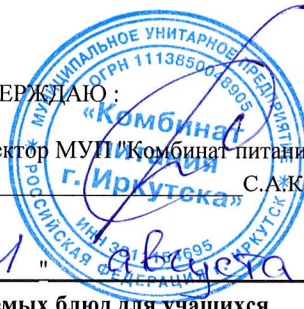


СОГЛАСОВАНО :
 Директор МБОУ СОШ
 г. Иркутска

УТВЕРЖДАЮ :
 Директор МУП "Комбинат питания г.Иркутска"
 С.А.Калиновский



" " "

" 1 " "

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

| Рацион: с 7-11-ти лет (не более 6 часов) | | | | | | День: 1 |
|---|--|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------|
| № рецептуры | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | ЭЦ (ккал) |
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | |
| M2020№54-20к | Каша жидкая молочная гречневая | 1/200 | 7,10 | 6,50 | 27,70 | 197,70 |
| 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 | | 500 | 20,56 | 19,67 | 76,68 | 565,99 |
| Обед | | | | | | |
| M2017№102 | Суп картофельный с бобовыми | 1/200 | 4,39 | 4,21 | 13,23 | 108,37 |
| M2016№123 | Гренки из пшеничного хлеба | 1/20 | 2,48 | 0,32 | 15,20 | 73,60 |
| M2017№392 | Пельмени мясные "Марлин" с маслом сливочным | 1/180/5 | 11,52 | 11,20 | 32,50 | 276,88 |
| ТТК№2097 | Напиток из свежемороженой ягоды | 1/200 | 0,21 | 0,95 | 22,80 | 100,59 |
| Пром.выпуск | Хлеб ржаной | 1/20 | 0,12 | 0,24 | 6,68 | 29,36 |
| Пром.выпуск | Хлеб пшеничный | 1/30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 |
| Пром.выпуск | Фрукт (Яблоко) | 1/120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 53,28 |
| Итого за Обед | | 775 | 21,48 | 17,64 | 116,93 | 712,40 |
| Полдник | | | | | | |
| M2017№174 | Каша вязкая молочная из кукурузной крупы | 1/150 | 5,50 | 7,90 | 36,30 | 238,30 |
| 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 | 7,00 | 8,06 | 62,84 | 351,90 |
| Итого за день | | 1625 | 49,04 | 45,37 | 256,45 | 1630,29 |

| Рацион: с 7-11-ти лет (не более 6 часов) | | | | | День: 2 | |
|---|---|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------|
| № рецептуры | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | ЭЦ (ккал) |
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | |
| ТТК№2135 | Макаронные изделия отварные с сыром | 1/200 | 10,50 | 10,50 | 53,20 | 349,30 |
| 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 | | 505 | 17,86 | 17,62 | 103,14 | 642,58 |
| Обед | | | | | | |
| ТТК№2210 | Салат "Бусинка"* | 1/60 | 1,27 | 3,07 | 3,00 | 44,71 |
| М2017№96 | Рассольник "Ленинградский" со сметаной | 1/200/10 | 1,85 | 5,00 | 10,05 | 92,60 |
| М2017№265 | Плов из свинины | 1/180 | 15,14 | 33,80 | 31,06 | 489,00 |
| ТТК№2324 | Напиток из фруктово-плодовой смеси сушеной | 1/200 | 0,70 | 0,30 | 19,30 | 82,70 |
| Пром.выпуск | Хлеб пшеничный | 1/40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,76 |
| Пром.выпуск | Хлеб ржаной | 1/30 | 0,18 | 0,36 | 10,02 | 44,04 |
| Итого за Обед | | 720 | 22,18 | 42,85 | 93,11 | 846,81 |
| 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 | 1/150 | 4,20 | 5,00 | 23,90 | 157,40 |
| 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 | | 470 | 13,44 | 11,46 | 46,20 | 341,70 |
| Итого за день | | 1695 | 53,48 | 71,93 | 242,45 | 1831,09 |
| *Замена с 3.03.2025 на овощи натуральные свежие (помидор) в связи с сезонностью | | 1/60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 12,84 |
| Итого за день с заменами | | 1695 | 54,55 | 72,73 | 245,17 | 1853,45 |

Рацион: с 7-11-ти лет (не более 6 часов)

День: 3

| № рецептуры | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | ЭЦ (ккал) |
|---|--|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | |
| M2017№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 | 1/150 | 3,60 | 4,30 | 36,70 | 199,90 |
| H2020№54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 1/200 | 0,30 | 0,00 | 6,70 | 28,00 |
| Пром.выпуск | Хлеб пшеничный | 1/20 | 1,50 | 0,16 | 9,80 | 46,64 |
| Итого за Завтрак | | 500 | 11,85 | 10,99 | 62,07 | 394,59 |
| Обед | | | | | | |
| П2001№34 | Свекольник со сметаной | 1/200/10 | 1,80 | 6,00 | 8,50 | 95,20 |
| ТТК№2272 ТТК№2278 | Голень запеченая с соусом "Фирменный" | 1/80/20 | 17,20 | 19,64 | 0,20 | 246,36 |
| M2017№310 | Картофель отварной | 1/180 | 3,43 | 5,18 | 27,61 | 170,78 |
| ТТК№2140 | Компот из компотной смеси | 1/200 | 0,70 | 0,30 | 19,30 | 82,70 |
| Пром.выпуск | Хлеб ржаной | 1/20 | 0,12 | 0,24 | 6,68 | 29,36 |
| Пром.выпуск | Хлеб пшеничный | 1/40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,76 |
| Итого за Обед | | 750 | 26,29 | 31,68 | 81,97 | 718,16 |
| Полдник | | | | | | |
| M2017№395 | Вареники с картофелем с маслом сливочным | 1/150/5 | 9,00 | 4,25 | 30,50 | 196,25 |
| 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 | | 555 | 11,10 | 4,93 | 71,74 | 375,73 |
| Итого за день | | 1805 | 49,24 | 47,60 | 215,78 | 1488,48 |
| *Замена в случае отсутствия огурца свежего на кукурузу консервированную | | 1/30 | 0,93 | 0,06 | 1,95 | 12,06 |
| Итого за день с заменами | | 1805 | 49,96 | 47,63 | 217,16 | 1497,15 |

| Рацион: с 7-11-ти лет (не более 6 часов) | | | | | День: 4 | |
|--|--|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------|
| № рецептуры | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | ЭЦ (ккал) |
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | |
| 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 | 1/20 | 0,12 | 0,24 | 6,68 | 29,36 |
| Пром.выпуск | Хлебобулочное изделие (булочка с посыпкой) | 1/50 | 3,80 | 2,70 | 26,90 | 147,10 |
| Итого за Завтрак | | 530 | 26,02 | 12,61 | 95,54 | 599,73 |
| Обед | | | | | | |
| М2017№112 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 1/200 | 2,05 | 2,20 | 12,55 | 78,20 |
| 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 | 1/40 | 0,24 | 0,48 | 13,36 | 58,72 |
| Итого за Обед | | 700 | 17,16 | 24,92 | 97,11 | 681,36 |
| Полдник | | | | | | |
| М2017№174 | Каша вязкая молочная рисовая | 1/150 | 4,30 | 7,70 | 30,70 | 209,30 |
| 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 | | 350 | 6,07 | 7,86 | 46,53 | 281,14 |
| Итого за день | | 1580 | 49,25 | 45,39 | 239,18 | 1562,23 |

| Рацион: с 7-11-ти лет (не более 6 часов) | | | | | | День: 5 |
|--|--|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------|
| № рецептуры | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | ЭЦ (ккал) |
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | |
| М2017№131 | Горошек консервированный | 1/30 | 0,93 | 0,06 | 1,95 | 12,06 |
| 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 |
| Н2020№54-6гн | Чай с молоком и сахаром | 1/200 | 1,50 | 1,40 | 8,60 | 53,00 |
| Пром.выпуск | Хлеб ржаной | 1/25 | 0,15 | 0,30 | 8,35 | 36,70 |
| Итого за Завтрак | | 500 | 29,25 | 17,55 | 35,03 | 415,07 |
| Обед | | | | | | |
| М2016№95 | Суп с рыбными консервами | 1/200 | 6,90 | 6,70 | 11,47 | 133,78 |
| ТТК№2063 ТТК№2277 | Котлета "Особая" с соусом "Помидорка" | 1/70/30 | 10,77 | 10,66 | 12,06 | 187,26 |
| М2017№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 | 1/50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,20 |
| Итого за Обед | | 780 | 33,23 | 26,48 | 133,09 | 903,60 |
| Полдник | | | | | | |
| М2017№263 | Рагу из свинины | 1/180 | 12,00 | 30,90 | 17,70 | 396,90 |
| 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 | | 380 | 14,40 | 31,24 | 45,68 | 521,48 |
| Итого за день | | 1660 | 76,88 | 75,27 | 213,80 | 1840,15 |

| Рацион: с 7-11-ти лет (не более 6 часов) | | | День : 6 | | | |
|---|---|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------|
| № рецептуры | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | ЭЦ (ккал) |
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | |
| ТТК№2092 | Огурцы пикантные* | 1/50 | 0,30 | 5,04 | 0,85 | 49,96 |
| М2017№392 | Пельмени мясные "Марлин" с маслом сливочным | 1/180/5 | 11,52 | 11,16 | 32,50 | 276,52 |
| 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 | | 505 | 15,24 | 16,88 | 69,45 | 490,68 |
| Обед | | | | | | |
| П2013№48 | Салат из квашеной капусты с луком | 1/60 | 0,96 | 6,10 | 1,80 | 65,94 |
| 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 | 1/40 | 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 | | 760 | 19,95 | 14,05 | 125,70 | 709,05 |
| Полдник | | | | | | |
| ТТК№2183 | Каша "Янтарная" | 1/150 | 6,25 | 9,48 | 29,10 | 226,72 |
| 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 | | 370 | 6,77 | 9,82 | 35,86 | 258,90 |
| Итого за день | | 1635 | 41,96 | 40,75 | 231,01 | 1458,63 |
| *Замена в случае отсутствия огурца свежего на огурец консервированный | | 1/50 | 0,40 | 0,05 | 0,85 | 5,45 |
| Итого за день с заменой | | 1635 | 42,06 | 35,76 | 231,01 | 1414,12 |

Рацион: с 7-11-ти лет (не более 6 часов)

День: 7

| № рецептуры | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | ЭЦ (ккал) |
|-------------------------|--|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | |
| М2017№181 | Каша жидкая молочная из манной крупы | 1/200 | 5,80 | 10,20 | 30,80 | 238,20 |
| 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 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 | | 500 | 17,09 | 21,82 | 80,55 | 586,94 |
| Обед | | | | | | |
| М2017№102 | Суп картофельный с бобовыми | 1/200 | 4,39 | 4,21 | 13,23 | 108,37 |
| 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 | 1/180 | 6,60 | 5,40 | 31,73 | 201,92 |
| ТТК№2140 | Компот из компотной смеси | 1/200 | 0,70 | 0,30 | 19,30 | 82,70 |
| Пром.выпуск | Хлеб пшеничный | 1/40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,76 |
| Пром.выпуск | Хлеб ржаной | 1/60 | 0,36 | 0,72 | 20,04 | 88,08 |
| Итого за Обед | | 800 | 30,67 | 19,97 | 122,38 | 791,93 |
| Полдник | | | | | | |
| ТТК№2177 | Вареники "Колдуны" с маслом сливочным | 1/150/5 | 11,30 | 9,49 | 20,95 | 214,41 |
| 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 | | 535 | 14,18 | 10,11 | 56,95 | 375,51 |
| Итого за день | | 1835 | 61,94 | 51,90 | 259,88 | 1754,38 |

| Рацион: с 7-11--ти лет (не более 6 часов) | | | | | | День: 8 |
|---|---|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------|
| № рецептуры | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | ЭЦ (ккал) |
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | |
| М2017№71 | Овощи натуральные свежие (помидор)* | 1/50 | 0,55 | 0,10 | 1,90 | 10,70 |
| ТТК№2342 | Гречка по-купечески | 1/200 | 12,10 | 21,20 | 24,60 | 337,60 |
| Н2020№54-6гн | Чай с молоком и сахаром | 1/200 | 1,50 | 1,40 | 8,60 | 53,00 |
| Пром.выпуск | Хлеб пшеничный | 1/20 | 1,50 | 0,16 | 9,80 | 46,64 |
| Пром.выпуск | Хлеб ржаной | 1/30 | 0,18 | 0,36 | 10,02 | 44,04 |
| Итого за Завтрак | | 500 | 15,83 | 23,22 | 54,92 | 491,98 |
| Обед | | | | | | |
| М2017№96 | Рассольник "Ленинградский" со сметаной | 1/200/10 | 1,85 | 5,00 | 10,05 | 92,60 |
| М2016№266 | Рыба запеченная в сметанном соусе | 1/100 | 9,50 | 6,20 | 4,90 | 113,40 |
| М2017№305 | Рис припущенный | 1/180 | 4,40 | 5,15 | 44,00 | 239,95 |
| ТТК№2324 | Напиток из фруктово-плодовой смеси сушенной | 1/200 | 0,70 | 0,30 | 19,30 | 82,70 |
| Пром.выпуск | Хлеб ржаной | 1/30 | 0,18 | 0,36 | 10,02 | 44,04 |
| Пром.выпуск | Хлеб пшеничный | 1/50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,20 |
| Итого за Обед | | 770 | 20,43 | 17,41 | 112,87 | 689,89 |
| Полдник | | | | | | |
| ТТК№825 | Вареники из творога с маслом сливочным | 1/150/5 | 9,20 | 4,00 | 18,04 | 144,96 |
| Н2020№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 | | 475 | 10,07 | 4,72 | 42,51 | 252,80 |
| Итого за день | | 1745 | 46,33 | 45,35 | 210,30 | 1434,67 |
| *Замена в случае отсутствия помидора свежего на кукурузу консервированную | | 1/50 | 1,00 | 0,00 | 5,50 | 26,00 |
| Итого за день с заменой | | 1745 | 46,78 | 45,25 | 213,90 | 1449,97 |

Рацион: с 7-11--ти лет (не более 6 часов)

День: 9

| № рецептуры | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | ЭЦ (ккал) |
|-------------------------|--|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | |
| 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 | Фрукт (Яблоко) | 1/120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 53,28 |
| Итого за Завтрак | | 535 | 27,30 | 16,65 | 64,20 | 515,85 |
| Обед | | | | | | |
| М2017№82 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 1/200/10 | 1,65 | 4,90 | 9,15 | 87,30 |
| П2001№162 | Печень по-строгановски с соусом сметанным | 1/70/30 | 22,14 | 27,49 | 4,47 | 353,85 |
| М2017№128 | Картофельное пюре | 1/180 | 3,72 | 11,00 | 21,60 | 200,28 |
| ТТК№2345 | Напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка" | 1/180 | 0,00 | 0,00 | 16,74 | 66,96 |
| Пром.выпуск | Хлеб пшеничный | 1/40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,76 |
| Пром.выпуск | Хлеб ржаной | 1/30 | 0,18 | 0,36 | 10,02 | 44,04 |
| Итого за Обед | | 740 | 30,73 | 44,07 | 81,66 | 846,19 |
| Полдник | | | | | | |
| М2020№54-20к | Каша жидкая молочная гречневая | 1/150 | 5,33 | 4,90 | 20,80 | 148,62 |
| 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 | | 350 | 6,35 | 5,32 | 45,66 | 255,92 |
| Итого за день | | 1625 | 64,38 | 66,04 | 191,52 | 1617,96 |

| Рацион: с 7-11-ти лет (не более 6 часов) | | | | | | День: 10 |
|---|---|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------|
| № рецептуры | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | ЭЦ (ккал) |
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | |
| М2017№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 |
| Итого за Завтрак | | 550 | 11,12 | 10,09 | 53,83 | 350,61 |
| Обед | | | | | | |
| ТТК№2092 | Огурцы пикантные** | 1/60 | 0,37 | 6,05 | 1,02 | 60,01 |
| М2017№112 | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 1/200 | 2,05 | 2,20 | 12,55 | 78,20 |
| М2017№263 | Рагу из свинины | 1/180 | 12,00 | 30,90 | 17,70 | 396,90 |
| ТТК№2097 | Напиток из свежемороженой ягоды | 1/200 | 0,21 | 0,95 | 22,80 | 100,59 |
| Пром.выпуск | Хлеб ржаной | 1/40 | 0,24 | 0,48 | 13,36 | 58,72 |
| Пром.выпуск | Хлеб пшеничный | 1/50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,20 |
| Итого за Обед | | 730 | 18,67 | 40,98 | 92,03 | 811,62 |
| Полдник | | | | | | |
| ТТК№2127 | Капуста тушеная с мясом | 1/150 | 7,60 | 16,20 | 10,35 | 217,60 |
| 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 | | 350 | 10,47 | 17,58 | 34,46 | 337,94 |
| Итого за день | | 1630 | 40,26 | 68,65 | 180,32 | 1500,17 |
| *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 | | 1/60 | 0,96 | 6,10 | 1,80 | 65,94 |
| Итого за день с заменой | | 1630 | 41,68 | 71,73 | 179,88 | 1531,81 |

Рацион: с 7-11-ти лет (не более 6 часов)

День: 11

| № рецептуры | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | ЭЦ (ккал) |
|-------------------------|--|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | |
| М2017№174 | Каша вязкая молочная рисовая | 1/200 | 5,70 | 10,30 | 40,90 | 279,10 |
| ТТК№2147 | Бутерброд "Школьный" | 1/45 | 4,40 | 5,10 | 13,30 | 116,70 |
| Н2020№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 | Кондитерское изделие (печенье овсяное) | 1/20 | 0,30 | 2,88 | 14,36 | 84,56 |
| Итого за Завтрак | | 500 | 10,91 | 18,70 | 86,95 | 559,74 |
| Обед | | | | | | |
| М2016№32 | Салат из свеклы с сыром | 1/60 | 2,80 | 5,70 | 4,30 | 79,70 |
| М2017№88 | Щи из свежей капусты со сметаной | 1/200/10 | 1,65 | 4,96 | 6,75 | 78,24 |
| М2017№291 | Плов из куриной грудки | 1/180 | 16,12 | 8,05 | 32,81 | 268,17 |
| М2017№342 | Компот из яблок | 1/200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 113,60 |
| Пром.выпуск | Хлеб ржаной | 1/20 | 0,12 | 0,24 | 6,68 | 29,36 |
| Пром.выпуск | Хлеб пшеничный | 1/40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,76 |
| Итого за Обед | | 710 | 23,89 | 19,43 | 98,10 | 662,83 |
| 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 | | 1560 | 57,83 | 46,69 | 248,34 | 1644,89 |

| Рацион: с 7-11-ти лет (не более 6 часов) | | | | | | День: 12 |
|--|---|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------|
| № рецептуры | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | ЭЦ (ккал) |
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | |
| М2017№71 | Овощи натуральные свежие (Помидор)* | 1/50 | 0,55 | 0,10 | 1,90 | 10,70 |
| М2017№395 | Вареники с картофелем и маслом сливочным | 1/200 | 12,00 | 5,60 | 40,40 | 260,00 |
| Н2020№54-6гн | Чай с молком и сахаром | 1/200 | 1,50 | 1,40 | 8,60 | 53,00 |
| Пром.выпуск | Хлеб пшеничный | 1/25 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 58,60 |
| 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 | | 512 | 16,10 | 9,04 | 81,05 | 469,96 |
| Обед | | | | | | |
| М2017№71 | Овощи натуральные свежие (Огурец)** | 1/60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,78 |
| М2017№392 | Пельмени мясные "Марлин" с маслом сливочным | 1/200 | 12,80 | 12,40 | 36,00 | 306,80 |
| 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 | 1/30 | 0,18 | 0,36 | 10,02 | 44,04 |
| Пром.выпуск | Хлеб пшеничный | 1/40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,76 |
| Итого за Обед | | 730 | 19,12 | 13,88 | 103,96 | 617,24 |
| Полдник | | | | | | |
| ТТК№2135 | Макаронные изделия отварные с сыром | 1/150 | 7,90 | 7,90 | 39,90 | 262,30 |
| 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 | | 370 | 8,42 | 8,24 | 46,66 | 294,48 |
| Итого за день | | 1612 | 43,64 | 31,16 | 231,67 | 1381,68 |
| *Замена в случае отсутствия овощей свежих (огурец, помидор) на кукурузу консервированную | | 1/50 | 1,00 | 0,00 | 5,50 | 26,00 |
| **Горошек консервированный | | 1/60 | 1,86 | 0,12 | 3,90 | 24,12 |
| Итого за день с заменами | | 1612 | 45,53 | 31,00 | 239,63 | 1419,64 |

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 : | 18,26 | 16,24 | 71,95 | 506,98 |
| 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 : | 23,65 | 26,11 | 104,91 | 749,26 |
| 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 : | 10,94 | 10,66 | 49,87 | 339,15 |
| 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 : | 52,85 | 53,01 | 226,73 | 1595,39 |

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

| Тип организации | Приём пищи | Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии |
|---|------------|---|
| Общеобразовательные организации и организации профессионального образования | Завтрак | 21,6 |
| | Обед | 31,9 |
| | Полдник | 14,4 |
| Итого за 2 недели, % | | 67,9 |

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 : | 15,4-19,25 | 15,8-19,75 | 67,0-83,75 | 470-587,5 |
| | Факт : | 18,40 | 15,80 | 72,61 | 506,26 |
| 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 : | 23,98 | 26,43 | 105,52 | 755,92 |
| 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 : | 10,94 | 10,66 | 49,87 | 339,15 |
| 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 : | 53,32 | 52,90 | 227,99 | 1601,34 |

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

| Тип организации | Приём пищи | Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии |
|---|------------|---|
| Общеобразовательные организации и организации профессионального образования | Завтрак | 21,5 |
| | Обед | 32,2 |
| | Полдник | 14,4 |
| Итого за 2 недели, % | | 68,1 |