

СОГЛАСОВАНО :  
 Директор МБОУ СОШ  
 г. Иркутска

УТВЕРЖДАЮ :

Директор МУП "Комбинат питания г. Иркутска"  
 С.А. Салиновский



" 5 " Октября

Основное меню приготавливаемых блюд для учащихся  
 МБОУ СОШ 2-х недельное (6 - ти дневная учебная неделя),  
 период : Осень - зима, 2023-2024 уч.год

Столовые-догоотовочные на п/ф высокой степени готовности						
Рацион: с 12-ти лет и старше (не более 6 часов)						День: 1
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
М 2017№174	Каша вязкая молочная рисовая	1/250	7,00	12,90	51,00	348,10
Н2020№54-7гп	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 изделия (печенье сахарное)	2/20	1,70	3,92	29,76	161,12
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>570</b>	<b>18,21</b>	<b>31,03</b>	<b>128,43</b>	<b>865,83</b>
<b>Обед</b>						
М 2016№95	Суп с рыбными консервами	1/250	8,60	8,40	14,33	167,32
ТТК№2063	Котлета "Домашняя" с соусом томатным	1/70/30	8,70	10,66	12,06	178,98
М 2017№309	Макаронные изделия отварные	1/200	7,33	6,00	35,25	224,32
П2018№508	Напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка"	1/200	0,00	0,00	18,60	74,40
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>850</b>	<b>29,43</b>	<b>26,20</b>	<b>123,24</b>	<b>846,48</b>
<b>Полдник</b>						
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>425</b>	<b>15,90</b>	<b>18,58</b>	<b>66,83</b>	<b>498,14</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1845</b>	<b>63,54</b>	<b>75,81</b>	<b>318,50</b>	<b>2210,45</b>

Рацион: с 12-ти лет и старше (не более 6 часов)						День: 2
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
М2017№121	Суп молочный с крупой	1/180	2,64	3,21	5,52	61,53
ТТК№721	Чай с молоком без сахара	1/180	1,36	1,20	14,30	73,44
Пром.выпуск	Багет	1/25	1,90	0,60	12,85	64,40
Пром.выпуск	Фрукт (банан)	1/200	3,00	1,00	31,98	148,92
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>575</b>	<b>8,90</b>	<b>6,01</b>	<b>64,65</b>	<b>348,29</b>
<b>Обед</b>						
М 2017№82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250/10	2,00	5,90	11,35	106,50
ТТК№2090	Бедро куриное запеченное "Рябушка"	1/100	22,06	25,26	0,48	317,50
М 2017№310	Картофель отварной	1/180	3,43	5,18	27,61	170,78
М 2017№350	Кисель из плодов и ягод свежих	1/200	0,07	0,04	23,04	92,80
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/60	4,56	0,66	29,64	142,74
Пром.выпуск.	Хлеб ржаной	1/50	0,30	0,60	16,70	73,40
<b>Итого за Обед</b>		<b>850</b>	<b>32,42</b>	<b>37,64</b>	<b>108,82</b>	<b>903,72</b>
<b>Полдник</b>						
М2017№173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	1/200	8,20	10,50	42,20	296,10
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>420</b>	<b>10,10</b>	<b>10,76</b>	<b>52,08</b>	<b>345,56</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1845</b>	<b>51,42</b>	<b>54,41</b>	<b>225,55</b>	<b>1597,57</b>

Рацион: с 12-ти лет и старше (не более 6 часов)						День: 3
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
ТТК№2135	Макаронные изделия отварные с сыром	1/250	13,13	16,87	66,50	470,35
М2017№16	Ветчина (порциями)	1/30	6,78	6,27	0,00	83,55
Н2020№54-6гн	Чай с молоком и сахаром	1/200	1,50	1,40	8,50	52,60
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>23,58</b>	<b>25,68</b>	<b>102,88</b>	<b>736,96</b>
<b>Обед</b>						
М 2017№88	Щи из свежей капусты со сметаной	1/250/10	2,00	5,95	8,35	94,95
ТТК№2009-19м	Котлета рыбная "Мечта" с соусом томатным с овощами	1/70/30	12,24	11,60	7,58	183,68
М 2017№305	Рис припущенный	1/200	4,90	5,70	48,90	266,50
Н 2020№54-6хн	Компот из изюма	1/200	0,60	0,00	27,00	110,40
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,80	0,40	24,60	117,20
Пром.выпуск.	Хлеб ржаной	1/40	0,24	0,48	13,36	58,72
<b>Итого за Обед</b>		<b>850</b>	<b>23,78</b>	<b>24,13</b>	<b>129,79</b>	<b>831,45</b>
<b>Полдник</b>						
М2017№395	Вареники с картофелем с маслом сливочным	1/180/5	10,80	5,08	36,44	234,68
Н 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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>405</b>	<b>12,60</b>	<b>5,24</b>	<b>52,94</b>	<b>309,32</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1805</b>	<b>59,96</b>	<b>55,05</b>	<b>285,61</b>	<b>1877,73</b>

Рацион: с 12-ти лет и старше (не более 6 часов)						День: 4
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>565</b>	<b>19,18</b>	<b>11,04</b>	<b>62,21</b>	<b>424,92</b>
<b>Обед</b>						
ТТК№2194, М2017№133	Кукуруза консервированная, свекла отварная	1/50/50	1,90	0,05	6,66	34,69
М 2017№102	Суп картофельный с бобовыми	1/250	5,49	5,27	16,54	135,55
М 2016№123	Гренки из пшеничного хлеба	1/20	2,48	0,32	15,20	73,60
М2017№265	Плов из свинины	1/220	18,50	41,30	37,96	597,54
М 2017№342	Компот из яблок	1/200	0,16	4,40	27,88	151,76
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>890</b>	<b>32,63</b>	<b>52,34</b>	<b>145,54</b>	<b>1183,74</b>
<b>Полдник</b>						
М 2017№143	Рагу из овощей	1/180	3,18	19,78	15,48	252,66
ТТК№2097	Напиток из свежемороженой ягоды	1/180	0,18	0,85	20,50	90,37
Пром.выпуск.	Хлеб пшеничный	1/35	2,60	0,28	17,20	81,72
<b>Итого за Полдник</b>		<b>395</b>	<b>5,96</b>	<b>20,91</b>	<b>53,18</b>	<b>424,75</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1850</b>	<b>57,77</b>	<b>84,29</b>	<b>260,93</b>	<b>2033,41</b>

Рацион: с 12-ти лет и старше (не более 6 часов)						День: 5
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
ТТК№490а-21д	Котлета "Петушок" с соусом белым основным	1/70/30	11,52	7,30	7,10	140,18
М2017№303	Каша вязкая гречневая	1/200	6,13	6,66	27,33	193,78
М2004№684	Чай без сахара	1/200	0,40	0,10	0,08	2,82
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,80	0,40	24,60	117,20
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>21,85</b>	<b>14,46</b>	<b>59,11</b>	<b>453,98</b>
<b>Обед</b>						
М2017№71	Овощи натуральные свежие (помидор)	1/100	1,10	0,20	3,80	21,40
М 2017№96	Рассольник "Ленинградский"	1/250	2,00	5,00	11,98	100,92
ТТК№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	1/60	4,56	0,66	29,64	142,74
Пром.выпуск.	Хлеб ржаной	1/50	0,30	0,60	16,70	73,40
<b>Итого за Обед</b>		<b>860</b>	<b>18,11</b>	<b>28,06</b>	<b>94,52</b>	<b>703,06</b>
<b>Полдник</b>						
Н2020№54-16к	Каша "Дружба"	1/200	5,00	6,90	23,90	177,70
Пром.выпуск.	Сок фруктовый	1/200	1,00	0,20	20,20	86,60
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,76	70,32
<b>Итого за Полдник</b>		<b>430</b>	<b>8,28</b>	<b>7,34</b>	<b>58,86</b>	<b>334,62</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1840</b>	<b>48,24</b>	<b>49,86</b>	<b>212,49</b>	<b>1491,66</b>

Рацион: с 12-ти лет и старше (не более 6 часов)			День : 6			
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
М2017№131	Горошек консервированный	1/60	1,86	0,12	3,9	24,12
М 2017№395	Вареники с картофелем с маслом сливочным	1/200	12,00	11,68	40,40	314,72
ТТК№721	Чай с молоком без сахара	1/200	1,52	1,35	15,90	81,83
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,80	0,40	24,60	117,20
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/40	0,24	0,48	13,36	58,72
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>19,42</b>	<b>14,03</b>	<b>98,16</b>	<b>596,59</b>
<b>Обед</b>						
М2017№71	Овощи натуральные свежие (огурец)	1/120	0,84	0,12	2,28	13,56
М 2017№392	Пельмени мясные с маслом сливочным	1/250	26,30	23,75	45,00	498,95
Н2020№54-6хн	Компот из изюма	1/200	0,60	0,00	27,00	110,40
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
Пром.выпуск	Фрукт (яблоко)	1/130	0,52	0,52	12,70	57,56
<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>32,36</b>	<b>25,39</b>	<b>128,28</b>	<b>871,07</b>
<b>Полдник</b>						
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>410</b>	<b>9,88</b>	<b>13,81</b>	<b>80,70</b>	<b>486,61</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1760</b>	<b>61,66</b>	<b>53,23</b>	<b>307,14</b>	<b>1954,27</b>

Рацион: с 12-ти лет и старше (не более 6 часов)						День: 7
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
ТТК№2183	Каша "Янтарная"	1/250	10,37	15,80	48,50	377,68
М2017№14	Масло сливочное (порциями)	1/10	0,08	7,25	0,13	66,09
Н 2020№54-7гн	Какао с молоком	1/200	4,10	6,00	12,55	120,60
Пром.выпуск	Батон	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 изделия (пряник глазированный)	1/40	2,27	4,00	26,25	150,08
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>18,87</b>	<b>33,95</b>	<b>108,63</b>	<b>815,55</b>
<b>Обед</b>						
М 2017№82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250/10	2,00	5,90	11,35	106,50
ТТК№490а-21д	Котлета п/ф "Петушок" с соусом 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№54-7хн	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,60	0,00	22,70	93,20
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>840</b>	<b>23,89</b>	<b>20,50</b>	<b>108,45</b>	<b>713,86</b>
<b>Полдник</b>						
М2017№175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	1/200	5,80	10,60	31,90	246,20
Пром.выпуск	Сок фруктовый	1/200	1,00	0,20	20,20	86,60
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/35	2,60	0,28	17,00	80,92
<b>Итого за Полдник</b>		<b>435</b>	<b>9,40</b>	<b>11,08</b>	<b>69,10</b>	<b>413,72</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1825</b>	<b>52,16</b>	<b>65,53</b>	<b>286,18</b>	<b>1943,13</b>

Рацион: с 12-ти лет и старше (не более 6 часов)						День: 8
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
М2017№174	Каша молочная из кукурузной крупы	1/150	5,50	7,90	36,30	238,30
М2017№15	Сыр (порциями)	1/20	5,20	5,30	0,00	68,50
Н2020№54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	1/180	0,27	0,00	6,03	25,20
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>575</b>	<b>15,87</b>	<b>14,80</b>	<b>87,16</b>	<b>545,32</b>
<b>Обед</b>						
М 2017№71	Овощи натуральные свежие (помидор)	1/100	1,10	0,20	3,80	21,40
М 2017№102	Суп картофельный с бобовыми	1/250	5,49	5,27	16,54	135,55
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	1/60	4,56	0,66	29,64	142,74
<b>Итого за Обед</b>		<b>860</b>	<b>27,18</b>	<b>41,25</b>	<b>117,94</b>	<b>951,74</b>
<b>Полдник</b>						
М2017№173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	1/200	7,90	12,50	35,80	287,30
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>420</b>	<b>8,42</b>	<b>12,84</b>	<b>42,56</b>	<b>319,48</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1855</b>	<b>51,47</b>	<b>68,89</b>	<b>247,66</b>	<b>1816,54</b>



Рацион: с 12-ти лет и старше (не более 6 часов)						День: 9
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
М 2017№71	Овощи натуральные свежие (огурец)	1/60	0,42	0,06	1,14	6,78
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>13,94</b>	<b>10,06</b>	<b>53,26</b>	<b>359,34</b>
<b>Обед</b>						
ТТК№2194, М2017№131	Горошек консервированный, свекла отварная	1/50/50	2,30	0,15	7,65	41,15
М2017№98	Суп крестьянский с крупой и фрикадельками п/ф	1/250/18	4,60	6,25	6,25	99,65
М 2017№265	Плов из свинины	1/220	18,50	41,30	37,97	597,58
П 2018№508	Напиток с витаминами и 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	1/60	4,56	0,66	29,64	142,74
<b>Итого за Обед</b>		<b>878</b>	<b>30,14</b>	<b>48,72</b>	<b>110,13</b>	<b>999,56</b>
<b>Полдник</b>						
М2017№395	Вареники с картофелем с маслом сливочным	1/180/5	10,80	5,08	36,44	234,68
Пром.выпуск	Сок фруктовый	1/200	1,00	0,20	20,20	86,60
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/30	0,18	0,36	10,02	44,04
<b>Итого за Полдник</b>		<b>415</b>	<b>11,98</b>	<b>5,64</b>	<b>66,66</b>	<b>365,32</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1843</b>	<b>56,06</b>	<b>64,42</b>	<b>230,05</b>	<b>1724,22</b>

Рацион: с 12-ти лет и старше (не более 6 часов)						День: 10
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
М2017№181	Каша жидкая молочная из манной крупы	1/250	7,25	12,75	38,50	297,75
М2017№14	Масло сливочное (порциями)	1/10	0,08	7,25	0,13	66,09
Н2020№54-9гн	Кофейный напиток с молоком	1/200	3,77	3,44	11,10	90,44
Пром.выпуск	Багон	1/25	1,90	0,60	12,85	64,40
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/50	0,30	0,60	16,70	73,40
Пром.выпуск	Кондитерское изделия (мармелад)	2/10	0,00	0,00	15,00	60,00
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>555</b>	<b>13,30</b>	<b>24,64</b>	<b>94,28</b>	<b>652,08</b>
<b>Обед</b>						
М 2017№112	Суп с картофелем и макаронными изделиями	1/250	2,60	2,78	15,70	98,22
ТТК№2185-23м	Котлета "Аппетитная" с соусом томатным	1/70/30	11,61	7,90	12,10	165,94
М 2017№128	Картофельное пюре	1/200	4,13	12,20	24,00	222,32
М 2017№342	Компот из яблок	1/200	0,16	4,40	27,88	151,76
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>830</b>	<b>22,48</b>	<b>28,04</b>	<b>114,30</b>	<b>799,48</b>
<b>Полдник</b>						
ТТК№2127	Капуста тушеная с мясом	1/180	9,13	19,44	12,48	261,40
Н2020№54-6гн	Чай с молоком и сахаром	1/200	1,50	1,40	8,50	52,60
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	3,04	0,32	19,68	93,76
<b>Итого за Полдник</b>		<b>420</b>	<b>13,67</b>	<b>21,16</b>	<b>40,66</b>	<b>407,76</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1805</b>	<b>49,45</b>	<b>73,84</b>	<b>249,24</b>	<b>1859,32</b>

Рацион: с 12-ти лет и старше (не более 6 часов)						День: 11
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
ТТК№2191	Запеканка творожная "Мраморная" с соусом "Янтарным"	1/180/20	21,50	14,27	34,70	353,23
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>555</b>	<b>25,44</b>	<b>16,74</b>	<b>76,15</b>	<b>557,02</b>
<b>Обед</b>						
М 2017№96	Рассольник "Ленинградский "	1/250	2,00	5,00	11,98	100,92
М2017№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 ягоды	1/200	0,20	0,95	22,80	100,55
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/40	0,24	0,48	13,36	58,72
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/60	4,56	0,66	29,64	142,74
<b>Итого за Обед</b>		<b>850</b>	<b>31,40</b>	<b>23,39</b>	<b>122,21</b>	<b>824,95</b>
<b>Полдник</b>						
ТТК№2183	Каша "Янтарная"	1/200	8,30	12,64	38,80	302,16
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>430</b>	<b>10,78</b>	<b>12,88</b>	<b>59,96</b>	<b>398,88</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1835</b>	<b>67,62</b>	<b>53,01</b>	<b>258,32</b>	<b>1780,85</b>

Рацион: с 12-ти лет и старше (не более 6 часов)						День: 12
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
М2017№133	Кукуруза консервированная	1/50	1,00	0,00	5,50	26,00
М 2017*№392	Пельмени мясные с маслом сливочным	1/200	21,04	19,00	36,00	399,16
Н2020*№54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	1/200	0,30	0,00	6,70	28,00
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>26,44</b>	<b>20,00</b>	<b>89,50</b>	<b>643,76</b>
<b>Обед</b>						
М2017№71	Овощи натуральные свежие (огурец)	1/100	0,70	0,10	1,90	11,3
М 2017№395	Вареники с картофелем с маслом сливочным	1/250	15,00	14,60	50,50	393,40
П2018№508	Напиток с витаминами и пребиотиком "Витгошка"	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
Пром.выпуск	Фрукт (банан)	1/200	3,00	1,00	31,98	148,92
<b>Итого за Обед</b>		<b>850</b>	<b>22,80</b>	<b>16,70</b>	<b>144,28</b>	<b>818,62</b>
<b>Полдник</b>						
ТТК№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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>380</b>	<b>19,61</b>	<b>8,86</b>	<b>45,54</b>	<b>340,34</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1780</b>	<b>68,85</b>	<b>45,56</b>	<b>279,32</b>	<b>1802,72</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 :	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680
	Факт :	18,75	18,54	85,37	583,30
Потребность в пищевых веществах, энергии (суточная), ОБЕД (30-35%)	Норма :	27-31,5	27,6-32,2	114,9-134,05	816-952
	Факт :	27,2	31,03	120,63	870,66
Потребность в пищевых веществах, энергии (суточная), ПОЛДНИК (10-15%)	Норма :	9-13,5	9,2-13,8	38,3-57,45	272-408
	Факт :	11,38	12,43	57,42	387,04
ИТОГО за 2 недели (завтрак:20-25%, обед: 30-35%, полдник: 10-15%)	Норма :	54-67,5	55,2-69	229,8-287,25	1632-2,040
	Факт :	57,35	61,99	263,42	1841,00

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	21,4
	Обед	32,0
	Полдник	14,2
Итого за 2 недели, %		67,7