

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ

г. Иркутска

М.Н. Власов

" 27 " октября 2023



Директор МУП

Комбинат питания г.Иркутска"

С.А.Калиновский

Основное меню приготавливаемого блюда для учащихся

МБОУ СОШ 2-х недельное (6 - ти дневная учебная неделя),

период : осень - зима, 2023-2024 уч.год

| Рацион: с 7-11-ти лет ( не более 6 часов) |                                              |              |                  |       | День: 1 |           |
|-------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------|------------------|-------|---------|-----------|
| № рецептуры                               | Наименование блюда                           | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |         | ЭЦ (ккал) |
|                                           |                                              |              | Б                | Ж     | У       |           |
| Завтрак                                   |                                              |              |                  |       |         |           |
| М 2017№174                                | Каша вязкая молочная из риса                 | 1/200        | 5,70             | 10,30 | 40,90   | 279,10    |
| 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 сахарное)      | 1/20         | 0,85             | 1,96  | 14,88   | 80,56     |
| Итого за Завтрак                          |                                              | 500          | 16,06            | 26,47 | 103,45  | 716,27    |
| Обед                                      |                                              |              |                  |       |         |           |
| 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    |
| И2018№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     |
| Итого за Обед                             |                                              | 700          | 23,50            | 22,06 | 89,94   | 652,30    |
| Полдник                                   |                                              |              |                  |       |         |           |
| М 2017№173                                | Каша вязкая молочная из овсяной крупы        | 1/200        | 7,90             | 12,50 | 35,80   | 287,30    |
| М2017№15                                  | Сыр (порциями)                               | 1/20         | 5,20             | 5,30  | 0,00    | 68,50     |
| Пром.выпуск                               | Сок фруктовый                                | 1/180        | 0,90             | 0,18  | 18,18   | 77,94     |
| Пром.выпуск                               | Батон                                        | 1/25         | 1,90             | 0,60  | 12,85   | 64,40     |
| Итого за полдник                          |                                              | 425          | 15,90            | 18,58 | 66,83   | 498,14    |
| Итого за день                             |                                              | 1625         | 55,46            | 67,11 | 260,22  | 1866,71   |

| Рацион: с 7-11-ти лет (не более 6 часов) |                                          |              |                  |       | День: 2 |           |
|------------------------------------------|------------------------------------------|--------------|------------------|-------|---------|-----------|
| № рецептуры                              | Наименование блюда                       | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |         | ЭЦ (ккал) |
|                                          |                                          |              | Б                | Ж     | У       |           |
| Завтрак                                  |                                          |              |                  |       |         |           |
| 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     |
| Пром.выпуск                              | Батон                                    | 1/25         | 1,90             | 0,60  | 12,85   | 64,40     |
| Пром.выпуск                              | Фрукт (банан)                            | 1/200        | 3,00             | 1,00  | 31,98   | 148,92    |
| Итого за Завтрак                         |                                          | 555          | 16,16            | 29,60 | 61,73   | 577,96    |
| Обед                                     |                                          |              |                  |       |         |           |
| 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    |
| М 2017№350                               | Кисель из плодов и ягод свежих           | 1/200        | 0,07             | 0,04  | 23,04   | 92,81     |
| 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     |
| Итого за Обед                            |                                          | 720          | 29,79            | 35,08 | 82,03   | 763,01    |
| Полдник                                  |                                          |              |                  |       |         |           |
| М2017№173                                | Каша вязкая молочная из пшенной крупы    | 1/150        | 6,20             | 7,90  | 31,70   | 222,70    |
| М 2004№684                               | Чай без сахара                           | 1/200        | 0,40             | 0,10  | 0,08    | 2,82      |
| Пром.выпуск.                             | Хлеб пшеничный                           | 1/20         | 1,50             | 0,16  | 9,80    | 46,64     |
| Итого за Полдник                         |                                          | 370          | 8,10             | 8,16  | 41,58   | 272,16    |
| Итого за день                            |                                          | 1645         | 54,05            | 72,84 | 185,34  | 1613,13   |

| Рацион: с 7-11--ти лет (не более 6 часов) |                                          |              |                  |       | День: 3 |           |
|-------------------------------------------|------------------------------------------|--------------|------------------|-------|---------|-----------|
| № рецептуры                               | Наименование блюда                       | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |         | ЭЦ (ккал) |
|                                           |                                          |              | Б                | Ж     | У       |           |
| Завтрак                                   |                                          |              |                  |       |         |           |
| ТТК№2135                                  | Макаронные изделия отварные с сыром      | 1/200        | 10,50            | 13,50 | 53,20   | 376,30    |
| И2020№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     |
| Итого за Завтрак                          |                                          | 500          | 20,95            | 22,31 | 89,58   | 642,91    |
| Обед                                      |                                          |              |                  |       |         |           |
| 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      | 6,15             | 6,70  | 11,30   | 130,10    |
| М 2017№305                                | Рис припущенный                          | 1/180        | 4,40             | 5,15  | 44,00   | 239,95    |
| И 2020№54-6хн                             | Компот из изюма                          | 1/200        | 0,60             | 0,00  | 27,00   | 110,40    |
| 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 Обед                             |                                          | 760          | 16,02            | 17,49 | 118,75  | 696,49    |
| Полдник                                   |                                          |              |                  |       |         |           |
| М2017№395                                 | Вареники с картофелем с маслом сливочным | 1/180/5      | 10,80            | 5,08  | 36,44   | 234,68    |
| И 2020№54-3гн/2020                        | 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 Полдник                          |                                          | 405          | 12,60            | 5,24  | 52,94   | 309,32    |
| Итого за день                             |                                          | 1665         | 49,57            | 45,04 | 261,27  | 1648,72   |

| Рацион: с 7-11-ти лет (не более 6 часов) |                                        |              |                  |       |        | День: 4   |
|------------------------------------------|----------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|-----------|
| № рецептуры                              | Наименование блюда                     | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |        | ЭЦ (ккал) |
|                                          |                                        |              | Б                | Ж     | У      |           |
| Завтрак                                  |                                        |              |                  |       |        |           |
| ТТК№907                                  | Сырники из творога с соусом шоколадным | 2/60/20      | 15,10            | 10,00 | 25,14  | 250,96    |
| Н 2020№54-2гн                            | Чай с сахаром                          | 1/200        | 0,20             | 0,00  | 6,40   | 26,40     |
| Пром.выпуск                              | Батон                                  | 1/25         | 1,90             | 0,60  | 12,85  | 64,40     |
| Пром.выпуск.                             | Фрукт(апельсин)                        | 1/200        | 1,98             | 0,44  | 17,82  | 83,16     |
| Итого за Завтрак                         |                                        | 565          | 19,18            | 11,04 | 62,21  | 424,92    |
| Обед                                     |                                        |              |                  |       |        |           |
| М 2017№67                                | Винегрет овощной                       | 1/60         | 0,84             | 6,02  | 4,37   | 75,02     |
| 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 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                            |                                        | 750          | 27,05            | 49,64 | 129,70 | 1073,76   |
| Полдник                                  |                                        |              |                  |       |        |           |
| М 2017№143                               | Рагу из овощей                         | 1/180        | 3,18             | 19,78 | 15,48  | 252,66    |
| ТТК№2097                                 | Папйток 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     |
| Итого за Полдник                         |                                        | 380          | 4,86             | 20,79 | 45,78  | 389,67    |
| Итого за день                            |                                        | 1695         | 51,09            | 81,47 | 237,69 | 1888,35   |

| Рацион: с 7-11-ти лет (не более 6 часов) |                                              |              |                  |       | День: 5 |           |
|------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------|------------------|-------|---------|-----------|
| № рецептуры                              | Наименование блюда                           | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |         | ЭЦ (ккал) |
|                                          |                                              |              | Б                | Ж     | У       |           |
| Завтрак                                  |                                              |              |                  |       |         |           |
| Н2020№54-25м                             | Курица тушеная с морковью                    | 1/100        | 14,03            | 6,49  | 4,90    | 134,13    |
| М2017№303                                | Каша гречневая вязкая                        | 1/150        | 4,60             | 5,00  | 20,50   | 145,40    |
| М 2004№684                               | Чай без сахара                               | 1/200        | 0,40             | 0,10  | 0,08    | 2,82      |
| Пром.выпуск                              | Хлеб ржаной                                  | 1/55         | 0,33             | 0,66  | 18,37   | 80,74     |
| Итого за Завтрак                         |                                              | 505          | 19,36            | 12,25 | 43,85   | 363,09    |
| Обед                                     |                                              |              |                  |       |         |           |
| М2017№71                                 | Овонци натуральные свежие (огурец)           | 1/60         | 0,42             | 0,06  | 1,14    | 6,78      |
| М 2017№96                                | Рассольник "Ленинградский"                   | 1/200        | 1,60             | 4,00  | 9,60    | 80,80     |
| ГТК№2127                                 | Капуста тушеная с мясом                      | 1/200        | 10,15            | 21,60 | 13,80   | 290,20    |
| П 2018№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     |
| Итого за Обед                            |                                              | 760          | 16,27            | 26,66 | 84,44   | 642,78    |
| Полдник                                  |                                              |              |                  |       |         |           |
| Н2020№54-16к                             | Каша "Дружба"                                | 1/150        | 3,80             | 5,20  | 17,90   | 133,60    |
| Пром.выпуск                              | Хлеб пшеничный                               | 1/25         | 1,90             | 0,20  | 12,30   | 58,60     |
| Пром.выпуск.                             | Сок фруктовый                                | 1/180        | 0,90             | 0,18  | 18,18   | 77,94     |
| Итого за Полдник                         |                                              | 355          | 6,60             | 5,58  | 48,38   | 270,14    |
| Итого за день                            |                                              | 1620         | 42,23            | 44,49 | 176,67  | 1276,01   |

| Рацион: с 7-11-ти лет (не более 6 часов) |                                          |              | День : 6         |       |        |           |
|------------------------------------------|------------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|-----------|
| № рецептуры                              | Наименование блюда                       | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |        | ЭЦ (ккал) |
|                                          |                                          |              | Б                | Ж     | У      |           |
| Завтрак                                  |                                          |              |                  |       |        |           |
| М 2017№71                                | Овощи натуральные свежие (помидор)       | 1/30         | 0,33             | 0,06  | 1,14   | 6,42      |
| М 2017№395                               | Вареники с картофелем с маслом сливочным | 1/200        | 12,00            | 5,60  | 40,40  | 260,00    |
| 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     |
| Итого за Завтрак                         |                                          | 500          | 17,07            | 7,69  | 87,14  | 486,05    |
| Обед                                     |                                          |              |                  |       |        |           |
| М2017№45                                 | Салат из белокочанной капусты            | 1/70         | 0,90             | 2,20  | 4,50   | 41,40     |
| М 2017№392                               | Пельмени мясные с маслом сливочным       | 1/200        | 21,04            | 16,00 | 36,00  | 372,16    |
| Н2020№54-6хп                             | Компот из изюма                          | 1/200        | 0,60             | 0,00  | 27,00  | 110,40    |
| 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     |
| Итого за Обед                            |                                          | 700          | 27,86            | 19,86 | 123,20 | 782,98    |
| Полдник                                  |                                          |              |                  |       |        |           |
| ТТК№2135                                 | Макаронные изделия отварные с сыром      | 1/180        | 9,50             | 12,50 | 47,88  | 342,02    |
| ТТК№2097                                 | Напиток из свежемороженой ягоды          | 1/200        | 0,20             | 0,95  | 22,80  | 100,55    |
| Пром.выпуск                              | Хлеб ржаной                              | 1/30         | 0,18             | 0,36  | 10,02  | 44,04     |
| Итого за Полдник                         |                                          | 410          | 9,88             | 13,81 | 80,70  | 486,61    |
| Итого за день                            |                                          | 1610         | 54,81            | 41,36 | 291,04 | 1755,64   |

| Рацион: с 7-11-ти лет (не более 6 часов) |                                                |              |                  |       | День: 7 |           |
|------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|---------|-----------|
| № рецептуры                              | Наименование блюда                             | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |         | ЭЦ (ккал) |
|                                          |                                                |              | Б                | Ж     | У       |           |
| Завтрак                                  |                                                |              |                  |       |         |           |
| 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)                                 | 1/20         | 5,20             | 5,30  | 0,00    | 68,50     |
| Н2020№54-7гп                             | Какао с молоком                                | 1/180        | 3,70             | 5,40  | 11,37   | 108,88    |
| Пром.выпуск                              | Хлеб ржаной                                    | 1/50         | 0,30             | 0,60  | 16,70   | 73,40     |
| Пром.выпуск                              | Кондитерское изделия (пряник<br>гладированный) | 1/40         | 2,27             | 4,00  | 26,25   | 150,08    |
| Итого за Завтрак                         |                                                | 515          | 21,67            | 28,54 | 105,97  | 767,42    |
| Обед                                     |                                                |              |                  |       |         |           |
| М 2017№82                                | Борщ с капустой и картофелем со<br>сметаной    | 1/200/10     | 1,65             | 4,90  | 9,15    | 87,30     |
| ТТК№490а-21д                             | Котлета п/ф "Петушок" с соусом<br>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     |
| Итого за Обед                            |                                                | 750          | 22,60            | 19,06 | 91,31   | 627,18    |
| Полдник                                  |                                                |              |                  |       |         |           |
| М2017№175                                | Каша вязкая молочная из риса и<br>пшеница      | 1/180        | 5,20             | 9,50  | 28,70   | 221,10    |
| Пром.выпуск                              | Сок фруктовый                                  | 1/180        | 0,90             | 0,18  | 18,18   | 77,94     |
| Пром.выпуск                              | Хлеб пшеничный                                 | 1/25         | 1,90             | 0,20  | 12,30   | 58,60     |
| Итого за Полдник                         |                                                | 385          | 8,00             | 9,88  | 59,18   | 357,64    |
| Итого за день                            |                                                | 1650         | 52,27            | 57,48 | 256,46  | 1752,24   |

| Рацион: с 7-11--ти лет (не более 6 часов) |                                       |              |                  |       |        | День: 8   |
|-------------------------------------------|---------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|-----------|
| № рецептуры                               | Наименование блюда                    | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |        | ЭЦ (ккал) |
|                                           |                                       |              | Б                | Ж     | У      |           |
| Завтрак                                   |                                       |              |                  |       |        |           |
| 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               | 1/180        | 0,27             | 0,00  | 10,23  | 42,00     |
| Пром.выпуск.                              | Фрукт (банан)                         | 1/200        | 3,00             | 1,00  | 31,98  | 148,92    |
| Итого за Завтрак                          |                                       | 555          | 21,07            | 31,00 | 57,61  | 593,72    |
| Обед                                      |                                       |              |                  |       |        |           |
| 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    |
| Итого за Обед                             |                                       | 760          | 24,64            | 39,80 | 106,93 | 884,49    |
| Полдник                                   |                                       |              |                  |       |        |           |
| М2017№173                                 | Каша вязкая молочная из овсяной крупы | 1/150        | 5,90             | 9,40  | 26,90  | 215,80    |
| М 2004№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          | 6,42             | 9,74  | 33,66  | 247,98    |
| Итого за день                             |                                       | 1685         | 52,13            | 80,54 | 198,20 | 1726,19   |

| Рацион: с 7-11--ти лет (не более 6 часов) |                                                  |              |                  |       | День: 9 |           |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|---------|-----------|
| № рецептуры                               | Наименование блюда                               | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |         | ЭЦ (ккал) |
|                                           |                                                  |              | Б                | Ж     | У       |           |
| Завтрак                                   |                                                  |              |                  |       |         |           |
| М 2017№71                                 | Овощи натуральные свежие<br>(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     |
| Итого за Завтрак                          |                                                  | 550          | 14,06            | 10,09 | 53,83   | 362,37    |
| Обед                                      |                                                  |              |                  |       |         |           |
| М 2017№45                                 | Салат из белокочанной капусты                    | 1/60         | 0,80             | 1,90  | 3,90    | 35,90     |
| М2017№98                                  | Суп крестьянский с крупой и<br>фрикадельками п/ф | 1/200/18     | 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    |
| П 2018№508                                | Напиток с витаминами и<br>пребиотиком "Витошка"  | 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     |
| Итого за Обед                             |                                                  | 748          | 25,60            | 16,48 | 93,70   | 625,52    |
| Полдник                                   |                                                  |              |                  |       |         |           |
| М2017№395                                 | Вареники с картофелем с маслом<br>сливочным      | 1/180/5      | 10,80            | 5,08  | 36,44   | 234,68    |
| 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     |
| Итого за Полдник                          |                                                  | 405          | 11,92            | 5,52  | 45,32   | 278,64    |
| Итого за день                             |                                                  | 1703         | 51,58            | 32,09 | 192,85  | 1266,53   |

| Рацион: с 7-11-ти лет (не более 6 часов) |                                            |              |                  |       | День: 10 |           |
|------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|-----------|
| № рецептуры                              | Наименование блюда                         | Вес<br>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    |
| П2020№54-9гп                             | 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                              | Багет                                      | 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     |
| Итого за Завтрак                         |                                            | 500          | 18,40            | 20,81 | 78,10    | 573,29    |
| Обед                                     |                                            |              |                  |       |          |           |
| М 2017№112                               | Суп с картофелем и макаронными изделиями   | 1/200        | 2,05             | 2,20  | 12,55    | 78,20     |
| ГТК№2185-23м                             | Котлета п/ф "Аппетитная" с соусом томатным | 1/70/30      | 11,61            | 7,90  | 12,10    | 165,94    |
| М 2017№128                               | Картофельное пюре                          | 1/180        | 3,72             | 11,00 | 21,60    | 200,28    |
| 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    |
| Итого за Обед                            |                                            | 750          | 21,46            | 26,14 | 105,41   | 742,74    |
| Полдник                                  |                                            |              |                  |       |          |           |
| ГТК№2127                                 | Капуста тушеная с мясом                    | 1/150        | 7,60             | 16,20 | 10,35    | 217,60    |
| П2020№54-6гп                             | Чай с молоком и сахаром                    | 1/180        | 1,35             | 1,26  | 7,65     | 47,34     |
| Пром.выпуск                              | Хлеб пшеничный                             | 1/30         | 2,28             | 0,24  | 14,76    | 70,32     |
| Итого за Полдник                         |                                            | 360          | 11,23            | 17,70 | 32,76    | 335,26    |
| Итого за день                            |                                            | 1610         | 51,09            | 64,65 | 216,27   | 1651,29   |

| Рацион: с 7-11-ти лет (не более 6 часов) |                                                        |              |                  |       | День: 11 |           |
|------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|-----------|
| № рецептуры                              | Наименование блюда                                     | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |          | ЭЦ (ккал) |
|                                          |                                                        |              | Б                | Ж     | У        |           |
| Завтрак                                  |                                                        |              |                  |       |          |           |
| ТТК№ 2191                                | Запеканка творожная "Мраморная"<br>с соусом "Янтарным" | 1/150/20     | 18,27            | 12,13 | 29,50    | 300,25    |
| 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     |
| Итого за Завтрак                         |                                                        | 525          | 22,21            | 14,60 | 70,95    | 504,04    |
| Обед                                     |                                                        |              |                  |       |          |           |
| М 2017№96                                | Рассольник "Ленинградский "                            | 1/200        | 1,60             | 4,00  | 9,60     | 80,80     |
| М 2017№231                               | Поджарка из рыбы                                       | 1/120        | 17,80            | 10,90 | 12,70    | 220,10    |
| М 2017№309                               | Макаронные изделия отварные                            | 1/180        | 6,60             | 5,40  | 31,73    | 201,92    |
| ТТК№2097                                 | Напиток из свежемороженой<br>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     |
| Итого за Обед                            |                                                        | 760          | 29,36            | 21,81 | 103,19   | 726,49    |
| Полдник                                  |                                                        |              |                  |       |          |           |
| ТТК№2183                                 | Каша "Янтарная"                                        | 1/150        | 6,25             | 9,48  | 29,10    | 226,72    |
| Н 2020№54-2гн                            | Чай с сахаром                                          | 1/200        | 0,20             | 0,00  | 6,40     | 26,40     |
| Пром. выпуск                             | Хлеб пшеничный                                         | 1/30         | 2,28             | 0,24  | 14,76    | 70,32     |
| Итого за Полдник                         |                                                        | 380          | 8,73             | 9,72  | 50,26    | 323,44    |
| Итого за день                            |                                                        | 1665         | 60,30            | 46,13 | 224,40   | 1553,97   |

| Рацион: с 7-11-ти лет (не более 6 часов) |                                              |              |                  |       | День: 12 |           |
|------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|-----------|
| № рецептуры                              | Наименование блюда                           | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |          | ЭЦ (ккал) |
|                                          |                                              |              | Б                | Ж     | У        |           |
| Завтрак                                  |                                              |              |                  |       |          |           |
| 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    |
| П2020№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     |
| Итого за Завтрак                         |                                              | 500          | 23,75            | 16,55 | 64,30    | 501,15    |
| Обед                                     |                                              |              |                  |       |          |           |
| М2017№71                                 | Овощи натуральные свежие (помидор)           | 1/60         | 0,66             | 0,12  | 2,28     | 12,84     |
| М 2017№395                               | Вареники с картофелем с маслом сливочным     | 1/200        | 12,00            | 5,60  | 40,40    | 260,00    |
| П 2018№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 (банан)                                | 1/200        | 3,00             | 1,00  | 31,98    | 148,92    |
| Итого за Обед                            |                                              | 730          | 18,88            | 7,40  | 122,96   | 633,96    |
| Полдник                                  |                                              |              |                  |       |          |           |
| ГТК№907                                  | Сырники из творога с повидлом                | 2/60/30      | 19,03            | 8,40  | 35,44    | 293,48    |
| М 2004№684                               | Чай без сахара                               | 1/200        | 0,40             | 0,10  | 0,08     | 2,82      |
| Пром.выпуск                              | Хлеб ржаной                                  | 1/30         | 0,18             | 0,36  | 10,02    | 44,04     |
| Итого за Полдник                         |                                              | 380          | 19,61            | 8,86  | 45,54    | 340,34    |
| Итого за день                            |                                              | 1610         | 62,24            | 32,81 | 232,80   | 1475,45   |

**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 :  | 19,16      | 19,25      | 73,23        | 542,77      |
| 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      | 25,12      | 104,30       | 737,64      |
| 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 :  | 10,32      | 11,13      | 50,24        | 342,45      |
| 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 :  | 53,07      | 55,50      | 227,77       | 1622,85     |

**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    | 23,1                                                    |
|                                                                             | Обед       | 31,4                                                    |
|                                                                             | Полдник    | 14,6                                                    |
| Итого за 2 недели, %                                                        |            | 69,1                                                    |