

СОГЛАСОВАНО :

Директор МБОУ СОШ

г. Иркутска

" \_\_\_\_\_ "

УТВЕРЖДАЮ :

Директор МУП "Комбинат питания г.Иркутска"

" 22 " Июль 2023  
Л.А.Пронина

Основное меню приготавливаемых блюд для учащихся

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

период : весна - лето, 2022-2023 уч.год

Рацион: с 12 лет и старше (более 6 часов)						День: 1
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
54-6к/2020	Каша вязкая молочная пшениная	230	7,13	10,00	32,30	247,72
ГТК № 907	Сырник из творога с повидлом	1/60/10	9,50	1,27	12,72	100,31
Пр.выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
684/2004	Чай без сахара	200	0,40	0,10	0,08	2,82
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>20,83</b>	<b>11,77</b>	<b>69,70</b>	<b>468,05</b>
<b>Обед</b>						
82/2017	Борщ с капустой и картофелем	250	1,75	4,80	10,80	93,40
235/2017	Шницель рыбный натуральный с соусом сметанным	100	9,13	6,90	7,70	129,42
54-1г/2020	Макароны отварные	200	6,66	7,20	46,66	278,08
Пр.выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
Пр.выпуск	Хлеб ржаной	50	1,40	0,28	12,35	57,52
Пр.выпуск	Сок фруктовый в ассортименте	200	1,00	0,20	20,20	86,60
<b>Итого за Обед</b>		<b>850</b>	<b>23,74</b>	<b>19,78</b>	<b>122,31</b>	<b>762,22</b>
<b>Полдник</b>						
121/2017	Суп молочный с крупой	200	2,90	3,50	6,10	67,50
Пр.выпуск	Хлеб ржаной	20	0,56	0,11	4,94	23,01
54-2гн/2020	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	5,76	23,76
Пр.выпуск	Фрукты свежие (Яблоко)*	130	0,52	0,52	12,74	57,72
<b>Итого за Полдник</b>		<b>530</b>	<b>4,16</b>	<b>4,13</b>	<b>29,54</b>	<b>171,99</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1930</b>	<b>48,73</b>	<b>35,68</b>	<b>221,55</b>	<b>1402,26</b>

Рацион: с 12 лет и старше (более 6 часов)						День: 2
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
291/2017	Плов из птицы (грудка куриная)	200	17,80	8,90	36,40	296,90
71/2017	Овощи натуральные свежие (огурец)	30	0,21	0,03	0,57	3,39
Пр.выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
Пр.выпуск	Хлеб ржаной	50	1,40	0,28	12,35	57,52
508/2018	Напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка"	200	0,00	0,00	18,60	74,40
Пр.выпуск	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	2/10	1,38	0,24	9,30	44,88
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>24,59</b>	<b>9,85</b>	<b>101,82</b>	<b>594,29</b>
<b>Обед</b>						
95/2016	Суп с рыбными консервами	250	8,60	8,30	14,60	167,50
263/2017	Рагу из свинины	200	14,00	33,70	18,90	434,90
71/2017	Овощи натуральные свежие (помидор)	100	1,10	0,20	3,80	21,40
Пр.выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
Пр.выпуск	Хлеб ржаной	30	0,84	0,17	7,41	34,51
ТТК № 2097	Напиток из свежемороженой ягоды	200	0,18	0,07	16,29	66,51
<b>Итого за Обед</b>		<b>830</b>	<b>28,52</b>	<b>42,84</b>	<b>85,60</b>	<b>842,02</b>
<b>Полдник</b>						
ТТК № 825	Вареники с творогом п/ф	200	7,80	3,00	30,80	181,40
Пр.выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
684/2004	Чай без сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,54
Пром.выпуск	Кисломолочная продукция в ассортименте	200	5,20	5,00	24,40	163,40
<b>Итого за Полдник</b>		<b>630</b>	<b>17,16</b>	<b>8,49</b>	<b>79,87</b>	<b>464,54</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2010</b>	<b>70,27</b>	<b>61,18</b>	<b>267,29</b>	<b>1900,85</b>

Рацион: с 12 лет и старше (более 6 часов)						День: 3
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
211/2017	Омлет с сыром	200	23,90	39,20	3,40	462,00
Пр.выпуск	Батон нарезной	25	1,90	0,60	12,85	64,40
54-7гн/2020	Какао с молоком	200	4,10	6,00	12,60	120,80
Пр.выпуск	Фрукты свежие (Яблоко)*	130	0,52	0,52	12,74	57,72
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>555</b>	<b>30,42</b>	<b>46,32</b>	<b>41,59</b>	<b>704,92</b>
<b>Обед</b>						
88/2017	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,95	7,80	82,75
303/2017	Каша гречневая вязкая	180	5,52	6,00	24,60	174,48
ТТК № 2090	Бедро запеченное "Рябушка"	100	12,40	2,06	17,89	139,70
Пр.выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
Пр.выпуск	Хлеб ржаной	50	1,40	0,28	12,35	57,48
350/2017	Кисель из плодов и ягод свежих	200	0,33	1,08	28,14	123,59
<b>Итого за Обед</b>		<b>830</b>	<b>25,20</b>	<b>14,77</b>	<b>115,38</b>	<b>695,20</b>
<b>Полдник</b>						
181/2017	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,80	10,10	30,80	237,30
Пр.выпуск	Хлеб ржаной	20	0,56	0,11	4,94	23,01
Пр.выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
54-2гн/2020	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	5,76	23,76
<b>Итого за Полдник</b>		<b>450</b>	<b>10,34</b>	<b>10,61</b>	<b>66,10</b>	<b>401,27</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1835</b>	<b>65,96</b>	<b>71,70</b>	<b>223,07</b>	<b>1801,39</b>

Рацион: с 12 лет и старше (более 6 часов)						День: 4
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
305/2017	Рис припущенный	180	4,32	5,16	44,00	239,94
ТТК № 2152	Биточки "Городские" с соусом томатным	100	7,07	23,14	8,80	271,74
Пр.выпуск	Хлеб ржаной	50	1,40	0,28	12,35	57,52
Пр.выпуск	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88
ТТК № 2097	Напиток из свежемороженой ягоды	200	0,21	0,95	22,80	100,59
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>14,52</b>	<b>29,69</b>	<b>97,79</b>	<b>716,45</b>
<b>Обед</b>						
102/2017	Суп картофельный с бобовыми	250	5,40	5,20	16,50	134,40
123/2016	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,48	0,32	15,20	73,60
128/2017	Картофельное пюре	200	4,13	12,22	24,00	222,50
229/2017	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	98,75
Пр.выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
342/2017	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	113,60
<b>Итого за Обед</b>		<b>820</b>	<b>25,72</b>	<b>23,25</b>	<b>111,98</b>	<b>760,05</b>
<b>Полдник</b>						
173/2017	Каша вязкая молочная из ячневой крупы	200	6,90	4,48	10,70	110,72
Пр.выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
684/2004	Чай без сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,54
Пром.выпуск	Кисломолочная продукция в ассортименте	200	5,20	5,00	24,40	163,40
<b>Итого за Полдник</b>		<b>630</b>	<b>16,26</b>	<b>9,97</b>	<b>59,77</b>	<b>393,86</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2000</b>	<b>56,50</b>	<b>62,91</b>	<b>269,54</b>	<b>1870,36</b>

Рацион: с 12 лет и старше (более 6 часов)						День: 5
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
173/2017	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	150	5,85	19,38	26,85	305,22
ГТК № 907	Сырник из творога с соусом "Янтарным"	1/60/10	9,50	1,27	12,72	100,31
684/2004	Чай без сахара	200	0,40	0,10	0,08	2,82
Пр.выпуск	Батон нарезной	25	1,90	0,60	12,85	64,40
Пр.выпуск	Фрукты свежие (Мандарин)*	130	1,04	11,70	41,08	273,78
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>575</b>	<b>18,69</b>	<b>33,05</b>	<b>93,58</b>	<b>746,53</b>
<b>Обед</b>						
82/2017	Борщ с капустой и картофелем	250	1,75	4,80	10,80	93,40
265/2017	Плов (свинина)	250	21,00	46,95	43,15	679,15
Пр.выпуск	Хлеб ржаной	50	1,40	0,28	12,35	57,52
Пр.выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
Пр.выпуск	Сок фруктовый в ассортименте	200	1,00	0,20	20,20	86,60
<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>28,95</b>	<b>52,63</b>	<b>111,10</b>	<b>1033,87</b>
<b>Полдник</b>						
210/2017	Омлет натуральный	200	20,10	9,10	3,60	176,70
15/2017	Сыр (порциями)	20	5,20	5,32	0,00	68,68
Пр.выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
684/2004	Чай без сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,54
<b>Итого за Полдник</b>		<b>450</b>	<b>29,46</b>	<b>14,91</b>	<b>28,27</b>	<b>365,12</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1825</b>	<b>77,10</b>	<b>100,59</b>	<b>232,95</b>	<b>2145,52</b>

Рацион: с 12 лет и старше (более 6 часов)			День : 6			
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
Пр.выпуск	Пельмени мясные отварные п/ф	200	20,50	12,10	35,10	331,30
71/2017	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	6,78
Пр.выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
Пр.выпуск	Хлеб ржаной	50	1,40	0,28	12,35	57,52
508/2018	Напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка"	200	0,00	0,00	18,60	74,40
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>26,12</b>	<b>12,84</b>	<b>91,79</b>	<b>587,20</b>
<b>Обед</b>						
395/2017	Вареники с картофелем промышленного выпуска, п/ф	200	21,40	5,40	39,38	291,72
ТТК№552	Салат "Карусель"	100	2,50	5,00	9,90	94,60
7/2017	Бутерброды горячие с сыром и маслом	30/15/6	5,58	8,32	14,84	156,56
54-7хн/2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	22,70	93,20
Пром.выпуск	Кисломолочная продукция в ассортименте	200	5,20	5,00	24,40	163,40
Пр.выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>39,08</b>	<b>24,12</b>	<b>135,82</b>	<b>916,68</b>
<b>Полдник</b>						
ТТК № 2016	Запеканка из творога с повидлом	180/20	7,97	5,73	42,00	251,45
Пр.выпуск	Хлеб ржаной	100	2,80	0,56	24,70	115,04
684/2004	Чай без сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,54
Пр.выпуск	Фрукты свежие (Апельсин)*	200	1,80	0,40	11,50	56,80
<b>Итого за Полдник</b>		<b>680</b>	<b>12,93</b>	<b>6,78</b>	<b>78,27</b>	<b>425,83</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2040</b>	<b>78,13</b>	<b>43,74</b>	<b>305,88</b>	<b>1929,71</b>

Рацион: с 12 лет и старше (более 6 часов)						День: 7
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
ТТК № 204	Каша молочная "Улыбка"	200	7,30	9,00	40,30	271,40
210/2017	Омлет натуральный	60	6,04	2,70	1,08	52,78
15/2017	Сыр (порциями)	30	7,80	7,98	0,00	103,02
Пр.выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
Пр.выпуск	Хлеб ржаной	20	0,56	0,11	4,94	23,01
684/2004	Чай без сахара	200	0,40	0,10	0,08	2,82
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>25,90</b>	<b>20,29</b>	<b>71,00</b>	<b>570,23</b>
<b>Обед</b>						
95/2016	Суп с рыбными консервами	250	8,60	8,38	14,30	166,98
128/2017	Картофельное пюре	200	4,13	12,26	24,00	222,86
ТТК № 2151	Котлета "Вкусняшка" с соусом томатным с овощами	100	12,05	6,10	26,00	207,10
Пр.выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
Пр.выпуск	Хлеб ржаной	20	0,56	0,11	4,94	23,01
ТТК № 2097	Напиток из свежемороженой ягоды	200	0,18	0,07	16,29	66,51
<b>Итого за Обед</b>		<b>820</b>	<b>29,32</b>	<b>27,32</b>	<b>110,13</b>	<b>803,65</b>
<b>Полдник</b>						
121/2017	Суп молочный с крупой	200	2,90	3,57	6,10	68,16
Пр.выпуск	Хлеб ржаной	50	1,40	0,28	12,35	57,52
Пр.выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
54-2гн/2020	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	5,76	23,76
<b>Итого за Полдник</b>		<b>480</b>	<b>8,28</b>	<b>4,25</b>	<b>48,81</b>	<b>266,64</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1860</b>	<b>63,50</b>	<b>51,86</b>	<b>229,94</b>	<b>1640,52</b>

Рацион: с 12 лет и старше (более 6 часов)						День: 8
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
54-1г/2020	Макароны отварные	180	6,00	6,48	42,00	250,32
ТТК № 526	Котлета "Аппетитная" с соусом томатным	100	17,99	24,99	16,03	360,99
Пр.выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
54-2гн/2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,40
Пр.выпуск	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	2/10	1,38	0,24	9,30	44,88
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>29,37</b>	<b>32,11</b>	<b>98,33</b>	<b>799,79</b>
<b>Обед</b>						
88/2017	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	1,75	4,95	7,80	82,75
291/2017	Плов из птицы (грудка куриная)	200	17,80	8,90	36,40	296,90
Пр.выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
Пр.выпуск	Хлеб ржаной	20	0,56	0,11	4,94	22,99
Пр.выпуск	Сок фруктовый в ассортименте	200	1,00	0,20	20,20	86,60
Пр.выпуск	Фрукты свежие (Мандарин)*	130	1,04	11,70	41,08	273,78
<b>Итого за Обед</b>		<b>850</b>	<b>25,95</b>	<b>26,26</b>	<b>135,02</b>	<b>880,22</b>
<b>Полдник</b>						
174/2017	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	200	7,33	10,50	48,40	317,42
Пр.выпуск	Хлеб ржаной	50	1,40	0,28	12,35	57,52
684/2004	Чай без сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,54
Пром.выпуск	Кисломолочная продукция в ассортименте	200	5,20	5,00	24,40	163,40
<b>Итого за Полдник</b>		<b>630</b>	<b>14,29</b>	<b>15,87</b>	<b>85,22</b>	<b>540,88</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2030</b>	<b>69,61</b>	<b>74,24</b>	<b>318,57</b>	<b>2220,89</b>



Рацион: с 12 лет и старше (более 6 часов)						День: 9
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
ТТК № 2023	Пудинг из творога с повидлом	180/20	7,97	5,73	42,00	251,45
Пр.выпуск	Батон нарезной	25	1,90	0,60	12,85	64,40
684/2004	Чай без сахара	200	0,40	0,10	0,08	2,82
Пр.выпуск	Фрукты свежие (Яблоко)*	130	0,52	0,52	12,74	57,72
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>555</b>	<b>10,79</b>	<b>6,95</b>	<b>67,67</b>	<b>376,39</b>
<b>Обед</b>						
99/2017	Суп из овощей	250	1,25	7,50	3,75	87,50
128/2017	Картофельное пюре	200	4,13	12,26	24,00	222,86
ТТК № 490	Котлета "Петушок" с соусом томатным с овощами	100	11,78	8,40	9,90	162,32
Пр.выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
Пр.выпуск	Хлеб ржаной	50	1,40	0,28	12,35	57,52
508/2018	Напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка"	200	0,00	0,00	18,60	74,40
<b>Итого за Обед</b>		<b>850</b>	<b>22,36</b>	<b>28,84</b>	<b>93,20</b>	<b>721,80</b>
<b>Полдник</b>						
175/2017	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	5,70	10,66	31,86	246,18
Пр.выпуск	Хлеб ржаной	20	0,56	0,11	4,94	23,01
ТТК № 2097	Напиток из свежемороженой ягоды	180	0,16	0,06	14,66	59,86
Пром.выпуск	Кисломолочная продукция в ассортименте	100	2,60	2,50	12,20	81,70
<b>Итого за Полдник</b>		<b>500</b>	<b>9,02</b>	<b>13,34</b>	<b>63,66</b>	<b>410,743</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1905</b>	<b>42,17</b>	<b>49,13</b>	<b>224,53</b>	<b>1508,933</b>

Рацион: с 12 лет и старше (более 6 часов)						День: 10
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
303/2017	Каша гречневая вязкая	180	5,52	6,00	24,60	174,48
54-25м/2020	Курица тушеная с морковью (грудка куриная)	100	14,03	6,49	4,90	134,13
Пр.выпуск	Хлеб ржаной	50	1,40	0,28	12,35	57,52
Пр.выпуск	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88
ТТК № 721	Чай с молоком без сахара	200	1,52	1,35	15,90	81,83
Пр.выпуск	Кондитерское изделие (Мармелад)	2/9	0,30	1,20	0,38	13,52
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>568</b>	<b>24,29</b>	<b>15,48</b>	<b>67,97</b>	<b>508,36</b>
<b>Обед</b>						
102/2017	Суп картофельный с бобовыми	250	5,40	5,20	16,50	134,40
123/2016	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,48	0,32	15,20	73,60
260/2017	Гуляш (свинина)	100	10,64	28,19	25,93	399,99
54-1г/2020	Макароны отварные	200	6,66	7,20	46,66	278,08
Пр.выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
350/2017	Кисель из плодов и ягод свежих	200	0,33	1,08	28,14	123,59
<b>Итого за Обед</b>		<b>820</b>	<b>29,31</b>	<b>42,39</b>	<b>157,03</b>	<b>1126,86</b>
<b>Полдник</b>						
173/2017	Каша вязкая молочная из ячневой крупы	200	6,93	4,48	10,77	111,13
Пр.выпуск	Хлеб ржаной	50	1,40	0,28	12,35	57,52
684/2004	Чай без сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,54
<b>Итого за Полдник</b>		<b>430</b>	<b>8,69</b>	<b>4,85</b>	<b>23,19</b>	<b>171,19</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1818</b>	<b>62,29</b>	<b>62,72</b>	<b>248,19</b>	<b>1806,41</b>

Рацион: с 12 лет и старше (более 6 часов)						День: 11
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
181/2017	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,80	10,20	30,80	238,20
210/2017	Омлет натуральный	60	6,04	2,70	1,08	52,78
Пр.выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
Пр.выпуск	Хлеб ржаной	30	0,84	0,17	7,41	34,51
14/2017	Масло (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	65,60
54-2гн/2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,40
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>16,78</b>	<b>20,67</b>	<b>70,39</b>	<b>534,69</b>
<b>Обед</b>						
34/П 2001	Свекольник	250	2,25	7,50	10,60	118,90
310/2017	Картофель отварной	200	3,77	5,75	30,66	189,47
235/2017	Шницель рыбный натуральный с соусом сметанным	100	9,13	6,90	7,70	129,42
Пр.выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
Пр.выпуск	Хлеб ржаной	50	1,40	0,28	12,35	57,52
ТТК № 2097	Напиток из свежемороженой ягоды	200	0,18	0,07	16,29	66,51
<b>Итого за Обед</b>		<b>850</b>	<b>20,53</b>	<b>20,90</b>	<b>102,20</b>	<b>679,02</b>
<b>Полдник</b>						
ТТК № 204	Каша молочная "Улыбка"	200	7,20	9,00	40,29	270,97
684/2004	Чай без сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,54
Пр.выпуск	Хлеб ржаной	20	0,56	0,11	4,94	23,01
Пр.выпуск	Фрукты свежие (Апельсин)*	200	1,80	0,40	11,50	56,80
<b>Итого за Полдник</b>		<b>600</b>	<b>9,92</b>	<b>9,60</b>	<b>56,81</b>	<b>353,32</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2000</b>	<b>47,23</b>	<b>51,17</b>	<b>229,40</b>	<b>1567,03</b>

Рацион: с 12 лет и старше (более 6 часов)					День: 12	
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
395/2017	Вареники с картофелем промышленного выпуска, п/ф	180	19,17	4,79	35,37	261,27
71/2017	Овощи натуральные свежие (огурец)	50	0,35	0,05	0,95	5,65
7/2017	Бутерброды горячие с сыром и маслом	30/15/6	5,58	8,32	14,84	156,56
684/2004	Чай без сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,54
Пр.выпуск	Фрукты свежие (Мандарин)*	100	0,80	9,00	31,60	210,60
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>561</b>	<b>26,26</b>	<b>22,25</b>	<b>82,83</b>	<b>636,62</b>
<b>Обед</b>						
Пр.выпуск	Пельмени мясные отварные п/ф	220	22,58	13,20	38,64	363,68
ТТК№2	Маринад овощной	100	1,10	6,13	6,00	83,57
Пр.выпуск	Хлеб ржаной	50	1,40	0,28	12,35	57,52
Пр.выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
342/2017	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	113,60
Пром.выпуск	Кисломолочная продукция в ассортименте	200	5,20	5,00	24,40	163,40
<b>Итого за Обед</b>		<b>820</b>	<b>34,24</b>	<b>25,17</b>	<b>133,87</b>	<b>898,97</b>
<b>Полдник</b>						
ТТК № 825	Вареники с творогом п/ф	200	7,87	3,00	30,80	181,66
209/2017	Яйца вареные	50	2,99	9,59	0,35	99,67
Пр.выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
684/2004	Чай без сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,54
<b>Итого за Полдник</b>		<b>480</b>	<b>15,02</b>	<b>13,08</b>	<b>55,82</b>	<b>401,07</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1861</b>	<b>75,52</b>	<b>60,50</b>	<b>272,52</b>	<b>1936,66</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), <b>ЗАВТРАК (20-25%)</b>	Норма :	18,0-22,5	18,4-23,0	76,6-95,75	544,0-680,0
	Факт :	22,38	21,77	79,54	603,63
Потребность в пищевых веществах, энергии (суточная), <b>ОБЕД (30-35%)</b>	Норма :	27,0-31,5	27,6-32,2	114,9-134,05	816,0-952,0
	Факт :	27,74	29,02	117,80	859,49
Потребность в пищевых веществах, энергии (суточная), <b>ПОЛДНИК (10-15%)</b>	Норма :	9,0-13,5	9,2-13,8	38,3-57,45	272,0-408,0
	Факт :	12,96	9,66	56,28	363,87
<b>ИТОГО за 2 недели (завтрак:20-25%, обед: 30-35%, полдник: 10-15%)</b>	Норма :	54,0-67,5	55,2-69,0	229,8-287,25	1632,0-2040,0
	Факт :	63,08	60,45	253,62	1823,17

<b>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и</b>		
<b>Показатели</b>	<b>Фактическое</b>	<b>Рекомендуемые</b>
Энергетическая ценность, (ккал)	1823,16	1632-2040
Количество белков (г)	64,87	54,0-67,5
Количество жиров (г)	59,71	55,2-69,0
Количество углеводов (г)	256,6	229,8-287,25
Витамин С, мг	46,0	42,0-52,5
Витамин В1, мг	0,92	0,84-1,05
Витамин В2, мг	1,05	0,96- 1,2
Витамин А, мкг рэ	591,93	540-675
Витамин D, мкг	7,20	6-7,5
Кальций, мг	789,24	720-900
Фосфор, мг	792,12	720-900
Магний, мг	197,31	180-225
Железо, мг	11,83	10,8-13,5
Калий, мг	810,00	720-900
Селен, мг	0,05	0,03-0,037
Фтор, мг	2,90	2,4-3
Йод, мкг	0,0657	0,06-0,075

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

<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	22,2
	Обед	31,6
	Полдник	13,4
<b>Итого за 2 недели, %</b>		<b>67,2</b>