

СОГЛАСОВАНО :  
 Директор МБОУ СОШ  
 г. Иркутска

УТВЕРЖДАЮ :

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



" " "

" 10 " декабря

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	
<b>Завтрак</b>						
M2017№173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом сливочным	1/200	8,20	10,50	42,20	296,10
M2017№7	Бутерброд горячий с сыром	1/45	5,00	7,50	13,40	141,10
H2020№54-9гн	Кофейный напиток с молоком	1/200	3,80	3,50	11,10	91,10
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/35	2,66	0,28	17,22	82,04
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/20	0,12	0,24	6,68	29,36
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>19,78</b>	<b>22,02</b>	<b>90,60</b>	<b>639,70</b>
<b>Обед</b>						
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
ТТК№2277 ТТК№2063	Котлета "Домашняя" с соусом "Помидорка"	1/70/30	12,00	9,41	10,92	176,37
M2017№303	Каша вязкая гречневая	1/180	5,50	6,00	24,60	174,40
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>750</b>	<b>26,98</b>	<b>21,37</b>	<b>108,19</b>	<b>733,01</b>
<b>Полдник</b>						
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	1/180	0,00	0,00	16,74	66,96
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/20	1,50	0,16	9,80	46,64
Пром.выпуск	Фрукт (Яблоко)	1/120	0,48	0,48	11,76	53,28
<b>Итого за Полдник</b>		<b>470</b>	<b>7,48</b>	<b>8,54</b>	<b>74,60</b>	<b>405,18</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1720</b>	<b>54,24</b>	<b>51,93</b>	<b>273,39</b>	<b>1777,89</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>						
ТТК№2135	Макаронные изделия отварные с сыром	1/200	11,84	10,79	59,56	382,71
М2017№14	Масло сливочное (порциями)	1/5	0,04	5,62	0,06	50,98
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	Фруктовое пюре	1/125	0,75	0,25	23,75	100,25
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>13,15</b>	<b>17,00</b>	<b>90,13</b>	<b>566,12</b>
<b>Обед</b>						
М2017№45	Салат из белокочанной капусты*	1/60	0,80	1,90	3,90	35,90
М2017№96	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	1/200/10	1,85	5,00	10,05	92,60
М2017№265	Плов из свинины	1/180	16,49	33,80	31,06	494,40
ТТК№2324	Напиток из фруктово-плодовой смеси сушенной	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>720</b>	<b>23,06</b>	<b>41,68</b>	<b>94,01</b>	<b>843,40</b>
<b>Полдник</b>						
М2017№392	Пельмени мясные "Марлин" с маслом сливочным	1/180/5	13,96	11,47	33,30	292,27
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>405</b>	<b>15,66</b>	<b>11,63</b>	<b>49,50</b>	<b>365,31</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1675</b>	<b>51,87</b>	<b>70,31</b>	<b>233,64</b>	<b>1774,83</b>
*Замена с 3.03.2025 на овощи натуральные свежие (помидор) в связи с сезонностью		1/60	0,66	0,12	2,28	12,84
<b>Итого за день с заменами</b>		<b>1675</b>	<b>51,73</b>	<b>68,53</b>	<b>232,02</b>	<b>1751,77</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>						
М2017№173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом сливочным	1/200	7,90	12,50	35,80	287,30
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 пшеничный	1/20	1,50	0,16	9,80	46,64
Пром.выпуск	Кондитерское изделие (Пряник глазированный)	1/40	2,44	1,68	29,88	144,40
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>505</b>	<b>16,54</b>	<b>19,44</b>	<b>95,48</b>	<b>623,04</b>
<b>Обед</b>						
П2001№34	Свекольник на курином бульоне со сметаной	1/200/10	1,80	6,00	8,50	95,20
ТТК№2310	Соте "Курочка ряба"	1/100	13,34	12,04	3,72	176,60
М2017№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
<b>Итого за Обед</b>		<b>750</b>	<b>22,43</b>	<b>24,08</b>	<b>85,49</b>	<b>648,40</b>
<b>Полдник</b>						
М2017№395	Вареники с картофелем с маслом сливочным	1/150/5	9,00	6,44	30,50	215,96
ТТК№2345	Напиток с витаминами и пребиотиком	1/180	0,00	0,00	16,74	66,96
Пром.выпуск	Фрукт (Апельсин)	1/200	1,98	0,44	17,82	83,16
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/20	0,12	0,24	6,68	29,36
<b>Итого за Полдник</b>		<b>555</b>	<b>11,10</b>	<b>7,12</b>	<b>71,74</b>	<b>395,44</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1810</b>	<b>50,07</b>	<b>50,64</b>	<b>252,71</b>	<b>1666,88</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№2212 ТТК№2162	Сырник из творога с цукатами с соусом "Шоколадным"	1/75/30	12,56	9,40	21,43	220,56
ТТК№721	Чай с молоком без сахара	1/200	1,52	1,35	15,90	81,83
Пром.выпуск	Фрукт (Апельсин)	1/200	1,98	0,44	17,82	83,16
Пром.выпуск	Хлебобулочное изделие (булочка с посыпкой)	1/50	3,80	2,70	26,90	147,10
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>555</b>	<b>19,86</b>	<b>13,89</b>	<b>82,05</b>	<b>532,65</b>
<b>Обед</b>						
М2017№103	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/200	2,05	2,20	12,55	78,20
ТТК№2127	Капуста тушеная с мясом	1/200	15,10	21,60	13,80	310,00
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>700</b>	<b>22,11</b>	<b>24,92</b>	<b>97,11</b>	<b>701,16</b>
<b>Полдник</b>						
М2017№174	Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным	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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>6,07</b>	<b>7,86</b>	<b>46,53</b>	<b>281,14</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1605</b>	<b>48,04</b>	<b>46,67</b>	<b>225,69</b>	<b>1514,95</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>						
M2016№57	Икра кабачковая	1/30	0,36	1,40	2,30	23,24
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№54-6гн	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>28,68</b>	<b>18,89</b>	<b>35,38</b>	<b>426,25</b>
<b>Обед</b>						
M2016№95	Суп с рыбными консервами	1/200	6,90	6,70	11,47	133,78
ТТК№2186 ТТК№2277	Котлета "Классика" с соусом "Помидорка"	1/70/30	13,65	10,66	12,06	198,78
M2017№303	Каша гречневая вязкая	1/200	6,10	6,70	27,40	194,30
ТТК№2345	Напиток с витаминами и пребиотиком	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>780</b>	<b>30,75</b>	<b>25,06</b>	<b>108,97</b>	<b>784,42</b>
<b>Полдник</b>						
M2017№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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>380</b>	<b>14,40</b>	<b>31,24</b>	<b>45,68</b>	<b>521,48</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1660</b>	<b>73,83</b>	<b>75,19</b>	<b>190,03</b>	<b>1732,15</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>						
ТТК№2302	Салат из моркови с сыром*	1/50	2,30	7,30	2,70	85,70
М2017№392	Пельмени мясные "Марлин" с маслом сливочным	1/180/5	13,96	11,47	33,30	292,27
Н2020№54-2гн	Чай с сахаром	1/200	0,20	0,00	6,40	26,40
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	3,04	0,32	19,68	93,76
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/30	0,18	0,36	10,02	44,04
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>505</b>	<b>19,68</b>	<b>19,45</b>	<b>72,10</b>	<b>542,17</b>
<b>Обед</b>						
П2013№48	Салат из квашеной капусты с луком	1/60	0,96	6,10	1,80	65,94
М2017№395	Вареники с картофелем с маслом сливочным	1/200	12,00	8,54	40,40	286,46
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>760</b>	<b>19,95</b>	<b>16,99</b>	<b>125,70</b>	<b>735,51</b>
<b>Полдник</b>						
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>370</b>	<b>6,77</b>	<b>9,82</b>	<b>35,86</b>	<b>258,90</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1635</b>	<b>46,40</b>	<b>46,26</b>	<b>233,66</b>	<b>1536,58</b>
*Замена с 3.03.2025 на овощи натуральные свежие (помидор) в связи с сезонностью		1/50	0,55	0,10	1,90	10,70
<b>Итого за день с заменой</b>		<b>1635</b>	<b>44,65</b>	<b>39,06</b>	<b>232,86</b>	<b>1461,58</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>						
M2017№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
H2020№54-9гн	Кофейный напиток с молоком	1/200	3,80	3,50	11,10	91,10
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/35	2,66	0,28	17,22	82,04
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/20	0,12	0,24	6,68	29,36
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>16,78</b>	<b>19,32</b>	<b>79,10</b>	<b>557,40</b>
<b>Обед</b>						
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
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	1/180	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>30,67</b>	<b>19,97</b>	<b>122,38</b>	<b>791,93</b>
<b>Полдник</b>						
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 (Яблоко)	1/120	0,48	0,48	11,76	53,28
<b>Итого за Полдник</b>		<b>455</b>	<b>12,68</b>	<b>10,15</b>	<b>50,89</b>	<b>345,63</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1755</b>	<b>60,13</b>	<b>49,44</b>	<b>252,37</b>	<b>1694,96</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>						
ТТК№907/1 ТТК№2307	Сырник из творога с морковью с соусом "Клубничка"	1/75/30	12,56	9,40	21,43	220,56
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 (апельсин)	1/200	1,98	0,44	17,82	83,16
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>19,94</b>	<b>17,44</b>	<b>52,73</b>	<b>447,64</b>
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>770</b>	<b>20,43</b>	<b>17,41</b>	<b>112,87</b>	<b>689,89</b>
<b>Полдник</b>						
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>355</b>	<b>9,59</b>	<b>4,24</b>	<b>30,75</b>	<b>199,52</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1675</b>	<b>49,96</b>	<b>39,09</b>	<b>196,35</b>	<b>1337,05</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>						
Н2020№54-16к	Каша молочная "Дружба"	1/200	5,00	6,90	23,90	177,70
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
М2017№209	Яйцо отварное	1/50	6,35	5,75	0,35	78,55
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>14,53</b>	<b>14,57</b>	<b>52,67</b>	<b>399,93</b>
<b>Обед</b>						
М2017№82	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	1/200/10	1,65	4,90	9,15	87,30
М2017№290№331	Птица тушеная в соусе	1/100	11,94	10,12	3,51	152,88
М2017№128	Картофельное пюре	1/180	3,72	11,00	21,60	200,28
ТТК№2345	Напиток с витаминами и пребиотиком	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>740</b>	<b>20,53</b>	<b>26,70</b>	<b>80,70</b>	<b>645,22</b>
<b>Полдник</b>						
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>6,35</b>	<b>5,32</b>	<b>45,66</b>	<b>255,92</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1590</b>	<b>41,41</b>	<b>46,59</b>	<b>179,03</b>	<b>1301,07</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>						
M2017№71	Овощи натуральные свежие (огурец)*	1/60	0,42	0,06	1,14	6,78
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>11,00</b>	<b>10,06</b>	<b>53,26</b>	<b>347,58</b>
<b>Обед</b>						
M2017№45	Салат из белокочанной капусты**	1/60	0,8	1,9	3,9	35,9
M2017№103	Суп с макаронными изделиями и картофелем	1/200	2,05	2,20	12,55	78,20
M2017№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
<b>Итого за Обед</b>		<b>730</b>	<b>19,10</b>	<b>36,83</b>	<b>94,91</b>	<b>787,51</b>
<b>Полдник</b>						
ТТК№2127	Капуста тушеная с мясом	1/150	7,60	16,20	10,35	217,60
ТТК№721	Чай с молоком без сахара	1/180	1,37	1,22	14,31	73,70
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/20	1,50	0,16	9,80	46,64
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>10,47</b>	<b>17,58</b>	<b>34,46</b>	<b>337,94</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1630</b>	<b>40,57</b>	<b>64,47</b>	<b>182,63</b>	<b>1473,03</b>
*Замена в случае отсутствия свежего овоща(огурец) на огурец консервированный		1/60	0,48	0,06	1,00	6,46
**Замена с 3.03.2025 на овощи натуральные свежие (помидор) в связи с сезонностью		1/60	0,66	0,12	2,28	12,84
<b>Итого за день с заменой</b>		<b>1630</b>	<b>40,49</b>	<b>62,69</b>	<b>180,87</b>	<b>1449,65</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>						
М2017№174	Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>10,91</b>	<b>18,70</b>	<b>86,95</b>	<b>559,74</b>
<b>Обед</b>						
М2016№32	Салат из свеклы с сыром	1/60	2,80	5,70	4,30	79,70
М2017№88	Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	1/200/10	1,65	4,96	6,75	78,24
М2017№291	Плов из куриной грудки	1/180	17,62	8,05	32,81	274,17
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>710</b>	<b>25,39</b>	<b>19,43</b>	<b>98,10</b>	<b>668,83</b>
<b>Полдник</b>						
ТТК№907 ТТК№2162	Сырники из творога с соусом "Шоколадным"	2/60/30	16,17	10,70	25,14	261,54
ТТК№2345	Напиток с витаминами и пребиотиком	1/180	0,00	0,00	16,74	66,96
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/20	1,50	0,16	9,80	46,64
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>17,67</b>	<b>10,86</b>	<b>51,68</b>	<b>375,14</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1560</b>	<b>53,97</b>	<b>48,99</b>	<b>236,73</b>	<b>1603,71</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>						
M2016№57	Икра кабачковая	1/50	0,60	2,35	3,85	38,95
M2017№395	Вареники с картофелем с маслом сливочным	1/200	12,00	8,54	40,40	286,46
H2020№54-бгн	Чай с молоком 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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>512</b>	<b>16,15</b>	<b>14,23</b>	<b>83,00</b>	<b>524,67</b>
<b>Обед</b>						
ТТК№2	Маринад овощной	1/60	0,66	3,68	3,60	50,16
M2017№392	Пельмени мясные "Марлин" с маслом сливочным	1/200	15,10	12,40	36,00	316,00
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>730</b>	<b>21,66</b>	<b>17,50</b>	<b>106,42</b>	<b>669,82</b>
<b>Полдник</b>						
ТТК№2135	Макаронные изделия отварные с сыром	1/150	8,88	8,09	44,67	287,01
M2004№684	Чай без сахара	1/200	0,40	0,10	0,08	2,82
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/20	0,12	0,24	6,68	29,36
<b>Итого за Полдник</b>		<b>370</b>	<b>9,40</b>	<b>8,43</b>	<b>51,43</b>	<b>319,19</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1612</b>	<b>47,21</b>	<b>40,16</b>	<b>240,85</b>	<b>1513,68</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 :	17,25	17,08	72,79	513,91
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 :	23,59	24,33	102,90	724,93
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 :	10,64	11,07	49,07	338,40
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 :	51,48	52,48	224,76	1577,23

**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	21,9
	Обед	30,8
	Полдник	14,4
Итого за 2 недели, %		67,1

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

<b>Потребность в пищевых веществах, энергии (суточная), ЗАВТРАК (20-25%)</b>	Норма :	15,4-19,25	15,8-19,75	67,0-83,75	470-587,5
	Факт :	17,11	16,48	72,71	507,63
<b>Потребность в пищевых веществах, энергии (суточная), ОБЕД (30-35%)</b>	Норма :	23,1-26,95	23,7-27,65	100,5-117,25	705-822,5
	Факт :	23,6	24,03	102,63	721,08
<b>Потребность в пищевых веществах, энергии (суточная), ПОЛДНИК (10-15%)</b>	Норма :	7,7-11,55	7,9-11,85	33,5-50,25	235-352,5
	Факт :	10,64	11,07	49,07	338,40
<b>ИТОГО за 2 недели (завтрак:20-25%, обед: 30-35%, полдник: 10-15%)</b>	Норма :	46,2-57,75	47,4-59,25	201-251,25	1410-1762,5
	Факт :	51,31	51,58	224,41	1588,03

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

<b>Тип организации</b>	<b>Приём пищи</b>	<b>Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии</b>
<b>Общеобразовательные организации и организации профессионального образования</b>	Завтрак	21,6
	Обед	30,7
	Полдник	14,4
<b>Итого за 2 недели, %</b>		<b>66,7</b>

**При составлении рационов использовались рецептуры и технологии приготовления блюд и**

1. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М
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
4. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий. П 2018 г.
5. Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных
6. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий. Пермь 2013.
7. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при
8. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся в