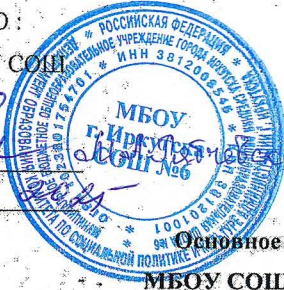


СОГЛАСОВАНО :

Директор МБОУ СОШ

г. Иркутска



УТВЕРЖДАЮ :

Директор МУП "Комбинат питания г. Иркутска"



" 14 " 01.

" 10 " декабрь

Основное меню приготавливаемых блюд для учащихся  
МБОУ СОШ 2-х недельное (6 - ти дневная учебная неделя)

период : круглогодичное, 2024-2025 уч.год

Рацион: с 12 -ти лет ( не более 6 часов)						День: I
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
M2017№173	Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом сливочным	1/250	10,28	13,17	52,64	370,21
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>550</b>	<b>21,86</b>	<b>24,69</b>	<b>101,04</b>	<b>713,81</b>
<b>Обед</b>						
M2017№102	Суп картофельный с бобовыми	1/250	5,49	5,27	16,54	135,55
M2016№123	Гренки из пшеничного хлеба	1/20	2,48	0,32	15,20	73,60
ТТК№2277.№2063	Котлета "Домашняя" с соусом "Помидорка"	1/70/30	12,00	9,41	10,92	176,37
M2017№303	Каша гречневая вязкая	1/200	6,10	6,70	27,40	194,30
ТТК№2097	Напиток из свежемороженой ягоды	1/200	0,21	0,95	22,80	100,59
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/30	0,18	0,36	10,02	44,04
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/60	4,56	0,48	29,52	140,64
<b>Итого за Обед</b>		<b>860</b>	<b>31,02</b>	<b>23,49</b>	<b>132,40</b>	<b>865,09</b>
<b>Полдник</b>						
M2017№174	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	1/200	7,30	10,60	48,40	318,20
ТТК№2345	Напиток с витаминами и пребиотиком	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>520</b>	<b>9,28</b>	<b>11,24</b>	<b>86,70</b>	<b>485,08</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1930</b>	<b>62,16</b>	<b>59,42</b>	<b>320,14</b>	<b>2063,98</b>



Рацион: с 12-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	1/250	14,80	13,49	74,45	478,41
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>600</b>	<b>16,11</b>	<b>19,70</b>	<b>105,02</b>	<b>661,82</b>
<b>Обед</b>						
М2017№45	Салат из белокочанной капусты*	1/100	1,30	3,20	6,50	60,00
М2017№96	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	1/250/10	2,25	6,00	12,43	112,72
М2017№265	Плов из свинины	1/220	20,15	41,30	37,96	604,14
ТТК№2324	Напиток из фруктово-плодовой смеси сушеной	1/200	0,70	0,30	19,30	82,70
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/60	4,56	0,48	29,52	140,64
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/40	0,24	0,48	13,36	58,72
<b>Итого за Обед</b>		<b>880</b>	<b>29,20</b>	<b>51,76</b>	<b>119,07</b>	<b>1058,92</b>
<b>Полдник</b>						
М2017№392	Пельмени мясные "Марлин" с маслом сливочным	1/200	15,10	12,40	36,00	316,00
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>420</b>	<b>16,80</b>	<b>12,56</b>	<b>52,20</b>	<b>389,04</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1900</b>	<b>62,11</b>	<b>84,02</b>	<b>276,29</b>	<b>2109,78</b>
*Замена с 3.03.2025 на овощи натуральные свежие (помидор) в связи с сезонностью		1/100	1,10	0,20	3,80	21,40
<b>Итого за день с заменами</b>		<b>1900</b>	<b>61,91</b>	<b>81,02</b>	<b>273,59</b>	<b>2071,18</b>



Рацион: с 12-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	1/250	9,80	15,60	44,75	358,60
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>555</b>	<b>18,44</b>	<b>22,54</b>	<b>104,43</b>	<b>694,34</b>
<b>Обед</b>						
П2001№34	Свекольник на курином бульоне со сметаной	1/250/10	2,10	7,30	10,50	116,10
ТТК№2310	Соте "Курочка ряба"	1/100	13,34	12,04	3,72	176,60
М2017№310	Картофель отварной	1/200	3,80	5,80	30,67	190,08
ТТК№2140	Компот из компотной смеси	1/200	0,70	0,30	19,30	82,70
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/40	0,24	0,48	13,36	58,72
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/60	4,56	0,48	29,52	140,64
<b>Итого за Обед</b>		<b>860</b>	<b>24,74</b>	<b>26,40</b>	<b>107,07</b>	<b>764,84</b>
<b>Полдник</b>						
М2017№395	Вареники с картофелем с маслом сливочным	1/180/5	10,80	7,69	36,44	258,17
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>585</b>	<b>12,90</b>	<b>8,37</b>	<b>77,68</b>	<b>437,65</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2000</b>	<b>56,08</b>	<b>57,31</b>	<b>289,18</b>	<b>1896,83</b>



Рацион: с 12-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	1/250	2,60	2,78	15,70	98,22
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	1/50	0,30	0,60	16,70	73,40
Пром.выпуск	Хлебобулочное изделие (Баранка)	1/40	2,10	1,90	12,40	75,10
<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>24,82</b>	<b>27,52</b>	<b>116,00</b>	<b>810,96</b>
<b>Полдник</b>						
М2017№174	Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным	1/200	5,70	10,30	40,90	279,10
Н2020№54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	1/180	0,27	0,00	6,03	25,20
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/20	1,50	0,16	9,80	46,64
<b>Итого за Полдник</b>		<b>400</b>	<b>7,47</b>	<b>10,46</b>	<b>56,73</b>	<b>350,94</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1755</b>	<b>52,15</b>	<b>51,87</b>	<b>254,78</b>	<b>1694,55</b>



Рацион: с 12-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	1/50	0,60	2,35	3,85	38,95	
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-бгн	Чай с молоком и сахаром	1/200	1,50	1,40	8,60	53,00	
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/30	0,18	0,36	10,02	44,04	
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	3,04	0,32	19,68	93,76	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>565</b>	<b>31,99</b>	<b>20,22</b>	<b>58,28</b>	<b>543,06</b>	
<b>Обед</b>							
M2016№95	Суп с рыбными консервами	1/250	8,60	8,40	14,33	167,32	
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	1/60	4,56	0,48	29,52	140,64	
<b>Итого за Обед</b>		<b>840</b>	<b>33,21</b>	<b>26,84</b>	<b>116,75</b>	<b>841,40</b>	
<b>Полдник</b>							
M2017№263	Рагу из свинины	1/200	13,30	34,40	19,70	441,60	
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/20	1,50	0,16	9,80	46,64	
Пром.выпуск	Сок фруктовый	1/180	0,90	0,18	18,18	77,94	
<b>Итого за Полдник</b>		<b>400</b>	<b>15,70</b>	<b>34,74</b>	<b>47,68</b>	<b>566,18</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1805</b>	<b>80,90</b>	<b>81,80</b>	<b>222,71</b>	<b>1950,64</b>	



Рацион: с 12-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	1/250	18,88	15,50	45,00	395,02
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>570</b>	<b>24,60</b>	<b>23,48</b>	<b>83,80</b>	<b>644,92</b>
<b>Обед</b>						
П2013№48	Салат из квашеной капусты с луком	1/100	1,60	10,10	3,00	109,30
М2017№395	Вареники с картофелем и маслом сливочным	1/220	13,20	9,40	44,44	315,16
ТТК№2097	Напиток из свежемороженой ягоды	1/200	0,21	0,95	22,80	100,59
Пром.выпуск	Фрукт (Апельсин)	1/200	1,98	0,44	17,82	83,16
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/50	0,30	0,60	16,70	73,40
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/60	4,56	0,48	29,52	140,64
<b>Итого за Обед</b>		<b>830</b>	<b>21,85</b>	<b>21,97</b>	<b>134,28</b>	<b>822,25</b>
<b>Полдник</b>						
ТТК№2183	Каша "Янтарная"	1/200	8,30	12,64	38,80	302,16
М2004№684	Чай без сахара	1/200	0,40	0,10	0,08	2,82
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/20	0,12	0,24	6,68	29,36
<b>Итого за Полдник</b>		<b>420</b>	<b>8,82</b>	<b>12,98</b>	<b>45,56</b>	<b>334,34</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1820</b>	<b>55,27</b>	<b>58,43</b>	<b>263,64</b>	<b>1801,51</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>1800</b>	<b>53,52</b>	<b>51,23</b>	<b>262,84</b>	<b>1726,51</b>



Рацион: с 12-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	1/250	7,30	12,80	38,50	298,40
ТТК№2147	Бутерброд "Школьный"	1/45	4,40	5,10	13,30	116,70
Н2020№54-9гн	Кофейный напиток с молоком	1/200	3,80	3,50	11,10	91,10
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/55	0,33	0,66	18,37	80,74
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>15,83</b>	<b>22,06</b>	<b>81,27</b>	<b>586,94</b>
<b>Обед</b>						
M2017№102	Суп картофельный с бобовыми	1/250	5,49	5,27	16,54	135,55
M2016№123	Гренки из пшеничного хлеба	1/20	2,48	0,32	15,20	73,60
ТТК№2313 ТТК№2277	Котлета "Куриная" П/Ф с соусом "Помидорка"	1/70/30	13,10	8,70	3,20	143,50
M2017№309	Макаронные изделия отварные	1/200	7,33	6,00	35,25	224,32
ТТК№2140	Компот из компотной смеси	1/200	0,70	0,30	19,30	82,70
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/60	4,56	0,48	29,52	140,64
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/60	0,36	0,72	20,04	88,08
<b>Итого за Обед</b>		<b>890</b>	<b>34,02</b>	<b>21,79</b>	<b>139,05</b>	<b>888,39</b>
<b>Полдник</b>						
ТТК№2177	Вареники "Колдуны" с маслом сливочным	1/200/5	15,06	12,65	27,93	285,81
Пром.выпуск	Сок фруктовый	1/180	0,90	0,18	18,18	77,94
Пром.выпуск	Фрукт (Яблоко)	1/120	0,48	0,48	11,76	53,28
<b>Итого за Полдник</b>		<b>505</b>	<b>16,44</b>	<b>13,31</b>	<b>57,87</b>	<b>417,03</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1945</b>	<b>66,29</b>	<b>57,16</b>	<b>278,19</b>	<b>1892,36</b>



Рацион: с 12-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	
М2044№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	1/250/10	2,25	6,00	12,43	112,72	
М2016№266	Рыба запеченная в сметанном соусе	1/100	9,50	6,20	4,90	113,40	
М2017№305	Рис припущенный	1/200	4,90	5,70	48,90	266,50	
ТТК№2324	Напиток из фруктово-плодовой смеси сушенной	1/200	0,70	0,30	19,30	82,70	
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/50	0,30	0,60	16,70	73,40	
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/60	4,56	0,48	29,52	140,64	
<b>Итого за Обед</b>		<b>870</b>	<b>22,21</b>	<b>19,28</b>	<b>131,75</b>	<b>789,36</b>	
<b>Полдник</b>							
ТТК№825	Вареники из творога с маслом сливочным	1/200/5	12,30	5,30	23,85	192,30	
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>405</b>	<b>12,69</b>	<b>5,54</b>	<b>36,56</b>	<b>246,86</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1825</b>	<b>54,84</b>	<b>42,26</b>	<b>221,04</b>	<b>1483,86</b>	



Рацион: с 12-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"	1/250	6,20	8,70	29,90	222,70
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>550</b>	<b>15,73</b>	<b>16,37</b>	<b>58,67</b>	<b>444,93</b>
<b>Обед</b>						
М2017№82	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	1/250/10	2,00	5,90	11,35	106,50
М2017№290 №331	Птица тушеная в соусе	1/100	11,94	10,12	3,51	152,88
М2017№128	Картофельное пюре	1/200	4,13	12,20	24,00	222,32
ТТК№2345	Напиток с витаминами и пребиотиком	1/180	0,00	0,00	16,74	66,96
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/60	4,56	0,48	29,52	140,64
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/50	0,30	0,60	16,70	73,40
<b>Итого за Обед</b>		<b>850</b>	<b>22,93</b>	<b>29,30</b>	<b>101,82</b>	<b>762,70</b>
<b>Полдник</b>						
М2020№54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	1/200	7,10	6,50	27,70	197,70
Пром. выпуск	Сок фруктовый	1/180	0,90	0,18	18,18	77,94
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/20	0,12	0,24	6,68	29,36
<b>Итого за Полдник</b>		<b>400</b>	<b>8,12</b>	<b>6,92</b>	<b>52,56</b>	<b>305,00</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1800</b>	<b>46,78</b>	<b>52,59</b>	<b>213,05</b>	<b>1512,63</b>



Рацион: с 12-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**	1/100	1,3	3,2	6,5	60,00	
M2017№103	Суп с макаронными изделиями и картофелем	1/250	2,60	2,78	15,70	98,22	
M2017№263	Рагу из свинины	1/200	13,30	34,40	19,70	441,60	
ТТК№2097	Напиток из свежемороженой ягоды	1/200	0,21	0,95	22,80	100,59	
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/50	0,30	0,60	16,70	73,40	
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/60	4,56	0,48	29,52	140,64	
<b>Итого за Обед</b>		<b>860</b>	<b>22,27</b>	<b>42,41</b>	<b>110,92</b>	<b>914,45</b>	
<b>Полдник</b>							
ТТК№2127	Капуста тушеная с мясом	1/200	15,10	21,60	13,80	310,00	
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>400</b>	<b>17,97</b>	<b>22,98</b>	<b>37,91</b>	<b>430,34</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1810</b>	<b>51,24</b>	<b>75,45</b>	<b>202,09</b>	<b>1692,37</b>	
*Замена в случае отсутствия свежих овощей(помидор, 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		1/100	1,10	0,20	3,80	21,40	
<b>Итого за день с заменой</b>		<b>1810</b>	<b>51,10</b>	<b>72,45</b>	<b>199,25</b>	<b>1653,45</b>	



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

День: 11

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
M2017№174	Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным	1/250	7,00	12,90	51,00	348,10
ТТК№2147	Бутерброд "Школьный"	1/45	4,40	5,10	13,30	116,70
H2020№54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	1/200	0,30	0,00	6,70	28,00
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/35	0,21	0,42	11,69	51,38
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,76	70,32
Пром. выпуск	Кондитерское изделие (печенье овсяное)	2/20	0,60	5,76	28,72	169,12
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>600</b>	<b>14,79</b>	<b>24,42</b>	<b>126,17</b>	<b>783,62</b>
<b>Обед</b>						
M2016№32	Салат из свеклы с сыром	1/100	4,69	9,50	7,12	132,74
M2017№88	Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	1/250/10	2,00	5,95	8,35	94,95
M2017№291	Плов из куриной грудки	1/200	19,57	8,90	36,50	304,38
M2017№342	Компот из яблок	1/200	0,16	0,16	27,88	113,60
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/40	0,24	0,48	13,36	58,72
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/60	4,56	0,48	29,52	140,64
<b>Итого за Обед</b>		<b>860</b>	<b>31,22</b>	<b>25,47</b>	<b>122,73</b>	<b>845,03</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>1810</b>	<b>63,68</b>	<b>60,75</b>	<b>300,58</b>	<b>2003,79</b>



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

День: 12

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
М2016№57	Икра кабачковая	1/50	0,60	2,35	3,85	38,95
М2017№395	Вареники с картофелем с маслом сливочным	1/250	15,00	10,68	50,50	358,12
Н2020№54-6гн	Чай с молоком и сахаром	1/200	1,50	1,40	8,60	53,00
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	3,04	0,32	19,68	93,76
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/25	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>577</b>	<b>20,29</b>	<b>16,49</b>	<b>100,48</b>	<b>631,49</b>
<b>Обед</b>						
ТТК№2	Маринад овощной	1/100	1,10	6,10	6,00	83,3
М2017№392	Пельмени мясные "Марлин" с маслом сливочным	1/250	18,88	15,50	45,00	395,02
ТТК№2140	Компот из компотной смеси	1/200	0,70	0,30	19,30	82,70
Пром. выпуск	Фрукт (Апельсин)	1/200	1,98	0,44	17,82	83,16
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/40	0,24	0,48	13,36	58,72
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/60	4,56	0,48	29,52	140,64
<b>Итого за Обед</b>		<b>850</b>	<b>27,46</b>	<b>23,30</b>	<b>131,00</b>	<b>843,54</b>
<b>Полдник</b>						
ТТК№2135	Макаронные изделия отварные с сыром	1/200	11,84	10,79	59,56	382,71
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>420</b>	<b>12,36</b>	<b>11,13</b>	<b>66,32</b>	<b>414,89</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1847</b>	<b>60,11</b>	<b>50,92</b>	<b>297,80</b>	<b>1889,92</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 :	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680
	Факт :	19,20	19,28	83,93	586,07
Потребность в пищевых веществах, энергии (суточная), ОБЕД (30-35%)	Норма :	27-31,5	27,6-32,2	114,9-134,05	816-952
	Факт :	27,08	28,29	121,90	850,58
Потребность в пищевых веществах, энергии (суточная), ПОЛДНИК (10-15%)	Норма :	9-13,5	9,2-13,8	38,3-57,45	272-408
	Факт :	13,02	13,42	55,79	396,04
ИТОГО за 2 недели (завтрак:20-25%, обед: 30-35%, полдник: 10-15%)	Норма :	54-67,5	55,2-69	229,8-287,25	1632-2040
	Факт :	59,30	61,00	261,62	1832,69

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	31,3
	Полдник	14,6
Итого за 2 недели, %		67,4



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

Потребность в пищевых веществах, энергии (суточная), ЗАВТРАК (20-25%)	Норма :	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680
	Факт :	19,06	18,68	83,86	579,79
Потребность в пищевых веществах, энергии (суточная), ОБЕД (30-35%)	Норма :	27-31,5	27,6-32,2	114,9-134,05	816-952
	Факт :	27,05	27,79	121,45	844,14
Потребность в пищевых веществах, энергии (суточная), ПОЛДНИК (10-15%)	Норма :	9-13,5	9,2-13,8	38,3-57,45	272-408
	Факт :	13,02	13,42	55,79	396,04
ИТОГО за 2 недели (завтрак:20-25%, обед: 30-35%, полдник: 10-15%)	Норма :	54-67,5	55,2-69	229,8-287,25	1632-2040
	Факт :	59,13	59,90	261,10	1819,98

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	21,3
	Обед	31,0
	Полдник	14,6
Итого за 2 недели, %		66,9