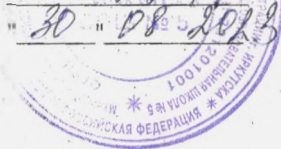


СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

г. Иркутска



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУП "Комбинат питания г.Иркутска"

С.А.Калиновский

"19" июля 2023



Основное меню приготавливаемых блюд для учащихся

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

период : осень - зима, 2023-2024 уч.год

Рацион: с 7-11-ти лет ( не более 6 часов)					День: I	
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
М 2017№174	Каша вязкая молочная из риса	1/200	5,70	10,30	40,90	279,10
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	Хлеб пшеничный	1/40	3,04	0,32	19,68	93,76
Пром.выпуск	Кондитерское изделия (пряник глазированный)	1/40	2,27	4,00	26,25	150,08
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>505</b>	<b>13,11</b>	<b>15,22</b>	<b>106,08</b>	<b>613,74</b>
<b>Обед</b>						
ТТК№2133	Салат из белокочанной капусты с огурцом	1/60	0,80	3,00	2,16	38,84
М 2016№95	Суп с рыбными консервами	1/200	6,90	6,70	11,47	133,78
ТТК№2063	Котлета п/ф "Домашняя" с соусом томатным	1/70/30	8,70	10,66	12,06	178,98
М 2017№309	Макаронные изделия отварные	1/150	5,50	4,22	26,37	165,46
Н2018№508	Напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка"	1/200	0,00	0,00	18,60	74,40
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,76	70,32
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/20	0,12	0,24	6,68	29,36
<b>Итого за Обед</b>		<b>760</b>	<b>24,30</b>	<b>25,06</b>	<b>92,10</b>	<b>691,14</b>
<b>Полдник</b>						
Н2020№54-25м	Курица тушеная с морковью	1/100	14,03	6,49	4,90	134,13
М2017№303	Каша гречневая вязкая	1/150	4,60	5,00	20,50	145,40
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>450</b>	<b>19,65</b>	<b>11,91</b>	<b>50,26</b>	<b>386,83</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1715</b>	<b>57,06</b>	<b>52,19</b>	<b>248,44</b>	<b>1691,71</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>						
М2017№210	Омлет натуральный	1/150	9,90	26,80	2,60	291,20
Н2020№54-7гн	Какао с молоком	1/180	3,70	5,40	11,30	108,60
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>555</b>	<b>18,50</b>	<b>33,80</b>	<b>58,73</b>	<b>613,12</b>
<b>Обед</b>						
ТТК№3-07и	Салат "Зайчик"	1/60	2,00	6,40	11,50	111,60
М 2017№82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/200/10	1,65	4,90	9,15	87,30
ТТК№2090	Бедро куриное запеченное "Рябушка"	1/100	22,06	25,26	0,48	317,50
М 2017№310	Картофель отварной	1/150	2,85	4,32	23,00	142,28
М 2017№350	Кисель из плодов и ягод свежих	1/200	0,07	0,04	23,04	92,81
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	3,04	0,32	19,68	93,76
Пром.выпуск.	Хлеб ржаной	1/20	0,12	0,24	6,68	29,36
<b>Итого за Обед</b>		<b>780</b>	<b>31,79</b>	<b>41,48</b>	<b>93,53</b>	<b>874,61</b>
<b>Полдник</b>						
М2017№173	Каша вязкая молочная из пшениной крупы	1/150	6,20	7,90	31,70	222,70
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>370</b>	<b>8,10</b>	<b>8,16</b>	<b>41,58</b>	<b>272,16</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1705</b>	<b>58,39</b>	<b>83,44</b>	<b>193,84</b>	<b>1759,89</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>						
ТТК№2135	Макаронные изделия отварные с сыром	1/200	10,50	13,50	53,20	376,30
Н2020№54-6гн	Чай с молоком и сахаром	1/200	1,50	1,40	8,50	52,60
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>500</b>	<b>16,10</b>	<b>15,90</b>	<b>103,00</b>	<b>619,50</b>
<b>Обед</b>						
М 2017№71	Овощи натуральные свежие (помидор)	1/60	0,66	0,12	2,28	12,84
М 2017№88	Щи из свежей капусты со сметаной	1/200/10	1,65	4,96	6,75	78,24
М2017№234	Котлета рыбная с соусом сметанным	1/70/30	6,15	6,70	11,30	130,10
М 2017№305	Рис припущенный	1/150	3,60	4,30	36,70	199,90
Н 2020№54-6хн	Компот из изюма	1/200	0,60	0,00	27,00	110,40
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 Обед</b>		<b>790</b>	<b>15,88</b>	<b>16,76</b>	<b>113,73</b>	<b>669,28</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>1695</b>	<b>44,58</b>	<b>37,90</b>	<b>269,67</b>	<b>1598,10</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	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>						
М 2017№67	Винегрет овощной	1/60	0,84	6,02	4,37	75,02
М 2017№102	Суп картофельный с бобовыми	1/200	4,39	4,22	13,23	108,46
М 2016№123	Гренки из пшеничного хлеба	1/20	2,48	0,32	15,20	73,60
М 2017№291	Плов из куриной грудки	1/180	16,12	8,05	32,81	268,17
М 2017№342	Компот из яблок	1/200	0,16	4,40	27,88	151,76
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>750</b>	<b>28,03</b>	<b>23,89</b>	<b>131,45</b>	<b>852,93</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	1/20	1,50	0,16	9,80	46,64
<b>Итого за Полдник</b>		<b>380</b>	<b>4,86</b>	<b>20,79</b>	<b>45,78</b>	<b>389,67</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1695</b>	<b>52,07</b>	<b>55,72</b>	<b>239,44</b>	<b>1667,52</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>						
М 2017№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
М2017№15	Сыр (порциями)	1/20	5,20	5,30	0,00	68,50
Пром.выпуск	Батон	1/25	1,90	0,60	12,85	64,40
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/55	0,33	0,66	18,37	80,74
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>15,73</b>	<b>19,16</b>	<b>67,10</b>	<b>503,76</b>
<b>Обед</b>						
М2017№71	Овощи натуральные свежие (огурец)	1/60	0,42	0,06	1,14	6,78
М 2017№96	Рассольник "Ленинградский"	1/200	1,60	4,00	9,60	80,80
ТТК№2127	Капуста тушеная с мясом	1/180	9,14	19,44	12,42	261,20
П 2018№508	Напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка"	1/200	0,00	0,00	18,60	74,40
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	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>740</b>	<b>15,26</b>	<b>24,50</b>	<b>83,06</b>	<b>613,78</b>
<b>Полдник</b>						
Н2020№54-16к	Каша "Дружба"	1/150	3,80	5,20	17,90	133,60
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/25	1,90	0,20	12,30	58,60
Пром.выпуск.	Сок фруктовый	1/180	0,90	0,18	18,18	77,94
<b>Итого за Полдник</b>		<b>355</b>	<b>6,60</b>	<b>5,58</b>	<b>48,38</b>	<b>270,14</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1595</b>	<b>37,59</b>	<b>49,24</b>	<b>198,54</b>	<b>1387,68</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>						
М 2017№71	Овощи натуральные свежие (помидор)	1/30	0,33	0,06	1,14	6,42
М 2017№395	Вареники с картофелем с маслом сливочным	1/200	12,00	5,60	40,40	260,00
ТТК№721	Чай с молоком без сахара	1/200	1,52	1,35	15,90	81,83
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>500</b>	<b>17,07</b>	<b>7,69</b>	<b>87,14</b>	<b>486,05</b>
<b>Обед</b>						
М2017№45	Салат из белокочанной капусты	1/70	0,90	2,20	4,50	41,40
М 2017№392	Пельмени мясные с маслом сливочным	1/200	21,04	16,00	36,00	372,16
Н2020№54-6хн	Компот из изюма	1/200	0,60	0,00	27,00	110,40
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
Пром.выпуск	Фрукт (яблоко)	1/130	0,52	0,52	12,70	57,56
<b>Итого за Обед</b>		<b>700</b>	<b>27,86</b>	<b>19,86</b>	<b>123,20</b>	<b>782,98</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>1610</b>	<b>54,81</b>	<b>41,36</b>	<b>291,04</b>	<b>1755,64</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>						
Пром.выпуск	Батон	1/25	1,90	0,60	12,85	64,40
М2017№181	Каша жидкая молочная из манной крупы	1/200	5,80	10,20	30,80	238,20
Н 2020№54-6гн	Чай с молоком и сахаром	1/200	1,50	1,40	8,60	53,00
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/50	0,30	0,60	16,70	73,40
Пром.выпуск	Кондитерское изделия (пряник глазированный)	1/40	2,27	4,00	26,25	150,08
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>515</b>	<b>11,77</b>	<b>16,80</b>	<b>95,20</b>	<b>579,08</b>
<b>Обед</b>						
ТТК№3-07и	Салат "Зайчик"	1/60	2,00	6,40	11,50	111,60
М 2017№82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/200/10	1,65	4,90	9,15	87,30
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	1/150	4,60	5,00	20,50	145,40
Н2020№54-7хн	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,60	0,00	22,70	93,20
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	3,04	0,32	19,68	93,76
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/20	0,12	0,24	6,68	29,36
<b>Итого за Обед</b>		<b>780</b>	<b>23,70</b>	<b>24,46</b>	<b>98,71</b>	<b>709,78</b>
<b>Полдник</b>						
М2017№175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	1/180	5,20	9,50	28,70	221,10
Пром.выпуск	Сок фруктовый	1/180	0,90	0,18	18,18	77,94
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/25	1,90	0,20	12,30	58,60
<b>Итого за Полдник</b>		<b>385</b>	<b>8,00</b>	<b>9,88</b>	<b>59,18</b>	<b>357,64</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1680</b>	<b>43,47</b>	<b>51,14</b>	<b>253,09</b>	<b>1646,50</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>						
Пром.выпуск.	Батон	1/25	1,90	0,60	12,85	64,40
М 2017№211	Омлет натуральный с сыром	1/150	15,90	29,40	2,55	338,40
Н2020№54-7гн	Какао с молоком	1/180	3,70	5,40	11,37	108,88
Пром.выпуск.	Фрукт (банан)	1/200	3,00	1,00	31,98	148,92
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>555</b>	<b>24,50</b>	<b>36,40</b>	<b>58,75</b>	<b>660,60</b>
<b>Обед</b>						
М 2017№71	Овощи натуральные свежие (огурец)	1/60	0,42	0,06	1,14	6,78
М 2017№102	Суп картофельный с бобовыми	1/200	4,39	4,22	13,23	108,46
М 2016№123	Гренки из пшеничного хлеба	1/20	2,48	0,32	15,20	73,60
М 2017№263	Рагу из свинины	1/180	12,00	30,90	17,70	396,90
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	1/50	3,80	0,40	24,60	117,20
<b>Итого за Обед</b>		<b>740</b>	<b>23,34</b>	<b>36,30</b>	<b>104,93</b>	<b>839,79</b>
<b>Полдник</b>						
М2017№173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	1/150	5,90	9,40	26,90	215,80
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>370</b>	<b>6,42</b>	<b>9,74</b>	<b>33,66</b>	<b>247,98</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1665</b>	<b>54,26</b>	<b>82,44</b>	<b>197,34</b>	<b>1748,37</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>						
М 2017№71	Овощи натуральные свежие (помидор, огурец)	1/30/30	0,54	0,09	1,71	9,81
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>14,06</b>	<b>10,09</b>	<b>53,83</b>	<b>362,37</b>
<b>Обед</b>						
М 2017№45	Салат из белокочанной капусты	1/60	0,80	1,90	3,90	35,90
М2017№98	Суп крестьянский с крупой и фрикадельками п/ф	1/200/12,5	3,68	5,00	5,00	79,72
М 2017№291	Плов из куриной грудки	1/200	17,90	8,90	36,50	297,70
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	1/40	3,04	0,32	19,68	93,76
<b>Итого за Обед</b>		<b>742</b>	<b>25,60</b>	<b>16,48</b>	<b>93,70</b>	<b>625,52</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	2,20	14,60
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/20	0,12	0,24	6,68	29,36
<b>Итого за Полдник</b>		<b>405</b>	<b>11,92</b>	<b>5,52</b>	<b>45,32</b>	<b>278,64</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1697</b>	<b>51,58</b>	<b>32,09</b>	<b>192,85</b>	<b>1266,53</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>						
ТТК№204-15	Каша "Улыбка"	1/200	7,30	11,50	40,30	293,90
Н2020№54-9гн	Кофейный напиток с молоком	1/200	3,77	3,44	11,10	90,44
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,76	70,32
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/50	0,30	0,60	16,70	73,40
Пром.выпуск	Кондитерское изделие (мармелад)	2/10	0,00	0,00	15,00	60,00
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>13,65</b>	<b>15,78</b>	<b>97,86</b>	<b>588,06</b>
<b>Обед</b>						
М2016№32	Салат из свеклы с сыром	1/60	2,8	5,7	4,3	79,7
М 2017№112	Суп с картофелем и макаронными изделиями	1/200	2,05	2,20	12,55	78,20
ТТК№2185-23м	Котлета п/ф "Аппетитная" с соусом томатным	1/70/30	11,61	7,90	12,10	165,94
М 2017№128	Картофельное пюре	1/150	3,10	9,20	18,00	167,20
М 2017№342	Компот из яблок	1/200	0,16	4,40	27,88	151,76
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/20	0,12	0,24	6,68	29,36
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,80	0,40	24,60	117,20
<b>Итого за Обед</b>		<b>780</b>	<b>23,64</b>	<b>30,04</b>	<b>106,11</b>	<b>789,36</b>
<b>Полдник</b>						
ТТК№2127	Капуста тушеная с мясом	1/150	7,60	16,20	10,35	217,60
Н2020№54-6гн	Чай с молоком и сахаром	1/180	1,35	1,26	7,65	47,34
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	2,28	0,24	14,76	70,32
<b>Итого за Полдник</b>		<b>360</b>	<b>11,23</b>	<b>17,70</b>	<b>32,76</b>	<b>335,26</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1640</b>	<b>48,52</b>	<b>63,52</b>	<b>236,73</b>	<b>1712,68</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>						
ТТК№ 2191	Запеканка творожная "Мраморная" с соусом "Янтарным"	1/150/20	18,27	12,13	29,50	300,25
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>525</b>	<b>22,21</b>	<b>14,60</b>	<b>70,95</b>	<b>504,04</b>
<b>Обед</b>						
ТТК№550	Салат "Свежесть"	1/60	0,73	3,03	2,46	40,03
М 2017№96	Рассольник "Ленинградский "	1/200	1,60	4,00	9,60	80,80
М 2017№231	Поджарка из рыбы	1/120	17,80	10,90	12,70	220,10
М 2017№309	Макаронные изделия отварные	1/150	5,50	4,22	26,37	165,46
ТТК№2097	Напиток из свежемороженой ягоды	1/200	0,20	0,95	22,80	100,55
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>790</b>	<b>28,99</b>	<b>23,66</b>	<b>100,29</b>	<b>730,06</b>
<b>Полдник</b>						
ТТК№2183	Каша "Янтарная"	1/150	6,25	9,48	29,10	226,72
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>380</b>	<b>8,73</b>	<b>9,72</b>	<b>50,26</b>	<b>323,44</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1695</b>	<b>59,93</b>	<b>47,98</b>	<b>221,50</b>	<b>1557,54</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 (огурец)	1/50	0,35	0,05	0,95	5,65
М 2017№392	Пельмени мясные с маслом сливочным	1/200	21,05	16,00	36,00	372,20
Н2020№54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	1/200	0,30	0,00	6,70	28,00
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>23,75</b>	<b>16,55</b>	<b>64,30</b>	<b>501,15</b>
<b>Обед</b>						
М2017№71	Овощи натуральные свежие (помидор)	1/60	0,66	0,12	2,28	12,84
М 2017№395	Вареники с картофелем с маслом сливочным	1/200	12,00	5,60	40,40	260,00
П 2018№508	Напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка"	1/200	0,00	0,00	18,60	74,40
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
Пром. выпуск	Фрукт (банан)	1/200	3,00	1,00	31,98	148,92
<b>Итого за Обед</b>		<b>730</b>	<b>18,88</b>	<b>7,40</b>	<b>122,96</b>	<b>633,96</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>1610</b>	<b>62,24</b>	<b>32,81</b>	<b>232,80</b>	<b>1475,45</b>

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

<b>Потребность в пищевых веществах, энергии (суточная), ЗАВТРАК (20-25%)</b>	Норма :	15,4-19,25	15,8-19,75	67,0-83,75	470-587,5
	Факт :	17,47	17,75	77,10	538,03
<b>Потребность в пищевых веществах, энергии (суточная), ОБЕД (30-35%)</b>	Норма :	23,1-26,95	23,7-27,65	100,5-117,25	705-822,5
	Факт :	23,94	24,16	105,31	734,43
<b>Потребность в пищевых веществах, энергии (суточная), ПОЛДНИК (10-15%)</b>	Норма :	7,7-11,55	7,9-11,85	33,5-50,25	235-352,5
	Факт :	10,63	10,58	48,86	333,17
<b>ИТОГО за 2 недели (завтрак:20-25%, обед: 30-35%, полдник: 10-15%)</b>	Норма :	46,2-57,75	47,4-59,25	201-251,25	1410-1762,5
	Факт :	51,91	52,38	227,20	1588,03

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

<b>Тип организации</b>	<b>Приём пищи</b>	<b>Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии</b>
<b>Общеобразовательные организации и организации профессионального образования</b>	Завтрак	22,9
	Обед	31,3
	Полдник	14,2
<b>Итого за 2 недели, %</b>		<b>68,3</b>