

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ *Самуиловская ШКОЛ № 44*

г. Иркутска

*М.И. Писарева*

" 10 " 08. 2024

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУП "Комбинат питания г.Иркутска"

С.А.Калиновский

" 1 " августа

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>						
M2020№54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	1/200	7,10	6,50	27,70	197,70
ТТК№2160	Бутерброд "Сырный"	1/45	6,57	6,65	12,53	136,25
H2020№54-7гн	Какао с молоком	1/200	4,11	6,00	12,55	120,64
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/35	2,66	0,28	17,22	82,04
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/20	0,12	0,24	6,68	29,36
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>20,56</b>	<b>19,67</b>	<b>76,68</b>	<b>565,99</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
M2017№392	Пельмени мясные "Марлин" с маслом сливочным	1/180/5	11,52	11,20	32,50	276,88
ТТК№2097	Напиток из свежемороженой ягоды	1/200	0,21	0,95	22,80	100,59
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/20	0,12	0,24	6,68	29,36
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,76	70,32
Пром.выпуск	Фрукт (Яблоко)	1/120	0,48	0,48	11,76	53,28
<b>Итого за Обед</b>		<b>775</b>	<b>21,48</b>	<b>17,64</b>	<b>116,93</b>	<b>712,40</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 "Витошка"	1/180	0,00	0,00	16,74	66,96
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/20	1,50	0,16	9,80	46,64
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>7,00</b>	<b>8,06</b>	<b>62,84</b>	<b>351,90</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1625</b>	<b>49,04</b>	<b>45,37</b>	<b>256,45</b>	<b>1630,29</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	10,50	10,50	53,20	349,30
ТТК№2147	Бутерброд "Школьный"	1/45	4,40	5,10	13,30	116,70
М2004№684	Чай без сахара	1/200	0,40	0,10	0,08	2,82
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/20	0,12	0,24	6,68	29,36
Пром.выпуск	Кондитерское изделие (пряник глазированный)	1/40	2,44	1,68	29,88	144,40
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>505</b>	<b>17,86</b>	<b>17,62</b>	<b>103,14</b>	<b>642,58</b>
<b>Обед</b>						
ТТК№2210	Салат "Бусинка"*	1/60	1,27	3,07	3,00	44,71
М2017№96	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	1/200/10	1,85	5,00	10,05	92,60
М2017№265	Плов из свинины	1/180	15,14	33,80	31,06	489,00
ТТК№2324	Напиток из фруктово-плодовой смеси сушеной	1/200	0,70	0,30	19,30	82,70
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	3,04	0,32	19,68	93,76
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/30	0,18	0,36	10,02	44,04
<b>Итого за Обед</b>		<b>720</b>	<b>22,18</b>	<b>42,85</b>	<b>93,11</b>	<b>846,81</b>
<b>Полдник</b>						
ТТК№2131 ТТК№2277	Котлета "Бабрики" с соусом "Помидорка"	1/70/30	7,54	6,30	6,10	111,26
М2017№303	Каша вязкая пшеничная	1/150	4,20	5,00	23,90	157,40
Н2020№54-2гн	Чай с сахаром	1/200	0,20	0,00	6,40	26,40
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/20	1,50	0,16	9,80	46,64
<b>Итого за Полдник</b>		<b>470</b>	<b>13,44</b>	<b>11,46</b>	<b>46,20</b>	<b>341,70</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1695</b>	<b>53,48</b>	<b>71,93</b>	<b>242,45</b>	<b>1831,09</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>1695</b>	<b>54,55</b>	<b>72,73</b>	<b>245,17</b>	<b>1853,45</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>						
M2017№71	Овощи натуральные свежие (Огурец)*	1/30	0,21	0,03	0,57	3,39
ТТК№2285	Фишболы п/ф с соусом "Помидорка"	1/80/20	6,24	6,50	8,30	116,66
M2017№305	Рис припущенный	1/150	3,60	4,30	36,70	199,90
H2020№54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	1/200	0,30	0,00	6,70	28,00
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/20	1,50	0,16	9,80	46,64
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>11,85</b>	<b>10,99</b>	<b>62,07</b>	<b>394,59</b>
<b>Обед</b>						
П2001№34	Свекольник со сметаной	1/200/10	1,80	6,00	8,50	95,20
ТТК№2272 ТТК№2278	Голень запеченая с соусом "Фирменный"	1/80/20	17,20	19,64	0,20	246,36
M2017№310	Картофель отварной	1/180	3,43	5,18	27,61	170,78
ТТК№2140	Компот из компотной смеси	1/200	0,70	0,30	19,30	82,70
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/20	0,12	0,24	6,68	29,36
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	3,04	0,32	19,68	93,76
<b>Итого за Обед</b>		<b>750</b>	<b>26,29</b>	<b>31,68</b>	<b>81,97</b>	<b>718,16</b>
<b>Полдник</b>						
M2017№395	Вареники с картофелем с маслом сливочным	1/150/5	9,00	4,25	30,50	196,25
ТТК№2345	Напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка"	1/180	0,00	0,00	16,74	66,96
Пром.выпуск	Фрукт (Апельсин)	1/200	1,98	0,44	17,82	83,16
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/20	0,12	0,24	6,68	29,36
<b>Итого за Полдник</b>		<b>555</b>	<b>11,10</b>	<b>4,93</b>	<b>71,74</b>	<b>375,73</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1805</b>	<b>49,24</b>	<b>47,60</b>	<b>215,78</b>	<b>1488,48</b>
*Замена в случае отсутствия огурца свежего на кукурузу консервированную		1/30	0,93	0,06	1,95	12,06
<b>Итого за день с заменами</b>		<b>1805</b>	<b>49,96</b>	<b>47,63</b>	<b>217,16</b>	<b>1497,15</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 ТТК№2261	Сырники из творога с соусом "Рубин"	2/60/20	20,10	7,84	34,30	288,16
ТТК№721	Чай с молоком без сахара	1/200	1,52	1,35	15,90	81,83
Пром.выпуск	Фрукт (Яблоко)	1/120	0,48	0,48	11,76	53,28
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/20	0,12	0,24	6,68	29,36
Пром.выпуск	Хлебобулочное изделие (булочка с посыпкой)	1/50	3,80	2,70	26,90	147,10
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>530</b>	<b>26,02</b>	<b>12,61</b>	<b>95,54</b>	<b>599,73</b>
<b>Обед</b>						
М2017№112	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/200	2,05	2,20	12,55	78,20
ТТК№2127	Капуста тушеная с мясом	1/200	10,15	21,60	13,80	290,20
М2017№342	Компот из яблок	1/200	0,16	0,16	27,88	113,60
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/60	4,56	0,48	29,52	140,64
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/40	0,24	0,48	13,36	58,72
<b>Итого за Обед</b>		<b>700</b>	<b>17,16</b>	<b>24,92</b>	<b>97,11</b>	<b>681,36</b>
<b>Полдник</b>						
М2017№174	Каша вязкая молочная рисовая	1/150	4,30	7,70	30,70	209,30
Н2020№54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	1/180	0,27	0,00	6,03	25,20
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/20	1,50	0,16	9,80	46,64
<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>1580</b>	<b>49,25</b>	<b>45,39</b>	<b>239,18</b>	<b>1562,23</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>						
М2017№131	Горошек консервированный	1/30	0,93	0,06	1,95	12,06
ТТК№2255	Омлет "Минутка"	1/200	20,10	9,14	3,60	177,06
ТТК№2160	Бутерброд "Сырный"	1/45	6,57	6,65	12,53	136,25
Н2020№54-6гн	Чай с молоком и сахаром	1/200	1,50	1,40	8,60	53,00
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/25	0,15	0,30	8,35	36,70
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>29,25</b>	<b>17,55</b>	<b>35,03</b>	<b>415,07</b>
<b>Обед</b>						
М2016№95	Суп с рыбными консервами	1/200	6,90	6,70	11,47	133,78
ТТК№2063 ТТК№2277	Котлета "Особая" с соусом "Помидорка"	1/70/30	10,77	10,66	12,06	187,26
М2017№302	Каша гречневая рассыпчатая	1/200	11,46	8,12	51,52	325,00
ТТК№2345	Напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка"	1/180	0,00	0,00	16,74	66,96
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/50	0,30	0,60	16,70	73,40
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,80	0,40	24,60	117,20
<b>Итого за Обед</b>		<b>780</b>	<b>33,23</b>	<b>26,48</b>	<b>133,09</b>	<b>903,60</b>
<b>Полдник</b>						
М2017№263	Рагу из свинины	1/180	12,00	30,90	17,70	396,90
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/20	1,50	0,16	9,80	46,64
Пром.выпуск	Сок фруктовый	1/180	0,90	0,18	18,18	77,94
<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>76,88</b>	<b>75,27</b>	<b>213,80</b>	<b>1840,15</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№2092	Огурцы пикантные*	1/50	0,30	5,04	0,85	49,96
М2017№392	Пельмени мясные "Марлин" с маслом сливочным	1/180/5	11,52	11,16	32,50	276,52
Н2020№54-2гн	Чай с сахаром	1/200	0,20	0,00	6,40	26,40
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	3,04	0,32	19,68	93,76
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/30	0,18	0,36	10,02	44,04
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>505</b>	<b>15,24</b>	<b>16,88</b>	<b>69,45</b>	<b>490,68</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 и маслом сливочным	1/200	12,00	5,60	40,40	260,00
ТТК№2097	Напиток из свежемороженой ягоды	1/200	0,21	0,95	22,80	100,59
Пром.выпуск	Фрукт (Апельсин)	1/200	1,98	0,44	17,82	83,16
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/40	0,24	0,48	13,36	58,72
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/60	4,56	0,48	29,52	140,64
<b>Итого за Обед</b>		<b>760</b>	<b>19,95</b>	<b>14,05</b>	<b>125,70</b>	<b>709,05</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>41,96</b>	<b>40,75</b>	<b>231,01</b>	<b>1458,63</b>
*Замена в случае отсутствия огурца свежего на огурец консервированный		1/50	0,40	0,05	0,85	5,45
<b>Итого за день с заменой</b>		<b>1635</b>	<b>42,06</b>	<b>35,76</b>	<b>231,01</b>	<b>1414,12</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>						
М2017№181	Каша жидкая молочная из манной крупы	1/200	5,80	10,20	30,80	238,20
ТТК№2147	Бутерброд "Школьный"	1/45	4,40	5,10	13,30	116,70
Н2020№54-7Гн	Какао с молоком	1/200	4,11	6,00	12,55	120,64
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/35	2,66	0,28	17,22	82,04
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/20	0,12	0,24	6,68	29,36
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>17,09</b>	<b>21,82</b>	<b>80,55</b>	<b>586,94</b>
<b>Обед</b>						
М2017№102	Суп картофельный с бобовыми	1/200	4,39	4,21	13,23	108,37
М2016№123	Гренки из пшеничного хлеба	1/20	2,48	0,32	15,20	73,60
ТТК№2313 ТТК№2277	Котлета "Куриная" П/Ф с соусом "Помидорка"	1/70/30	13,10	8,70	3,20	143,50
М2017№309	Макаронные изделия отварные	1/180	6,60	5,40	31,73	201,92
ТТК№2140	Компот из компотной смеси	1/200	0,70	0,30	19,30	82,70
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	3,04	0,32	19,68	93,76
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/60	0,36	0,72	20,04	88,08
<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 (Апельсин)	1/200	1,98	0,44	17,82	83,16
<b>Итого за Полдник</b>		<b>535</b>	<b>14,18</b>	<b>10,11</b>	<b>56,95</b>	<b>375,51</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1835</b>	<b>61,94</b>	<b>51,90</b>	<b>259,88</b>	<b>1754,38</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>						
М2017№71	Овощи натуральные свежие (помидор)*	1/50	0,55	0,10	1,90	10,70
ТТК№2342	Гречка по-купечески	1/200	12,10	21,20	24,60	337,60
Н2020№54-6гн	Чай с молоком и сахаром	1/200	1,50	1,40	8,60	53,00
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/20	1,50	0,16	9,80	46,64
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/30	0,18	0,36	10,02	44,04
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>15,83</b>	<b>23,22</b>	<b>54,92</b>	<b>491,98</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
Пром.выпуск	Фрукт (Яблоко)	1/120	0,48	0,48	11,76	53,28
<b>Итого за Полдник</b>		<b>475</b>	<b>10,07</b>	<b>4,72</b>	<b>42,51</b>	<b>252,80</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1745</b>	<b>46,33</b>	<b>45,35</b>	<b>210,30</b>	<b>1434,67</b>
*Замена в случае отсутствия помидора свежего на кукурузу консервированную		1/50	1,00	0,00	5,50	26,00
<b>Итого за день с заменой</b>		<b>1745</b>	<b>46,78</b>	<b>45,25</b>	<b>213,90</b>	<b>1449,97</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>						
ТТК№820/1	Запеканка из творога с повидлом	1/150/20	21,42	8,57	38,96	318,65
М2017№7	Бутерброд горячий с сыром	1/45	5,00	7,50	13,40	141,10
М2004№684	Чай без сахара	1/200	0,40	0,10	0,08	2,82
Пром.выпуск	Фрукт (Яблоко)	1/120	0,48	0,48	11,76	53,28
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>535</b>	<b>27,30</b>	<b>16,65</b>	<b>64,20</b>	<b>515,85</b>
<b>Обед</b>						
М2017№82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/200/10	1,65	4,90	9,15	87,30
П2001№162	Печень по-строгановски с соусом сметанным	1/70/30	22,14	27,49	4,47	353,85
М2017№128	Картофельное пюре	1/180	3,72	11,00	21,60	200,28
ТТК№2345	Напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка"	1/180	0,00	0,00	16,74	66,96
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	3,04	0,32	19,68	93,76
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/30	0,18	0,36	10,02	44,04
<b>Итого за Обед</b>		<b>740</b>	<b>30,73</b>	<b>44,07</b>	<b>81,66</b>	<b>846,19</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>1625</b>	<b>64,38</b>	<b>66,04</b>	<b>191,52</b>	<b>1617,96</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>						
М2017№71	Овощи натуральные свежие (Огурец, помидор)*	1/30/30	0,54	0,09	1,71	9,81
ТТК№510/1	Котлета "Нежная"	1/50	6,30	5,80	5,70	100,20
Пром.выпуск	Булочка "Пикник"	1/40	2,10	3,76	22,20	131,04
Н2020№54-2гн	Чай с сахаром	1/200	0,20	0,00	6,40	26,40
Пром.выпуск	Фрукт (Апельсин)	1/200	1,98	0,44	17,82	83,16
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>11,12</b>	<b>10,09</b>	<b>53,83</b>	<b>350,61</b>
<b>Обед</b>						
ТТК№2092	Огурцы пикантные**	1/60	0,37	6,05	1,02	60,01
М2017№112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	1/200	2,05	2,20	12,55	78,20
М2017№263	Рагу из свинины	1/180	12,00	30,90	17,70	396,90
ТТК№2097	Напиток из свежемороженой ягоды	1/200	0,21	0,95	22,80	100,59
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/40	0,24	0,48	13,36	58,72
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,80	0,40	24,60	117,20
<b>Итого за Обед</b>		<b>730</b>	<b>18,67</b>	<b>40,98</b>	<b>92,03</b>	<b>811,62</b>
<b>Полдник</b>						
ТТК№2127	Капуста тушеная с мясом	1/150	7,60	16,20	10,35	217,60
ТТК№721	Чай с молком без сахара	1/180	1,37	1,22	14,31	73,70
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/20	1,50	0,16	9,80	46,64
<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>40,26</b>	<b>68,65</b>	<b>180,32</b>	<b>1500,17</b>
*Замена в случае отсутствия свежих овощей(помидор, огурец) на огурец консервированный		1/60	0,48	0,06	1,00	6,46
**Салат из квашеной капусты с луком		1/60	0,96	6,10	1,80	65,94
<b>Итого за день с заменой</b>		<b>1630</b>	<b>41,68</b>	<b>71,73</b>	<b>179,88</b>	<b>1531,81</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	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 со сметаной	1/200/10	1,65	4,96	6,75	78,24
М2017№291	Плов из куриной грудки	1/180	16,12	8,05	32,81	268,17
М2017№342	Компот из яблок	1/200	0,16	0,16	27,88	113,60
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/20	0,12	0,24	6,68	29,36
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	3,04	0,32	19,68	93,76
<b>Итого за Обед</b>		<b>710</b>	<b>23,89</b>	<b>19,43</b>	<b>98,10</b>	<b>662,83</b>
<b>Полдник</b>						
ТТК№907 ТТК№2261	Сырники из творога с соусом "Рубин"	2/60/30	21,53	8,40	36,75	308,72
ТТК№2345	Напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка"	1/180	0,00	0,00	16,74	66,96
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/20	1,50	0,16	9,80	46,64
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>23,03</b>	<b>8,56</b>	<b>63,29</b>	<b>422,32</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1560</b>	<b>57,83</b>	<b>46,69</b>	<b>248,34</b>	<b>1644,89</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 (Помидор)*	1/50	0,55	0,10	1,90	10,70
М2017№395	Вареники с картофелем и маслом сливочным	1/200	12,00	5,60	40,40	260,00
Н2020№54-6гн	Чай с молком и сахаром	1/200	1,50	1,40	8,60	53,00
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/25	1,90	0,20	12,30	58,60
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/25	0,15	0,30	8,35	36,70
Пром.выпуск	Кондитерское изделие (мармелад)	1/12	0,00	1,44	9,50	50,96
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>512</b>	<b>16,10</b>	<b>9,04</b>	<b>81,05</b>	<b>469,96</b>
<b>Обед</b>						
М2017№71	Овощи натуральные свежие (Огурец)**	1/60	0,42	0,06	1,14	6,78
М2017№392	Пельмени мясные "Марлин" с маслом сливочным	1/200	12,80	12,40	36,00	306,80
ТТК№2140	Компот из компотной смеси	1/200	0,70	0,30	19,30	82,70
Пром.выпуск	Фрукт (Апельсин)	1/200	1,98	0,44	17,82	83,16
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/30	0,18	0,36	10,02	44,04
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	3,04	0,32	19,68	93,76
<b>Итого за Обед</b>		<b>730</b>	<b>19,12</b>	<b>13,88</b>	<b>103,96</b>	<b>617,24</b>
<b>Полдник</b>						
ТТК№2135	Макаронные изделия отварные с сыром	1/150	7,90	7,90	39,90	262,30
М2004№684	Чай без сахара	1/200	0,40	0,10	0,08	2,82
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/20	0,12	0,24	6,68	29,36
<b>Итого за Полдник</b>		<b>370</b>	<b>8,42</b>	<b>8,24</b>	<b>46,66</b>	<b>294,48</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1612</b>	<b>43,64</b>	<b>31,16</b>	<b>231,67</b>	<b>1381,68</b>
*Замена в случае отсутствия овощей свежих (огурец, помидор) на кукурузу консервированную		1/50	1,00	0,00	5,50	26,00
**Горошек консервированный		1/60	1,86	0,12	3,90	24,12
<b>Итого за день с заменами</b>		<b>1612</b>	<b>45,53</b>	<b>31,00</b>	<b>239,63</b>	<b>1419,64</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 :	18,26	16,24	71,95	506,98
Потребность в пищевых веществах, энергии (суточная), ОБЕД (30-35%)	Норма :	23,1-26,95	23,7-27,65	100,5-117,25	705-822,5
	Факт :	23,65	26,11	104,91	749,26
Потребность в пищевых веществах, энергии (суточная), ПОЛДНИК (10-15%)	Норма :	7,7-11,55	7,9-11,85	33,5-50,25	235-352,5
	Факт :	10,94	10,66	49,87	339,15
ИТОГО за 2 недели (завтрак:20-25%, обед: 30-35%, полдник: 10-15%)	Норма :	46,2-57,75	47,4-59,25	201-251,25	1410-1762,5
	Факт :	52,85	53,01	226,73	1595,39

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

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

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

Потребность в пищевых веществах, энергии (суточная), ЗАВТРАК (20-25%)	Норма :	15,4-19,25	15,8-19,75	67,0-83,75	470-587,5
	Факт :	18,40	15,80	72,61	506,26
Потребность в пищевых веществах, энергии (суточная), ОБЕД (30-35%)	Норма :	23,1-26,95	23,7-27,65	100,5-117,25	705-822,5
	Факт :	23,98	26,43	105,52	755,92
Потребность в пищевых веществах, энергии (суточная), ПОЛДНИК (10-15%)	Норма :	7,7-11,55	7,9-11,85	33,5-50,25	235-352,5
	Факт :	10,94	10,66	49,87	339,15
ИТОГО за 2 недели (завтрак:20-25%, обед: 30-35%, полдник: 10-15%)	Норма :	46,2-57,75	47,4-59,25	201-251,25	1410-1762,5
	Факт :	53,32	52,90	227,99	1601,34

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

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