

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

г. Иркутск

Иркутск

" 10 " февраля 2024



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУП "Комбинат питания г.Иркутска"

С.А.Калицовский

" 10 " февраля 2024



Основное меню приготавливаемых блюд для учащихся  
 МБОУ СОШ 2-х недельное (6 - ти дневная учебная неделя),  
 период : весна 2024 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	
<b>Завтрак</b>						
М2017№181	Каша жидкая молочная из манной крупы	1/200	5,80	10,20	30,80	238,20
М2020№54-7гн	Какао с молоком	1/200	4,11	6,00	12,55	120,64
М2017№14	Масло сливочное (порциями)	1/10	0,08	7,25	0,13	66,09
Пром.выпуск	Батон	1/25	1,90	0,60	12,85	64,40
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/45	3,42	0,36	22,14	105,48
Пром.выпуск	Кондитерское изделие (печенье сливочное)	1/20	0,85	1,96	14,88	80,56
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>16,16</b>	<b>26,37</b>	<b>93,35</b>	<b>675,37</b>
<b>Обед</b>						
М 2016№95	Суп с рыбными консервами	1/200	6,90	6,70	11,47	133,78
ТТК№2063	Котлета п/ф "Домашняя" с соусом томатным	1/70/30	8,70	10,66	12,06	178,98
М 2017№309	Макаронные изделия отварные	1/150	5,50	4,22	26,37	165,46
П2018№508	Напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка"	1/200	0,00	0,00	18,60	74,40
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,76	70,32
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/20	0,12	0,24	6,68	29,36
<b>Итого за Обед</b>		<b>700</b>	<b>23,50</b>	<b>22,06</b>	<b>89,94</b>	<b>652,30</b>
<b>Полдник</b>						
М 2017№173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	1/150	5,90	9,40	26,90	215,80
Пром.выпуск	Фрукт (апельсин)	1/200	1,98	0,44	17,82	83,16
М 2004№684	Чай без сахара	1/200	0,40	0,10	0,08	2,82
Пром.выпуск	Батон	1/25	1,90	0,60	12,85	64,40
<b>Итого за полдник</b>		<b>575</b>	<b>10,18</b>	<b>10,54</b>	<b>57,65</b>	<b>366,18</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1775</b>	<b>49,84</b>	<b>58,97</b>	<b>240,94</b>	<b>1693,85</b>

Рацион: с 7-11-ти лет (не более 6 часов)						День: 2
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
М2017№210	Омлет натуральный	1/150	9,90	26,80	2,60	291,20
ТТК№721	Чай с молоком без сахара	1/180	1,36	1,20	14,30	73,44
М2017№15	Сыр (порциями)	1/15	3,90	3,97	0,00	51,33
Пром. выпуск	Батон	1/25	1,90	0,60	12,85	64,40
Пром. выпуск	Фрукт (яблоко)	1/130	0,52	0,52	12,70	57,56
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>17,58</b>	<b>33,09</b>	<b>42,45</b>	<b>537,93</b>
<b>Обед</b>						
М 2017№82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/200/10	1,65	4,90	9,15	87,30
ТТК№2090	Бедро куриное запеченное "Рябушка"	1/100	22,06	25,26	0,48	317,50
М 2017№310	Картофель отварной	1/150	2,85	4,32	23,00	142,28
Пром. выпуск	Сок фруктовый	1/180	0,90	0,18	18,18	77,94
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	3,04	0,32	19,68	93,76
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/20	0,12	0,24	6,68	29,36
<b>Итого за Обед</b>		<b>700</b>	<b>30,62</b>	<b>35,22</b>	<b>77,17</b>	<b>748,14</b>
<b>Полдник</b>						
М2017№173	Каша вязкая молочная из пшениной крупы	1/150	6,20	7,90	31,70	222,70
Пром. выпуск	Кисломолочная продукция в ассортименте	1/180	4,68	4,5	17,23	128,14
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/20	1,50	0,16	9,80	46,64
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>12,38</b>	<b>12,56</b>	<b>58,73</b>	<b>397,48</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1550</b>	<b>60,58</b>	<b>80,87</b>	<b>178,35</b>	<b>1683,55</b>

Рацион: с 7-11--ти лет (не более 6 часов)						День: 3
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
ТТК№2135	Макаронные изделия отварные с сыром	1/200	10,50	13,50	53,20	376,30
Н2020№54-6гн	Чай с молоком и сахаром	1/200	1,50	1,40	8,50	52,60
М2017№16	Ветчина (порциями)	1/30	6,78	6,27	0,00	83,55
Пром.выпуск	Батон	1/25	1,90	0,60	12,85	64,40
Пром.выпуск.	Хлеб ржаной	1/45	0,27	0,54	15,03	66,06
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>20,95</b>	<b>22,31</b>	<b>89,58</b>	<b>642,91</b>
<b>Обед</b>						
М 2017№88	Щи из свежей капусты со сметаной	1/200/10	1,65	4,96	6,75	78,24
М2017№234	Котлета рыбная с соусом сметанным	1/70/30	8,15	6,70	11,30	138,10
М 2017№305	Рис припущенный	1/180	4,40	5,15	44,00	239,95
Н2020№54-7хп	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,60	0,00	22,70	93,20
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	3,04	0,32	19,68	93,76
Пром.выпуск.	Хлеб ржаной	1/30	0,18	0,36	10,02	44,04
<b>Итого за Обед</b>		<b>760</b>	<b>18,02</b>	<b>17,49</b>	<b>114,45</b>	<b>687,29</b>
<b>Полдник</b>						
ТТК№2177-22п	Вареники "Колдуны"	1/150/5	12,25	9,49	20,95	218,21
Пром.выпуск	Кисломолочная продукция в ассортименте	1/180	4,68	4,50	17,23	128,14
Пром.выпуск.	Хлеб пшеничный	1/20	1,50	0,16	9,80	46,64
<b>Итого за Полдник</b>		<b>355</b>	<b>18,43</b>	<b>14,15</b>	<b>47,98</b>	<b>392,99</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1615</b>	<b>57,40</b>	<b>53,95</b>	<b>252,01</b>	<b>1723,19</b>

Рацион: с 7-11-ти лет (не более 6 часов)				День: 4		
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
ТТК№907	Сырники из творога с повидлом	2/60/20	17,76	2,40	33,07	224,92
М 2004№684	Чай без сахара	1/200	0,40	0,10	0,08	2,82
Пром.выпуск	Багет	1/25	1,90	0,60	12,85	64,40
Пром.выпуск.	Фрукт(апельсин)	1/200	1,98	0,44	17,82	83,16
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>565</b>	<b>22,04</b>	<b>3,54</b>	<b>63,82</b>	<b>375,30</b>
<b>Обед</b>						
М2017№71	Овощи натуральные свежие (огурец)	1/60	0,42	0,06	1,14	6,78
М 2017№102	Суп картофельный с бобовыми	1/200	4,39	4,22	13,23	108,46
М 2016№123	Гренки из пшеничного хлеба	1/20	2,48	0,32	15,20	73,60
М2017№265	Плов из свинины	1/180	15,14	33,80	31,06	489,00
М 2017№342	Компот из яблок	1/200	0,16	4,40	27,88	151,76
Пром.выпуск.	Хлеб ржапой	1/40	0,24	0,48	13,36	58,72
Пром.выпуск.	Хлеб пшеничный	1/50	3,80	0,40	24,60	117,20
<b>Итого за Обед</b>		<b>750</b>	<b>26,63</b>	<b>43,68</b>	<b>126,47</b>	<b>1005,52</b>
<b>Полдник</b>						
М 2017№143	Рагу из овощей	1/150	2,65	16,48	12,90	210,52
ТТК№2097	Напиток из свежемороженой ягоды	1/180	0,18	0,85	20,50	90,37
Пром.выпуск.	Хлеб пшеничный	1/20	1,50	0,16	9,80	46,64
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>4,33</b>	<b>17,49</b>	<b>43,20</b>	<b>347,53</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1665</b>	<b>53,00</b>	<b>64,71</b>	<b>233,49</b>	<b>1728,35</b>

Рацион: с 7-11-ти лет (не более 6 часов)						День: 5
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
ТТК№2246-23п	Митболы запеченные с соусом томатным с овощами	1/80/30	4,50	17,30	4,40	191,30
М2017№303	Каша гречневая вязкая	1/150	4,60	5,00	20,50	145,40
Н 2020№54-2гп	Чай с сахаром	1/200	0,20	0,00	6,40	26,40
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/55	0,33	0,66	18,37	80,74
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>515</b>	<b>9,63</b>	<b>22,96</b>	<b>49,67</b>	<b>443,84</b>
<b>Обед</b>						
М2017№52	Салат из свеклы отварной	1/60	0,80	3,60	4,90	55,20
М 2017№96	Рассольник "Ленинградский"	1/200	1,60	4,00	9,60	80,80
М2017№259	Жаркое по - домашнему	1/200	14,00	33,70	18,90	434,90
П2018№508	Напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка"	1/200	0,00	0,00	18,60	74,40
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,80	0,40	24,60	117,20
Пром.выпуск.	Хлеб ржаной	1/50	0,30	0,60	16,70	73,40
<b>Итого за Обед</b>		<b>760</b>	<b>20,50</b>	<b>42,30</b>	<b>93,30</b>	<b>835,90</b>
<b>Полдник</b>						
Н2020№54-16к	Каша "Дружба"	1/150	3,80	5,20	17,90	133,60
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	46,88
Пром.выпуск.	Сок фруктовый	1/180	0,90	0,18	18,18	77,94
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>6,22</b>	<b>5,54</b>	<b>45,92</b>	<b>258,42</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1625</b>	<b>36,35</b>	<b>70,80</b>	<b>188,89</b>	<b>1538,16</b>

Рацион: с 7-11-ти лет (не более 6 часов)			День : 6			
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
М 2017№71	Овощи натуральные свежие (помидор)	1/30	0,33	0,06	1,14	6,42
ТТК№2025-1п	Котлета рыбная из минтая п/ф с соусом томатным	1/70/30	7,84	5,50	12,76	131,90
М2017№305	Рис припущенный	1/150	3,60	4,30	36,70	199,90
ТТК№721	Чай с молоком без сахара	1/200	1,52	1,35	15,90	81,83
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	3,04	0,32	19,68	93,76
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/30	0,18	0,36	10,02	44,04
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>16,51</b>	<b>11,89</b>	<b>96,20</b>	<b>557,85</b>
<b>Обед</b>						
ТТК№2092-20м	Салат "Огурцы пикантные"	1/70	0,43	7,06	1,19	70,02
М 2017№392	Пельмени мясные с маслом сливочным	1/200	21,04	16,00	36,00	372,16
ТТК№2140	Компот из компотной смеси	1/200	0,70	0,30	19,30	82,70
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/60	4,56	0,66	29,64	142,74
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/40	0,24	0,48	13,36	58,72
Пром.выпуск	Фрукт (яблоко)	1/130	0,52	0,52	12,70	57,56
<b>Итого за Обед</b>		<b>700</b>	<b>27,49</b>	<b>25,02</b>	<b>112,19</b>	<b>783,90</b>
<b>Полдник</b>						
ТТК№2135	Макаронные изделия отварные с сыром	1/150	7,90	10,12	39,90	282,28
Пром.выпуск	Кисломолочная продукция в ассортименте	1/180	4,68	4,50	17,23	128,14
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/20	0,12	0,24	6,68	29,36
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>12,70</b>	<b>14,86</b>	<b>63,81</b>	<b>439,78</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1600</b>	<b>56,70</b>	<b>51,77</b>	<b>272,20</b>	<b>1781,53</b>

Рацион: с 7-11-ти лет (не более 6 часов)						День: 7
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
Пром. выпуск	Батон	1/25	1,90	0,60	12,85	64,40
ТТК №2183	Каша "Янтарная"	1/200	8,30	12,64	38,80	302,16
М2017 №15	Сыр (порциями)	1/15	3,90	3,97	0,00	51,33
Н2020 №54-7гп	Какао с молоком	1/180	3,70	5,40	11,30	108,60
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/50	0,30	0,60	16,70	73,40
Пром. выпуск	Кондитерское изделия (пряник гвоздичный)	1/40	2,27	4,00	26,25	150,08
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>20,37</b>	<b>27,21</b>	<b>105,90</b>	<b>749,97</b>
<b>Обед</b>						
М 2017 №82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/200/10	1,65	4,90	9,15	87,30
ТТК №490а-21д	Котлета п/ф "Петушок" с соусом томатным	1/70/30	11,69	7,60	8,50	149,16
М2017 №303	Каша гречневая вязкая	1/180	5,50	6,00	24,60	174,40
Н2020 №54-7хп	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,60	0,00	22,70	93,20
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	3,04	0,32	19,68	93,76
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/20	0,12	0,24	6,68	29,36
<b>Итого за Обед</b>		<b>750</b>	<b>22,60</b>	<b>19,06</b>	<b>91,31</b>	<b>627,18</b>
<b>Полдник</b>						
М2017 №175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	1/150	4,30	8,00	23,90	184,80
Пром. выпуск	Сок фруктовый	1/180	0,90	0,18	18,18	77,94
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	46,88
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>6,72</b>	<b>8,34</b>	<b>51,92</b>	<b>309,62</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1610</b>	<b>49,69</b>	<b>54,61</b>	<b>249,13</b>	<b>1686,77</b>

Рацион: с 7-11--ти лет (не более 6 часов)						День: 8
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
Пром.выпуск.	Батон	1/25	1,90	0,60	12,85	64,40
М 2017№211	Омлет натуральный с сыром	1/150	15,90	29,40	2,55	338,40
Н2020№54-3гп	Чай с лимоном и сахаром	1/200	0,30	0,00	6,70	28,00
Пром.выпуск.	Фрукт (яблоко)	1/130	0,52	0,52	12,70	57,56
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>505</b>	<b>18,62</b>	<b>30,52</b>	<b>34,80</b>	<b>488,36</b>
<b>Обед</b>						
М 2017№71	Овощи натуральные свежие (огурец)	1/60	0,42	0,06	1,14	6,78
М 2017№102	Суп картофельный с бобовыми	1/200	4,39	4,22	13,23	108,46
М 2016№123	Гренки из пшеничного хлеба	1/20	2,48	0,32	15,20	73,60
М 2017№263	Рагу из свинины	1/200	13,30	34,40	19,70	441,60
М 2017№350	Кисель из плодов и ягод свежих	1/200	0,07	0,04	23,04	92,81
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>760</b>	<b>24,64</b>	<b>39,80</b>	<b>106,93</b>	<b>884,49</b>
<b>Полдник</b>						
М2017№173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	1/150	5,90	9,40	26,90	215,80
Пром.выпуск	Кисломолочная продукция в ассортименте	1/180	4,68	4,50	17,23	128,14
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/20	0,12	0,24	6,68	29,36
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>10,70</b>	<b>14,14</b>	<b>50,81</b>	<b>373,30</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1615</b>	<b>53,96</b>	<b>84,46</b>	<b>192,54</b>	<b>1746,15</b>



Рацион: с 7-11--ти лет (не более 6 часов)						День: 9
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
М 2017№71	Овощи натуральные свежие (помидор, огурец)	1/30/30	0,54	0,09	1,71	9,81
ТТК№490	Котлета п/ф "Нежная"	1/50	9,24	5,80	5,70	111,96
Пром.выпуск	Булочка "Пикник"	1/40	2,10	3,76	22,20	131,04
Н 2020№54-2гн	Чай с сахаром	1/200	0,20	0,00	6,40	26,40
Пром.выпуск	Фрукт (апельсин)	1/200	1,98	0,44	17,82	83,16
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>14,06</b>	<b>10,09</b>	<b>53,83</b>	<b>362,37</b>
<b>Обед</b>						
М2017№67	Винегрет овощной	1/60	0,84	6,02	4,37	75,02
М2017№98	Суп крестьянский с крупой и фрикадельками п/ф	1/200/20	3,68	5,00	5,00	79,72
М 2017№291	Плов из куриной грудки	1/200	17,90	8,90	36,50	297,70
П2018№508	Напиток с витаминами и пребиотиком "Вигошка"	1/200	0,00	0,00	18,60	74,40
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/30	0,18	0,36	10,02	44,04
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	3,04	0,32	19,68	93,76
<b>Итого за Обед</b>		<b>750</b>	<b>25,64</b>	<b>20,60</b>	<b>94,17</b>	<b>664,64</b>
<b>Полдник</b>						
М2017№395	Вареники с картофелем с маслом сливочным	1/150/5	9,00	4,25	30,50	196,25
Пром.выпуск	Сок фруктовый	1/200	1,00	0,20	2,20	14,60
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/20	0,12	0,24	6,68	29,36
<b>Итого за Полдник</b>		<b>375</b>	<b>10,12</b>	<b>4,69</b>	<b>39,38</b>	<b>240,21</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1675</b>	<b>49,82</b>	<b>35,38</b>	<b>187,38</b>	<b>1267,22</b>

Рацион: с 7-11-ти лет (не более 6 часов)					День: 10	
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
М 2017№174	Каша вязкая молочная из риса	1/200	5,70	10,30	40,90	279,10
Н2020№54-9гн	Кофейный напиток с молоком	1/200	3,77	3,44	11,10	90,44
М2017№16	Ветчина (порциями)	1/30	6,78	6,27	0,00	83,55
Пром.выпуск	Батон	1/25	1,90	0,60	12,85	64,40
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/25	0,15	0,30	8,35	36,70
Пром.выпуск	Кондитерское изделие (мармелад)	2/10	0,00	0,00	15,00	60,00
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>18,30</b>	<b>20,91</b>	<b>88,20</b>	<b>614,19</b>
<b>Обед</b>						
М 2017№96	Рассольник "Ленинградский "	1/200	1,60	4,00	9,60	80,80
ТТК№519-21и	Котлета п/ф "Особая" с соусом томатным	1/70/30	10,08	10,00	11,15	174,92
М 2017№309	Макаронные изделия отварные	1/180	6,60	5,40	31,73	201,92
М 2017№342	Компот из яблок	1/200	0,16	4,40	27,88	151,76
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/20	0,12	0,24	6,68	29,36
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,80	0,40	24,60	117,20
<b>Итого за Обед</b>		<b>750</b>	<b>22,36</b>	<b>24,44</b>	<b>111,64</b>	<b>755,96</b>
<b>Полдник</b>						
ТТК№2127	Капуста тушеная с мясом	1/150	7,60	16,20	10,35	217,60
Н2020№54-6гн	Чай с молоком и сахаром	1/180	1,35	1,26	7,65	47,34
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	46,88
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>10,47</b>	<b>17,62</b>	<b>27,84</b>	<b>311,82</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1600</b>	<b>51,13</b>	<b>62,97</b>	<b>227,68</b>	<b>1681,97</b>

Рацион: с 7-11-ти лет (не более 6 часов)						День: 11
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
ТТК№820/1-22с	Запеканка из творога с соусом сладким из красной смородины	1/150/20	25,11	8,57	38,96	333,41
ТТК№721	Чай с молоком без сахара	1/200	1,52	1,35	15,90	81,83
Пром. выпуск	Батон	1/25	1,90	0,60	12,85	64,40
Пром. выпуск	Фрукт (яблоко)	1/130	0,52	0,52	12,70	57,56
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>525</b>	<b>29,05</b>	<b>11,04</b>	<b>80,41</b>	<b>537,20</b>
<b>Обед</b>						
М 2017№112	Суп с картофелем и макаронными изделиями	1/200	2,05	2,20	12,55	78,20
ТТК№2190-23и	Филе минтая запеченное "Синьор помидор"	1/100	20,28	6,42	3,57	153,18
М 2017№128	Картофельное пюре	1/180	3,72	11,00	21,60	200,28
ТТК№2097	Напиток из свежемороженой ягоды	1/200	0,20	0,95	22,80	100,55
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>740</b>	<b>29,41</b>	<b>21,13</b>	<b>86,88</b>	<b>655,33</b>
<b>Полдник</b>						
ТТК№2183	Каша "Янтарная"	1/150	6,25	9,48	29,10	226,72
Пром. выпуск	Кисломолочная продукция в ассортименте	1/180	4,68	4,50	17,23	128,14
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	46,88
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>12,45</b>	<b>14,14</b>	<b>56,17</b>	<b>401,74</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1615</b>	<b>70,91</b>	<b>46,31</b>	<b>223,46</b>	<b>1594,27</b>

Рацион: с 7-11-ти лет (не более 6 часов)						День: 12
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
М2017№71	Овощи натуральные свежие (огурец)	1/50	0,35	0,05	0,95	5,65
М 2017№392	Пельмени мясные с маслом сливочным	1/200	21,05	16,00	36,00	372,20
Н2020№54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	1/200	0,30	0,00	6,70	28,00
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>23,75</b>	<b>16,55</b>	<b>64,30</b>	<b>501,15</b>
<b>Обед</b>						
М2017№71	Овощи натуральные свежие (помидор)	1/60	0,66	0,12	2,28	12,84
ТТК№2135	Макаронные изделия отварные с сыром	1/200	10,50	13,50	53,20	376,30
П2018№508	Напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка"	1/200	0,00	0,00	18,60	74,40
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
Пром. выпуск	Фрукт (апельсин)	1/200	1,98	0,44	17,82	83,16
<b>Итого за Обед</b>		<b>730</b>	<b>16,36</b>	<b>14,74</b>	<b>121,60</b>	<b>684,50</b>
<b>Полдник</b>						
ТТК№907	Сырники из творога с повидлом	2/60/30	19,03	2,60	35,44	241,28
Пром. выпуск	Кисломолочная продукция в ассортименте	1/180	4,68	4,50	17,23	128,14
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/20	0,12	0,24	6,68	29,36
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>23,83</b>	<b>7,34</b>	<b>59,35</b>	<b>398,78</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1580</b>	<b>63,94</b>	<b>38,63</b>	<b>245,25</b>	<b>1584,43</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 :	18,92	19,71	71,88	540,54
Потребность в пищевых веществах, энергии (суточная), ОБЕД (30-35%)	Норма :	23,1-26,95	23,7-27,65	100,5-117,25	708-822,5
	Факт :	23,98	27,13	102,17	748,76
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 :	11,54	11,78	50,23	353,15
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 :	54,44	58,62	224,28	1642,45

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

Тип организации	Приём пищи	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии
Общеобразовательные организации и организации профессионального образования	Завтрак	23,0
	Обед	31,9
	Полдник	15,0
Итого за 2 недели, %		69,9

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.