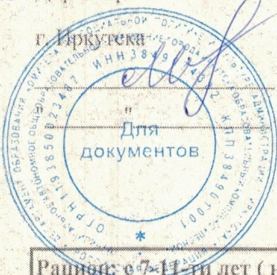


СОГЛАСОВАНО :

И.О. - Директор МБОУ СОШ



УТВЕРЖДАЮ :

Директор МУИ "Комбинат питания г. Иркутска"  
С.А.Калиновский



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<br>блюда | Пищевые вещества |       |        | ЭЦ (ккал) |
|                                           |                                                          |              | Б                | Ж     | У      |           |
| Завтрак                                   |                                                          |              |                  |       |        |           |
| M2017№173                                 | Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом сливочным | 1/200        | 8,20             | 10,50 | 42,20  | 296,10    |
| M2017№7                                   | Бутерброд горячий с сыром                                | 1/45         | 5,00             | 7,50  | 13,40  | 141,10    |
| H2020№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                                      |                                                          |              |                  |       |        |           |
| M2017№102                                 | Суп картофельный с бобовыми                              | 1/200        | 4,39             | 4,21  | 13,23  | 108,37    |
| M2016№123                                 | Гренки из пшеничного хлеба                               | 1/20         | 2,48             | 0,32  | 15,20  | 73,60     |
| ТТК№2277<br>ТТК№2063                      | Котлета "Домашняя" с соусом "Помидорка"                  | 1/70/30      | 12,00            | 9,41  | 10,92  | 176,37    |
| M2017№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                                   |                                                          |              |                  |       |        |           |
| M2017№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<br>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    |
| M2017№14                                                                        | Масло сливочное (порциями)                  | 1/5          | 0,04             | 5,62  | 0,06   | 50,98     |
| M2004№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                                                                            |                                             |              |                  |       |        |           |
| M2017№45                                                                        | Салат из белокочанной капусты*              | 1/60         | 0,80             | 1,90  | 3,90   | 35,90     |
| M2017№96                                                                        | Рассольник "Ленинградский" со сметаной      | 1/200/10     | 1,85             | 5,00  | 10,05  | 92,60     |
| M2017№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                                                                         |                                             |              |                  |       |        |           |
| M2017№392                                                                       | Пельмени мясные "Марлин" с маслом сливочным | 1/180/5      | 13,96            | 11,47 | 33,30  | 292,27    |
| H2020№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<br>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№54-3гп                             | 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 "Куричка 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<br>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                                     |                                                    |              |                  |       |        |           |
| M2017№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    |
| M2017№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                                  |                                                    |              |                  |       |        |           |
| M2017№174                                | Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным    | 1/150        | 4,30             | 7,70  | 30,70  | 209,30    |
| H2020№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<br>блюда | Пищевые вещества |       |        | ЭЦ (ккал) |
|                                          |                                            |              | Б                | Ж     | У      |           |
| Завтрак                                  |                                            |              |                  |       |        |           |
| M2016№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    |
| H2020№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                                     |                                            |              |                  |       |        |           |
| M2016№95                                 | Суп с рыбными консервами                   | 1/200        | 6,90             | 6,70  | 11,47  | 133,78    |
| ТТК№2186<br>ТТК№2277                     | Котлета "Классика" с соусом<br>"Помидорка" | 1/70/30      | 13,65            | 10,66 | 12,06  | 198,78    |
| M2017№303                                | Каша гречневая вязкая                      | 1/200        | 6,10             | 6,70  | 27,40  | 194,30    |
| ТТК№2345                                 | Напиток с витаминами и<br>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                                  |                                            |              |                  |       |        |           |
| M2017№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<br>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 "Ягтарная"                             | 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<br>блюда | Пищевые вещества |       |         | ЭЦ (ккал) |
|                                          |                                            |              | Б                | Ж     | У       |           |
| Завтрак                                  |                                            |              |                  |       |         |           |
| M2017№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    |
| H2020№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                                     |                                            |              |                  |       |         |           |
| M2017№102                                | Суп картофельный с бобовыми                | 1/200        | 4,39             | 4,21  | 13,23   | 108,37    |
| M2016№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    |
| M2017№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<br>блюда | Пищевые вещества |       |        | ЭЦ (ккал) |
|                                           |                                                      |              | Б                | Ж     | У      |           |
| Завтрак                                   |                                                      |              |                  |       |        |           |
| ТТК№907/1<br>ТТК№2307                     | Сырник из творога с морковью с<br>соусом "Клубничка" | 1/75/30      | 12,56            | 9,40  | 21,43  | 220,56    |
| M2017№7                                   | Бутерброд горячий с сыром                            | 1/45         | 5,00             | 7,50  | 13,40  | 141,10    |
| M2004№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                                      |                                                      |              |                  |       |        |           |
| M2017№96                                  | Рассольник "Ленинградский" со<br>сметаной            | 1/200/10     | 1,85             | 5,00  | 10,05  | 92,60     |
| M2016№266                                 | Рыба запеченная в сметанном соусе                    | 1/100        | 9,50             | 6,20  | 4,90   | 113,40    |
| M2017№305                                 | Рис припущенный                                      | 1/180        | 4,40             | 5,15  | 44,00  | 239,95    |
| ТТК№2324                                  | Напиток из фруктово-плодовой<br>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<br>сливочным            | 1/150/5      | 9,20             | 4,00  | 18,04  | 144,96    |
| H2020№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: 9   |
|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|-----------|
| № рецептуры                              | Наименование блюда                                          | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |        | ЭЦ (ккал) |
|                                          |                                                             |              | Б                | Ж     | У      |           |
| Завтрак                                  |                                                             |              |                  |       |        |           |
| Н2020№54-16к                             | Каша молочная "Дружба"                                      | 1/200        | 5,00             | 6,90  | 23,90  | 177,70    |
| Н2020№54-6гн                             | Чай с молоком и сахаром                                     | 1/200        | 1,50             | 1,40  | 8,60   | 53,00     |
| Пром.выпуск                              | Хлеб пшеничный                                              | 1/20         | 1,50             | 0,16  | 9,80   | 46,64     |
| Пром.выпуск                              | Хлеб ржаной                                                 | 1/30         | 0,18             | 0,36  | 10,02  | 44,04     |
| М2017№209                                | Яйцо отварное                                               | 1/50         | 6,35             | 5,75  | 0,35   | 78,55     |
| Итого за Завтрак                         |                                                             | 500          | 14,53            | 14,57 | 52,67  | 399,93    |
| Обед                                     |                                                             |              |                  |       |        |           |
| М2017№82                                 | Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной | 1/200/10     | 1,65             | 4,90  | 9,15   | 87,30     |
| М2017№290№331                            | Птица тушеная в соусе                                       | 1/100        | 11,94            | 10,12 | 3,51   | 152,88    |
| М2017№128                                | Картофельное пюре                                           | 1/180        | 3,72             | 11,00 | 21,60  | 200,28    |
| ТТК№2345                                 | Напиток с витаминами и пребиотиком                          | 1/180        | 0,00             | 0,00  | 16,74  | 66,96     |
| 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                            |                                                             | 740          | 20,53            | 26,70 | 80,70  | 645,22    |
| Полдник                                  |                                                             |              |                  |       |        |           |
| М2020№54-20к                             | Каша жидкая молочная гречневая                              | 1/150        | 5,33             | 4,90  | 20,80  | 148,62    |
| 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     |
| Итого за Полдник                         |                                                             | 350          | 6,35             | 5,32  | 45,66  | 255,92    |
| Итого за день                            |                                                             | 1590         | 41,41            | 46,59 | 179,03 | 1301,07   |



| Рацион: с 7-11-ти лет (не более 6 часов)                                         |                                          |              |                  |       |        | День: 10  |
|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|-----------|
| № рецептуры                                                                      | Наименование блюда                       | Вес<br>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№54-2гг                                                                     | 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 свежемороженой 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<br>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<br>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 : | 18,4-19,25 | 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 | Доли 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