СОГЛАСОВАНО :

Директор МБОУ СОШ

г. Иркутска

"10" 01. 2025.

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 7-11-ти лет ( не более 6 часов)** | | | | | | **День: 1** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| № рецептуры | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | ЭЦ (ккал) |
| | | | Б | Ж | У | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| М2017№173 | Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом сливочным | 1/200 | 8,20 | 10,50 | 42,20 | 296,10 |
| М2017№7 | Бутерброд горячий с сыром | 1/45 | 5,00 | 7,50 | 13,40 | 141,10 |
| Н2020№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** | **500** | **19,78** | **22,02** | **90,60** | **639,70** |
| **Обед** | | | | | | |
| 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№2277 ТТК№2063 | Котлета "Домашняя" с соусом "Помидорка" | 1/70/30 | 12,00 | 9,41 | 10,92 | 176,37 |
| М2017№303 | Каша вязкая гречневая | 1/180 | 5,50 | 6,00 | 24,60 | 174,40 |
| 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 |
| | **Итого за Обед** | **750** | **26,98** | **21,37** | **108,19** | **733,01** |
| **Полдник** | | | | | | |
| М2017№174 | Каша вязкая молочная из кукурузной крупы | 1/150 | 5,50 | 7,90 | 36,30 | 238,30 |
| 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** | **470** | **7,48** | **8,54** | **74,60** | **405,18** |
| | **Итого за день** | **1720** | **54,24** | **51,93** | **273,39** | **1777,89** |

Рацион: с 7-11-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 | 1/200 | 11,84 | 10,79 | 59,56 | 382,71 |
| 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** | **550** | **13,15** | **17,00** | **90,13** | **566,12** |
| **Обед** | | | | | | |
| М2017№45 | Салат из белокочанной капусты* | 1/60 | 0,80 | 1,90 | 3,90 | 35,90 |
| М2017№96 | Рассольник "Ленинградский" со сметаной | 1/200/10 | 1,85 | 5,00 | 10,05 | 92,60 |
| М2017№265 | Плов из свинины | 1/180 | 16,49 | 33,80 | 31,06 | 494,40 |
| ТТК№2324 | Напиток из фруктово-плодовой смеси сушенной | 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 |
| | **Итого за Обед** | **720** | **23,06** | **41,68** | **94,01** | **843,40** |
| **Полдник** | | | | | | |
| М2017№392 | Пельмени мясные "Марлин" с маслом сливочным | 1/180/5 | 13,96 | 11,47 | 33,30 | 292,27 |
| 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** | **405** | **15,66** | **11,63** | **49,50** | **365,31** |
| | **Итого за день** | **1675** | **51,87** | **70,31** | **233,64** | **1774,83** |
| *Замена с 3.03.2025 на овощи натуральные свежие (помидор) в связи с сезонностью | | 1/60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 12,84 |
| | **Итого за день с заменами** | **1675** | **51,73** | **68,53** | **232,02** | **1751,77** |

**Рацион: с 7-11-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 | 1/200 | 7,90 | 12,50 | 35,80 | 287,30 |
| 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** | **505** | **16,54** | **19,44** | **95,48** | **623,04** |
| **Обед** | | | | | | |
| П2001№34 | Свекольник на курином бульоне со сметаной | 1/200/10 | 1,80 | 6,00 | 8,50 | 95,20 |
| ТТК№2310 | Соте "Курочка ряба" | 1/100 | 13,34 | 12,04 | 3,72 | 176,60 |
| М2017№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 |
| | **Итого за Обед** | **750** | **22,43** | **24,08** | **85,49** | **648,40** |
| **Полдник** | | | | | | |
| М2017№395 | Вареники с картофелем с маслом сливочным | 1/150/5 | 9,00 | 6,44 | 30,50 | 215,96 |
| 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** | **555** | **11,10** | **7,12** | **71,74** | **395,44** |
| | **Итого за день** | **1810** | **50,07** | **50,64** | **252,71** | **1666,88** |

**Рацион: с 7-11-ти лет (не более 6 часов)**

**День: 4**

| № рецептуры | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | ЭЦ (ккал) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| ТТК№2212<br>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 | 1/200 | 2,05 | 2,20 | 12,55 | 78,20 |
| 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 | 1/40 | 0,24 | 0,48 | 13,36 | 58,72 |
| | **Итого за Обед** | **700** | **22,11** | **24,92** | **97,11** | **701,16** |
| **Полдник** | | | | | | |
| М2017№174 | Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным | 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 |
| | **Итого за Полдник** | **350** | **6,07** | **7,86** | **46,53** | **281,14** |
| | **Итого за день** | **1605** | **48,04** | **46,67** | **225,69** | **1514,95** |

Рацион: с 7-11-ти лет (не более 6 часов) День: 5

| № рецептуры | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | ЭЦ (ккал) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| М2016№57 | Икра кабачковая | 1/30 | 0,36 | 1,40 | 2,30 | 23,24 |
| 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 |
| | **Итого за Завтрак** | **500** | **28,68** | **18,89** | **35,38** | **426,25** |
| **Обед** | | | | | | |
| М2016№95 | Суп с рыбными консервами | 1/200 | 6,90 | 6,70 | 11,47 | 133,78 |
| ТТК№2186<br>ТТК№2277 | Котлета "Классика" с соусом "Помидорка" | 1/70/30 | 13,65 | 10,66 | 12,06 | 198,78 |
| М2017№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 | 1/50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,20 |
| | **Итого за Обед** | **780** | **30,75** | **25,06** | **108,97** | **784,42** |
| **Полдник** | | | | | | |
| 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 |
| | **Итого за Полдник** | **380** | **14,40** | **31,24** | **45,68** | **521,48** |
| | **Итого за день** | **1660** | **73,83** | **75,19** | **190,03** | **1732,15** |

**Рацион: с 7-11-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 | 1/180/5 | 13,96 | 11,47 | 33,30 | 292,27 |
| 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** | **505** | **19,68** | **19,45** | **72,10** | **542,17** |
| **Обед** | | | | | | |
| П2013№48 | Салат из квашеной капусты с луком | 1/60 | 0,96 | 6,10 | 1,80 | 65,94 |
| М2017№395 | Вареники с картофелем с маслом сливочным | 1/200 | 12,00 | 8,54 | 40,40 | 286,46 |
| 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 |
| | **Итого за Обед** | **760** | **19,95** | **16,99** | **125,70** | **735,51** |
| **Полдник** | | | | | | |
| 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 |
| | **Итого за Полдник** | **370** | **6,77** | **9,82** | **35,86** | **258,90** |
| | **Итого за день** | **1635** | **46,40** | **46,26** | **233,66** | **1536,58** |
| *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** | **1635** | **44,65** | **39,06** | **232,86** | **1461,58** |

Рацион: с 7-11-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 | 1/200 | 5,80 | 10,20 | 30,80 | 238,20 |
| ТТК№2147 | Бутерброд "Школьный" | 1/45 | 4,40 | 5,10 | 13,30 | 116,70 |
| Н2020№54-9гн | 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** | **500** | **16,78** | **19,32** | **79,10** | **557,40** |
| **Обед** | | | | | | |
| 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<br>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 |
| | **Итого за Обед** | **800** | **30,67** | **19,97** | **122,38** | **791,93** |
| **Полдник** | | | | | | |
| 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 (Яблоко) | 1/120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 53,28 |
| | **Итого за Полдник** | **455** | **12,68** | **10,15** | **50,89** | **345,63** |
| | **Итого за день** | **1755** | **60,13** | **49,44** | **252,37** | **1694,96** |

| Рацион: с 7-11--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 |
| М2004№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 | 1/200/10 | 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 |
| | **Итого за Обед** | **770** | **20,43** | **17,41** | **112,87** | **689,89** |
| **Полдник** | | | | | | |
| 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 |
| | **Итого за Полдник** | **355** | **9,59** | **4,24** | **30,75** | **199,52** |
| | **Итого за день** | **1675** | **49,96** | **39,09** | **196,35** | **1337,05** |

**Рацион: с 7-11-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** | 1/60 | 0,8 | 1,9 | 3,9 | 35,9 |
| М2017№103 | 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 свежемороженной 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 |
| | **Итого за Обед** | **730** | **19,10** | **36,83** | **94,91** | **787,51** |
| **Полдник** | | | | | | |
| ТТК№2127 | Капуста тушеная с мясом | 1/150 | 7,60 | 16,20 | 10,35 | 217,60 |
| 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** | **350** | **10,47** | **17,58** | **34,46** | **337,94** |
| | **Итого за день** | **1630** | **40,57** | **64,47** | **182,63** | **1473,03** |
| *Замена в случае отсутствия свежего овоща(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 | | 1/60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 12,84 |
| | **Итого за день с заменой** | **1630** | **40,49** | **62,69** | **180,87** | **1449,65** |

Рацион: с 7-11-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 | 1/200 | 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 |
| | **Итого за Завтрак** | **500** | **10,91** | **18,70** | **86,95** | **559,74** |
| **Обед** | | | | | | |
| М2016№32 | Салат из свеклы с сыром | 1/60 | 2,80 | 5,70 | 4,30 | 79,70 |
| М2017№88 | Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной | 1/200/10 | 1,65 | 4,96 | 6,75 | 78,24 |
| М2017№291 | Плов из куриной грудки | 1/180 | 17,62 | 8,05 | 32,81 | 274,17 |
| 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 |
| | **Итого за Обед** | **710** | **25,39** | **19,43** | **98,10** | **668,83** |
| **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** | **1560** | **53,97** | **48,99** | **236,73** | **1603,71** |

Рацион: с 7-11-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 | 1/200 | 12,00 | 8,54 | 40,40 | 286,46 |
| Н2020№54-6гн | Чай с молоком 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 |
| | **Итого за Завтрак** | **512** | **16,15** | **14,23** | **83,00** | **524,67** |
| **Обед** | | | | | | |
| ТТК№2 | Маринад овощной | 1/60 | 0,66 | 3,68 | 3,60 | 50,16 |
| М2017№392 | Пельмени мясные "Марлин" с маслом сливочным | 1/200 | 15,10 | 12,40 | 36,00 | 316,00 |
| 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 |
| | **Итого за Обед** | **730** | **21,66** | **17,50** | **106,42** | **669,82** |
| **Полдник** | | | | | | |
| ТТК№2135 | Макаронные изделия отварные с сыром | 1/150 | 8,88 | 8,09 | 44,67 | 287,01 |
| 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** | **370** | **9,40** | **8,43** | **51,43** | **319,19** |
| | **Итого за день** | **1612** | **47,21** | **40,16** | **240,85** | **1513,68** |

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 : | 17,25 | 17,08 | 72,79 | 513,91 |
| 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 | 24,33 | 102,90 | 724,93 |
| 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 : | 10,64 | 11,07 | 49,07 | 338,40 |
| 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 : | 51,48 | 52,48 | 224,76 | 1577,23 |

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 | 21,9 |
| | Обед | 30,8 |
| | Полдник | 14,4 |
| Итого за 2 недели, % | | 67,1 |

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 : | 17,11 | 16,48 | 72,71 | 507,63 |
| 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 : | 23,6 | 24,03 | 102,63 | 721,08 |
| 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 : | 10,64 | 11,07 | 49,07 | 338,40 |
| 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 : | 51,31 | 51,58 | 224,41 | 1588,03 |

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 | 30,7 |
| | Полдник | 14,4 |
| Итого за 2 недели, % | | 66,7 |

**При составлении рационов использовались рецептуры и технологии приготовления блюд и**

1. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов. Новосибирск 2020 г.
3. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных
4. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий. П 2018 г.
5. Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных
6. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий. Пермь 2013.
7. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при
8. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся в