

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 12 -ти лет (не более 6 часов) | | | | | | День: 1 |
|--|--|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------|
| № рецептуры | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | ЭЦ (ккал) |
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | |
| M2017№173 | Каша вязкая молочная из пшенной 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 |
| Итого за Завтрак | | 550 | 21,86 | 24,69 | 101,04 | 713,81 |
| Обед | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Обед | | 860 | 31,02 | 23,49 | 132,40 | 865,09 |
| Полдник | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Полдник | | 520 | 9,28 | 11,24 | 86,70 | 485,08 |
| Итого за день | | 1930 | 62,16 | 59,42 | 320,14 | 2063,98 |

| Рацион: с 12-ти лет (не более 6 часов) | | | | | | День: 2 |
|---|---|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------|
| № рецептуры | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | ЭЦ (ккал) |
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Завтрак | | 600 | 16,11 | 19,70 | 105,02 | 661,82 |
| Обед | | | | | | |
| 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 сушенной | 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 |
| Итого за Обед | | 880 | 29,20 | 51,76 | 119,07 | 1058,92 |
| Полдник | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Полдник | | 420 | 16,80 | 12,56 | 52,20 | 389,04 |
| Итого за день | | 1900 | 62,11 | 84,02 | 276,29 | 2109,78 |
| *Замена с 3.03.2025 на овощи натуральные свежие (помидор) в связи с сезонностью | | 1/100 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 21,40 |
| Итого за день с заменами | | 1900 | 61,91 | 81,02 | 273,59 | 2071,18 |

| Рацион: с 12-ти лет (не более 6 часов) | | | | | | День: 3 |
|--|--|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------|
| № рецептуры | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | ЭЦ (ккал) |
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Завтрак | | 555 | 18,44 | 22,54 | 104,43 | 694,34 |
| Обед | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Обед | | 860 | 24,74 | 26,40 | 107,07 | 764,84 |
| Полдник | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Полдник | | 585 | 12,90 | 8,37 | 77,68 | 437,65 |
| Итого за день | | 2000 | 56,08 | 57,31 | 289,18 | 1896,83 |

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

День: 4

| № рецептуры | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | ЭЦ (ккал) |
|-------------------------|--|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Завтрак | | 555 | 19,86 | 13,89 | 82,05 | 532,65 |
| Обед | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Обед | | 800 | 24,82 | 27,52 | 116,00 | 810,96 |
| Полдник | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Полдник | | 400 | 7,47 | 10,46 | 56,73 | 350,94 |
| Итого за день | | 1755 | 52,15 | 51,87 | 254,78 | 1694,55 |

| Рацион: с 12-ти лет (не более 6 часов) | | | | | | День: 5 |
|--|---|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------|
| № рецептуры | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | ЭЦ (ккал) |
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | |
| 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 |
| H2020№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 |
| Итого за Завтрак | | 565 | 31,99 | 20,22 | 58,28 | 543,06 |
| Обед | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Обед | | 840 | 33,21 | 26,84 | 116,75 | 841,40 |
| Полдник | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Полдник | | 400 | 15,70 | 34,74 | 47,68 | 566,18 |
| Итого за день | | 1805 | 80,90 | 81,80 | 222,71 | 1950,64 |

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

День : 6

| № рецептуры | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | ЭЦ (ккал) |
|---|---|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Завтрак | | 570 | 24,60 | 23,48 | 83,80 | 644,92 |
| Обед | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Обед | | 830 | 21,85 | 21,97 | 134,28 | 822,25 |
| Полдник | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Полдник | | 420 | 8,82 | 12,98 | 45,56 | 334,34 |
| Итого за день | | 1820 | 55,27 | 58,43 | 263,64 | 1801,51 |
| *Замена с 3.03.2025 на овощи натуральные свежие (помидор) в связи с сезонностью | | 1/50 | 0,55 | 0,10 | 1,90 | 10,70 |
| Итого за день с заменой | | 1800 | 53,52 | 51,23 | 262,84 | 1726,51 |

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

День: 7

| № рецептуры | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | ЭЦ (ккал) |
|-------------------------|--|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | |
| М2017№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 |
| Итого за Завтрак | | 550 | 15,83 | 22,06 | 81,27 | 586,94 |
| Обед | | | | | | |
| М2017№102 | Суп картофельный с бобовыми | 1/250 | 5,49 | 5,27 | 16,54 | 135,55 |
| 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 | 1/200 | 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 |
| Итого за Обед | | 890 | 34,02 | 21,79 | 139,05 | 888,39 |
| Полдник | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Полдник | | 505 | 16,44 | 13,31 | 57,87 | 417,03 |
| Итого за день | | 1945 | 66,29 | 57,16 | 278,19 | 1892,36 |

| Рацион: с 12-ти лет (не более 6 часов) | | | | День: 8 | | |
|--|---|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------|
| № рецептуры | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | ЭЦ (ккал) |
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Завтрак | | 550 | 19,94 | 17,44 | 52,73 | 447,64 |
| Обед | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Обед | | 870 | 22,21 | 19,28 | 131,75 | 789,36 |
| Полдник | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Полдник | | 405 | 12,69 | 5,54 | 36,56 | 246,86 |
| Итого за день | | 1825 | 54,84 | 42,26 | 221,04 | 1483,86 |

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

День: 9

| № рецептуры | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | ЭЦ (ккал) |
|-------------------------|---|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Завтрак | | 550 | 15,73 | 16,37 | 58,67 | 444,93 |
| Обед | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Обед | | 850 | 22,93 | 29,30 | 101,82 | 762,70 |
| Полдник | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Полдник | | 400 | 8,12 | 6,92 | 52,56 | 305,00 |
| Итого за день | | 1800 | 46,78 | 52,59 | 213,05 | 1512,63 |

| Рацион: с 12-ти лет (не более 6 часов) | | | | День: 10 | | |
|--|--|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------|
| № рецептуры | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | ЭЦ (ккал) |
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Завтрак | | 550 | 11,00 | 10,06 | 53,26 | 347,58 |
| Обед | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Обед | | 860 | 22,27 | 42,41 | 110,92 | 914,45 |
| Полдник | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Полдник | | 400 | 17,97 | 22,98 | 37,91 | 430,34 |
| Итого за день | | 1810 | 51,24 | 75,45 | 202,09 | 1692,37 |
| *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 |
| Итого за день с заменой | | 1810 | 51,10 | 72,45 | 199,25 | 1653,45 |

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

День: 11

| № рецептуры | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | ЭЦ (ккал) |
|-------------------------|---|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | |
| М2017№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 |
| 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 | 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 |
| Итого за Завтрак | | 600 | 14,79 | 24,42 | 126,17 | 783,62 |
| Обед | | | | | | |
| М2016№32 | Салат из свеклы с сыром | 1/100 | 4,69 | 9,50 | 7,12 | 132,74 |
| М2017№88 | Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной | 1/250/10 | 2,00 | 5,95 | 8,35 | 94,95 |
| М2017№291 | Плов из куриной грудки | 1/200 | 19,57 | 8,90 | 36,50 | 304,38 |
| М2017№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 |
| Итого за Обед | | 860 | 31,22 | 25,47 | 122,73 | 845,03 |
| Полдник | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Полдник | | 350 | 17,67 | 10,86 | 51,68 | 375,14 |
| Итого за день | | 1810 | 63,68 | 60,75 | 300,58 | 2003,79 |

| Рацион: с 12-ти лет (не более 6 часов) | | | | День: 12 | | |
|--|---|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------|
| № рецептуры | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | ЭЦ (ккал) |
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | |
| 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-бгн | 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 |
| Итого за Завтрак | | 577 | 20,29 | 16,49 | 100,48 | 631,49 |
| Обед | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Обед | | 850 | 27,46 | 23,30 | 131,00 | 843,54 |
| Полдник | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Полдник | | 420 | 12,36 | 11,13 | 66,32 | 414,89 |
| Итого за день | | 1847 | 60,11 | 50,92 | 297,80 | 1889,92 |

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 |