

СОГЛАСОВАНО :

Директор МБОУ СОШ

г. Иркутска



Комбинат питания г.Иркутска"  
С.А.Калиновский

" 5 " 10 2023

Основное меню приготавливаемого рациона 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: 1
№ 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
М2020№54-7гн	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 изделие (печенье сахарное)	1/20	0,85	1,96	14,88	80,56
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>16,06</b>	<b>26,47</b>	<b>103,45</b>	<b>716,27</b>
<b>Обед</b>						
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
П2018№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>700</b>	<b>23,50</b>	<b>22,06</b>	<b>89,94</b>	<b>652,30</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>1625</b>	<b>55,46</b>	<b>67,11</b>	<b>260,22</b>	<b>1866,71</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
ТТК№721	Чай с молоком без сахара	1/180	1,36	1,20	14,30	73,44
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>16,16</b>	<b>29,60</b>	<b>61,73</b>	<b>577,96</b>
<b>Обед</b>						
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>720</b>	<b>29,79</b>	<b>35,08</b>	<b>82,03</b>	<b>763,01</b>
<b>Полдник</b>						
М2017№173	Каша вязкая молочная из пшенной 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>1645</b>	<b>54,05</b>	<b>72,84</b>	<b>185,34</b>	<b>1613,13</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
М2017№16	Ветчина (порциями)	1/30	6,78	6,27	0,00	83,55
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>500</b>	<b>20,95</b>	<b>22,31</b>	<b>89,58</b>	<b>642,91</b>
<b>Обед</b>						
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	1/180	4,40	5,15	44,00	239,95
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>760</b>	<b>16,02</b>	<b>17,49</b>	<b>118,75</b>	<b>696,49</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>1665</b>	<b>49,57</b>	<b>45,04</b>	<b>261,27</b>	<b>1648,72</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	Багет	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
М2017№265	Плов из свинины	1/180	15,14	33,80	31,06	489,00
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>27,05</b>	<b>49,64</b>	<b>129,70</b>	<b>1073,76</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>51,09</b>	<b>81,47</b>	<b>237,69</b>	<b>1888,35</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>						
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
М 2004№684	Чай без сахара	1/200	0,40	0,10	0,08	2,82
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/55	0,33	0,66	18,37	80,74
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>505</b>	<b>19,36</b>	<b>12,25</b>	<b>43,85</b>	<b>363,09</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	1/200	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	1/50	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>760</b>	<b>16,27</b>	<b>26,66</b>	<b>84,44</b>	<b>642,78</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>1620</b>	<b>42,23</b>	<b>44,49</b>	<b>176,67</b>	<b>1276,01</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
ТТК№2183	Каша "Янтарная"	1/200	8,30	12,64	38,80	302,16
М2017№15	Сыр (порциями)	1/20	5,20	5,30	0,00	68,50
Н2020№54-7гн	Какао с молоком	1/180	3,70	5,40	11,37	108,88
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/50	0,30	0,60	16,70	73,40
Пром.выпуск	Кондитерское изделия (пряник глизированный)	1/40	2,27	4,00	26,25	150,08
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>515</b>	<b>21,67</b>	<b>28,54</b>	<b>105,97</b>	<b>767,42</b>
<b>Обед</b>						
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	1/180	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	1/40	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>750</b>	<b>22,60</b>	<b>19,06</b>	<b>91,31</b>	<b>627,18</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>1650</b>	<b>52,27</b>	<b>57,48</b>	<b>256,46</b>	<b>1752,24</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-Згн	Чай с лимоном и сахаром	1/180	0,27	0,00	10,23	42,00
Пром.выпуск.	Фрукт (банан)	1/200	3,00	1,00	31,98	148,92
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>555</b>	<b>21,07</b>	<b>31,00</b>	<b>57,61</b>	<b>593,72</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	1/200	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	1/50	3,80	0,40	24,60	117,20
<b>Итого за Обед</b>		<b>760</b>	<b>24,64</b>	<b>39,80</b>	<b>106,93</b>	<b>884,49</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>1685</b>	<b>52,13</b>	<b>80,54</b>	<b>198,20</b>	<b>1726,19</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	1/200/18	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>748</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>1703</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>						
М2017№181	Каша жидкая молочная из манной крупы	1/200	5,80	10,20	30,80	238,20
Н2020№54-9гн	Кофейный напиток с молоком	1/200	3,77	3,44	11,10	90,44
М2017№16	Ветчина (порциями)	1/30	6,78	6,27	0,00	83,55
Пром. выпуск	Багон	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 изделие (мармелад)	2/10	0,00	0,00	15,00	60,00
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>18,40</b>	<b>20,81</b>	<b>78,10</b>	<b>573,29</b>
<b>Обед</b>						
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	1/180	3,72	11,00	21,60	200,28
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>750</b>	<b>21,46</b>	<b>26,14</b>	<b>105,41</b>	<b>742,74</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>1610</b>	<b>51,09</b>	<b>64,65</b>	<b>216,27</b>	<b>1651,29</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>						
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	1/180	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	1/20	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>760</b>	<b>29,36</b>	<b>21,81</b>	<b>103,19</b>	<b>726,49</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>1665</b>	<b>60,30</b>	<b>46,13</b>	<b>224,40</b>	<b>1553,97</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.

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 :	19,16	19,25	73,23	542,77
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	25,12	104,30	737,64
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 :	10,32	11,13	50,24	342,45
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 :	53,07	55,50	227,77	1622,85

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	23,1
	Обед	31,4
	Полдник	14,6
Итого за 2 недели, %		69,1