

СОГЛАСОВАНО :

Директор МБОУ СОШ №55

г. Иркутск

М.П. Мамина

"10" 04.04.2025

УТВЕРЖДАЮ :

Директор МУП "Комплекс питания г. Иркутска"

С.А. Калиновский

"10" декабрь

Основное меню приготавливаемых блюд для учащихся

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

период : круглогодичное, 2024-2025 уч.год

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

День: 1

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

Рацион: с 12-ти лет (не более 6 часов)						
№ 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 7-11-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"	1/200	5,00	6,90	23,90	177,70
Н2020№54-6гн	Чай с молоком и сахаром	1/200	1,50	1,40	8,60	53,00
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/20	1,50	0,16	9,80	46,64
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/30	0,18	0,36	10,02	44,04
М2017№209	Яйцо отварное	1/50	6,35	5,75	0,35	78,55
Итого за Завтрак		500	14,53	14,57	52,67	399,93
Обед						
М2017№82	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	1/200/10	1,65	4,90	9,15	87,30
М2017№290№331	Птица тушеная в соусе	1/100	11,94	10,12	3,51	152,88
М2017№128	Картофельное пюре	1/180	3,72	11,00	21,60	200,28
ТТК№2345	Напиток с витаминами и пребиотиком	1/180	0,00	0,00	16,74	66,96
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	3,04	0,32	19,68	93,76
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/30	0,18	0,36	10,02	44,04
Итого за Обед		740	20,53	26,70	80,70	645,22
Полдник						
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
Итого за Полдник		350	6,35	5,32	45,66	255,92
Итого за день		1590	41,41	46,59	179,03	1301,07

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

День: 4

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-бгп	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

День: 7

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

Рацион: с 12-ти лет (не более 6 часов)						
№ 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

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						
М2017№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
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
Итого за Завтрак		550	11,00	10,06	53,26	347,58
Обед						
М2017№45	Салат из белокочанной капусты**	1/100	1,3	3,2	6,5	60,00
М2017№103	Суп с макаронными изделиями и картофелем	1/250	2,60	2,78	15,70	98,22
М2017№263	Рагу из свинины	1/200	13,30	34,40	19,70	441,60
ТТК№2097	Напиток из свежемороженной 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) на огурец консервированный		1/60	0,48	0,06	1,00	6,46
**Замена с 3.03.2025 на овощи натуральные свежие (помидор) в связи с сезонностью		1/100	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

день: 12

№ 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
M2017№395	Вареники с картофелем с маслом сливочным	1/250	15,00	10,68	50,50	358,12
H2020№54-6гн	Чай с молоком и сахаром	1/200	1,50	1,40	8,60	53,00
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	3,04	0,32	19,68	93,76
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/25	0,15	0,30	8,35	36,70
Пром.выпуск	Кондитерское изделие (мармелад)	1/12	0,00	1,44	9,50	50,96
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
M2017№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
M2004№684	Чай без сахара	1/200	0,40	0,10	0,08	2,82
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/20	0,12	0,24	6,68	29,36
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