64,81</b>  | <b>437,81</b>  |
| <b>Обед</b>                      |  |             |                  |              |               |                |
| 88/2017                          | Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне | 200         | 1,40             | 3,96         | 6,30          | 66,44          |
| 291/2017                         | Плов из птицы (грудка куриная)                       | 150         | 13,40            | 6,70         | 27,34         | 223,26         |
| Пр. выпуск                       | Хлеб ржаной  | 20          | 0,56             | 0,11         | 4,94          | 23,01          |
| Пр. выпуск                       | Сок фруктовый в ассортименте                         | 200         | 1,00             | 0,20         | 20,20         | 86,60          |
| Пр. выпуск                       | Фрукты свежие (Мандарин)*                            | 130         | 1,04             | 11,70        | 41,08         | 273,78         |
| <b>Итого за Обед</b>             |  | <b>700</b>  | <b>17,40</b>     | <b>22,67</b> | <b>99,86</b>  | <b>673,09</b>  |
| <b>Полдник</b>                   |  |             |                  |              |               |                |
| 174/2017                         | Каша вязкая молочная из кукурузной крупы             | 150         | 5,50             | 7,90         | 36,30         | 238,30         |
| Пр. выпуск                       | Хлеб пшеничный                                       | 20          | 1,52             | 0,16         | 9,84          | 46,88          |
| 684/2004                         | Чай без сахара                                       | 180         | 0,36             | 0,09         | 0,07          | 2,54           |
| Пром. выпуск                     | Кисломолочная продукция в ассортименте               | 180         | 1,62             | 14,79        | 22,76         | 230,63         |
| <b>Итого за Полдник</b>          |  | <b>530</b>  | <b>9,00</b>      | <b>22,94</b> | <b>68,97</b>  | <b>518,35</b>  |
| <b>Итого за день</b>             |  | <b>1730</b> | <b>44,25</b>     | <b>57,52</b> | <b>233,64</b> | <b>1629,25</b> |



| Рацион: 7-11 лет (более 6 часов) |   |             |                  |              |               | День: 9         |
|----------------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-----------------|
| № рецептуры                      | Наименование блюда  | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | ЭЦ (ккал)       |
|                                  |   |             | Б                | Ж            | У             |                 |
| <b>Завтрак</b>                   |   |             |                  |              |               |                 |
| ТТК № 2023                       | Пудинг из творога с повидлом                              | 130/20      | 5,98             | 4,30         | 31,50         | 188,62          |
| Пр.выпуск                        | Батон нарезной  | 25          | 1,90             | 0,60         | 12,85         | 64,40           |
| 684/2004                         | Чай без сахара  | 200         | 0,40             | 0,10         | 0,08          | 2,82            |
| Пр.выпуск                        | Фрукты свежие (Яблоко)*                                   | 130         | 0,52             | 0,52         | 12,74         | 57,72           |
| <b>Итого за Завтрак</b>          |   | <b>505</b>  | <b>8,80</b>      | <b>5,52</b>  | <b>57,17</b>  | <b>313,56</b>   |
| <b>Обед</b>                      |   |             |                  |              |               |                 |
| 99/2017                          | Суп из овощей   | 200         | 1,00             | 6,00         | 3,00          | 70,00           |
| 128/2017                         | Картофельное пюре   | 150         | 3,10             | 9,20         | 18,00         | 167,20          |
| ТТК № 490                        | Котлета "Петушок" с соусом томатным с овощами             | 100         | 11,78            | 8,40         | 9,90          | 162,32          |
| Пр.выпуск                        | Хлеб пшеничный  | 50          | 3,80             | 0,40         | 24,60         | 117,20          |
| 508/2018                         | Напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка"              | 200         | 0,00             | 0,00         | 18,60         | 74,40           |
| <b>Итого за Обед</b>             |   | <b>700</b>  | <b>19,68</b>     | <b>24,00</b> | <b>74,10</b>  | <b>591,12</b>   |
| <b>Полдник</b>                   |   |             |                  |              |               |                 |
| 175/2017                         | Каша вязкая молочная из риса и пшена                      | 150         | 4,30             | 8,00         | 23,90         | 184,80          |
| Пр.выпуск                        | Хлеб ржаной   | 30          | 0,84             | 0,17         | 7,41          | 34,51           |
| ТТК № 2097                       | Напиток из свежемороженой ягоды (горячий или охлажденный) | 180         | 0,16             | 0,06         | 14,66         | 59,86           |
| <b>Итого за Полдник</b>          |   | <b>360</b>  | <b>5,302</b>     | <b>8,231</b> | <b>45,97</b>  | <b>279,167</b>  |
| <b>Итого за день</b>             |   | <b>1565</b> | <b>33,78</b>     | <b>37,75</b> | <b>177,24</b> | <b>1183,847</b> |

| Рацион: 7-11 лет (более 6 часов) |   |             | День: 10         |              |               |                |
|----------------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------|
| № рецептуры                      | Наименование блюда                          | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | ЭЦ (ккал)      |
|                                  |   |             | Б                | Ж            | У             |                |
| <b>Завтрак</b>                   |   |             |                  |              |               |                |
| 303/2017                         | Каша гречневая вязкая                       | 150         | 4,60             | 5,00         | 20,50         | 145,40         |
| 54-25м/2020                      | Курица тушеная с морковью (грудка куриная)* | 100         | 14,03            | 6,49         | 4,90          | 134,13         |
| Пр.выпуск                        | Хлеб ржаной                                 | 50          | 1,40             | 0,28         | 12,35         | 57,52          |
| ТТК № 721                        | Чай с молоком без сахара                    | 200         | 1,52             | 1,35         | 15,90         | 81,83          |
| Пр.выпуск                        | Кондитерское изделие (Мармелад)             | 1/9         | 0,15             | 0,60         | 0,19          | 6,76           |
| <b>Итого за Завтрак</b>          |   | <b>509</b>  | <b>21,70</b>     | <b>13,72</b> | <b>53,84</b>  | <b>425,64</b>  |
| <b>Обед</b>                      |   |             |                  |              |               |                |
| 102/2017                         | Суп картофельный с бобовыми                 | 200         | 4,39             | 4,22         | 13,23         | 108,46         |
| 123/2016                         | Гренки из пшеничного хлеба                  | 15          | 1,86             | 0,24         | 11,40         | 55,20          |
| ТТК № 2151                       | Котлета "Вкусняшка" с соусом томатным       | 100         | 12,05            | 6,10         | 9,00          | 139,10         |
| 54-1г/2020                       | Макароны отварные                           | 150         | 5,00             | 5,40         | 35,00         | 208,60         |
| Пр.выпуск                        | Хлеб пшеничный                              | 40          | 3,04             | 0,32         | 19,68         | 93,76          |
| 350/2017                         | Кисель из плодов и ягод свежих              | 200         | 0,33             | 1,08         | 28,14         | 123,59         |
| <b>Итого за Обед</b>             |   | <b>705</b>  | <b>26,67</b>     | <b>17,36</b> | <b>116,45</b> | <b>728,71</b>  |
| <b>Подник</b>                    |   |             |                  |              |               |                |
| 173/2017                         | Каша вязкая молочная из ячневой крупы       | 150         | 5,20             | 3,36         | 8,08          | 83,36          |
| Пр.выпуск                        | Хлеб пшеничный                              | 50          | 3,80             | 0,40         | 24,60         | 117,20         |
| 684/2004                         | Чай без сахара                              | 180         | 0,36             | 0,09         | 0,07          | 2,54           |
| Пром.выпуск                      | Кисломолочная продукция в ассортименте      | 180         | 1,62             | 14,79        | 22,76         | 230,63         |
| <b>Итого за Подник</b>           |   | <b>560</b>  | <b>10,98</b>     | <b>18,64</b> | <b>55,51</b>  | <b>433,73</b>  |
| <b>Итого за день</b>             |   | <b>1774</b> | <b>59,35</b>     | <b>49,72</b> | <b>225,80</b> | <b>1588,08</b> |

| Рацион: 7-11 лет (более 6 часов) |   |             |                  |              |               | День: 11       |
|----------------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------|
| № рецептуры                      | Наименование блюда  | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | ЭЦ (ккал)      |
|                                  |   |             | Б                | Ж            | У             |                |
| <b>Завтрак</b>                   |   |             |                  |              |               |                |
| 181/2017                         | Каша жидкая молочная из манной крупы                      | 180         | 5,22             | 9,18         | 27,72         | 214,38         |
| 210/2017                         | Омлет натуральный   | 60          | 6,04             | 2,70         | 1,08          | 52,78          |
| Пр.выпуск                        | Хлеб пшеничный  | 50          | 3,80             | 0,40         | 24,60         | 117,20         |
| 14/2017                          | Масло (порциями)  | 10          | 0,10             | 7,20         | 0,10          | 65,60          |
| 54-2гн/2020                      | Чай с сахаром   | 200         | 0,20             | 0,00         | 6,40          | 26,40          |
| <b>Итого за Завтрак</b>          |   | <b>500</b>  | <b>15,36</b>     | <b>19,48</b> | <b>59,90</b>  | <b>476,36</b>  |
| <b>Обед</b>                      |   |             |                  |              |               |                |
| 34/П 2001                        | Свекольник  | 200         | 1,80             | 6,00         | 8,50          | 95,20          |
| 310/2017                         | Картофель отварной  | 150         | 2,86             | 4,32         | 23,00         | 142,32         |
| 235/2017                         | Шницель рыбный натуральный с соусом сметанным             | 100         | 9,13             | 6,90         | 7,70          | 129,42         |
| Пр.выпуск                        | Хлеб пшеничный  | 50          | 3,80             | 0,40         | 24,60         | 117,20         |
| ТТК № 2097                       | Напиток из свежемороженой ягоды (горячий или охлажденный) | 200         | 0,18             | 0,07         | 16,29         | 66,51          |
| <b>Итого за Обед</b>             |   | <b>700</b>  | <b>17,77</b>     | <b>17,69</b> | <b>80,09</b>  | <b>550,65</b>  |
| <b>Полдник</b>                   |   |             |                  |              |               |                |
| ТТК № 204                        | Каша молочная "Улыбка"                                    | 150         | 5,40             | 6,75         | 30,22         | 203,23         |
| 684/2004                         | Чай без сахара  | 180         | 0,36             | 0,09         | 0,07          | 2,54           |
| Пр.выпуск                        | Хлеб ржаной   | 50          | 1,40             | 0,28         | 12,35         | 57,52          |
| Пр.выпуск                        | Фрукты свежие (Апельсин)*                                 | 200         | 1,80             | 0,40         | 11,50         | 56,80          |
| <b>Итого за Полдник</b>          |   | <b>580</b>  | <b>8,96</b>      | <b>7,52</b>  | <b>54,14</b>  | <b>320,09</b>  |
| <b>Итого за день</b>             |   | <b>1780</b> | <b>42,09</b>     | <b>44,69</b> | <b>194,13</b> | <b>1347,09</b> |

| Рацион: 7-11 лет (более 6 часов) |  |             | День: 12         |              |               |                |
|----------------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------|
| № рецептуры                      | Наименование блюда                               | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | ЭЦ (ккал)      |
|                                  |  |             | Б                | Ж            | У             |                |
| <b>Завтрак</b>                   |  |             |                  |              |               |                |
| 395/2017                         | Вареники с картофелем промышленного выпуска, п/ф | 150         | 16,00            | 4,00         | 29,50         | 218,00         |
| 71/2017                          | Овощи натуральные свежие (огурец)                | 30          | 0,21             | 0,03         | 0,57          | 3,39           |
| 7/2017                           | Бутерброды горячие с сыром и маслом              | 30/15/6     | 5,58             | 8,32         | 14,84         | 156,56         |
| 54-2гн/2020                      | Чай с сахаром                                    | 180         | 0,18             | 0,00         | 5,76          | 23,76          |
| Пр.выпуск                        | Фрукты свежие (Мандарин)*                        | 100         | 0,80             | 9,00         | 31,60         | 210,60         |
| <b>Итого за Завтрак</b>          |  | <b>510</b>  | <b>22,77</b>     | <b>21,35</b> | <b>82,27</b>  | <b>612,31</b>  |
| <b>Обед</b>                      |  |             |                  |              |               |                |
| Пр.выпуск                        | Пельмени мясные отварные п/ф                     | 150         | 15,40            | 9,00         | 26,35         | 248,00         |
| ТТК № 2133                       | Салат из белокочанной капусты с огурцом          | 60          | 0,83             | 3,00         | 2,16          | 38,94          |
| Пр.выпуск                        | Хлеб ржаной                                      | 50          | 1,40             | 0,28         | 12,35         | 57,52          |
| Пр.выпуск                        | Хлеб пшеничный                                   | 40          | 3,04             | 0,32         | 19,68         | 93,76          |
| Пр.выпуск                        | Сок овощной в ассортименте                       | 200         | 13,86            | 5,11         | 74,59         | 399,82         |
| Пром.выпуск                      | Кисломолочная продукция в ассортименте           | 200         | 1,80             | 16,44        | 25,20         | 255,96         |
| <b>Итого за Обед</b>             |  | <b>700</b>  | <b>36,33</b>     | <b>34,15</b> | <b>160,33</b> | <b>1094,00</b> |
| <b>Полдник</b>                   |  |             |                  |              |               |                |
| ТТК № 825                        | Вареники с творогом п/ф                          | 150         | 5,90             | 2,25         | 23,10         | 136,25         |
| Пр.выпуск                        | Хлеб пшеничный                                   | 20          | 1,52             | 0,16         | 9,84          | 46,88          |
| 684/2004                         | Чай без сахара                                   | 180         | 0,36             | 0,09         | 0,07          | 2,54           |
| <b>Итого за Полдник</b>          |  | <b>350</b>  | <b>7,78</b>      | <b>2,50</b>  | <b>33,01</b>  | <b>185,67</b>  |
| <b>Итого за день</b>             |  | <b>1560</b> | <b>66,88</b>     | <b>58,00</b> | <b>275,61</b> | <b>1891,97</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 : | 15,4-19,25 | 15,8-19,75 | 67,0-83,75   | 470-587,5   |
|   | Факт :  | 17,48      | 15,92      | 67,61        | 483,62      |
| 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 :  | 25,01      | 24,85      | 101,90       | 731,33      |
| Потребность в пищевых веществах, энергии (суточная), ПОЛДНИК (10-15%) | Норма : | 7,7-11,55  | 7,9-11,85  | 33,5-50,25   | 235-352,5   |
|   | Факт :  | 9,42       | 10,44      | 44,46        | 309,53      |
| ИТОГО за 2 недели (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 :  | 51,92      | 51,21      | 213,97       | 1524,47     |

| Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и |             |               |
|---|-------------|---------------|
| Показатели  | Фактическое | Рекомендуемые |
| Энергетическая ценность, (ккал)                       | 1524,47     | 1410-1762,5   |
| Количество белков (г)                                 | 51,92       | 46,2-57,75    |
| Количество жиров (г)                                  | 51,21       | 47,4-59,25    |
| Количество углеводов (г)                              | 214,0       | 201-251,25    |
| Витамин С, мг   | 39,6        | 36-45         |
| Витамин В1, мг  | 0,792       | 0,72-0,9      |
| Витамин В2, мг  | 0,924       | 0,84-1,05     |
| Витамин А, мкг рэ                                     | 462,0       | 420-525       |
| Кальций, мг   | 748,0       | 660-825       |
| Фосфор, мг  | 726,0       | 660-825       |
| Магний, мг  | 165,0       | 150-187,5     |
| Железо, мг  | 7,92        | 7,2-9         |
| Калий, мг   | 737,0       | 660-825       |
| Йод, мкг  | 0,066       | 0,06-0,075    |

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

| Тип организации   | Приём пищи | Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии |
|---|------------|---|
| Общеобразовательные организации и организации профессионального образования | Завтрак    | 20,5  |
|   | Обед       | 30,9  |
|   | Полдник    | 13,2  |
| Итого за 2 недели, %  |            | 64,66   |

**При составлении рационов использовались рецептуры и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий, разработанные с использованием :**

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.