

СОГЛАСОВАНО :

Директор МБОУ СОШ

г. Иркутск



УТВЕРЖДАЮ

Директор МУП "Комбинат питания г. Иркутска"

С.А.Калиновский

"20" февраля



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

Рацион: с 12-ти лет и старше (не более 6 часов)						День: 1
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
М2017№181	Каша жидкая молочная из манной крупы	1/250	7,30	12,80	38,50	298,40
Н 2020№54-7гп	Какао с молоком	1/200	4,11	6,00	12,55	120,64
М2017№14	Масло сливочное (порциями)	1/10	0,08	7,25	0,13	66,09
Пром.выпуск	Батон	1/25	1,90	0,60	12,85	64,40
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	3,04	0,32	19,68	93,76
Пром.выпуск	Кондитерское изделие (печенье сливочное)	2/20	1,70	3,92	29,76	161,12
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>565</b>	<b>18,13</b>	<b>30,89</b>	<b>113,47</b>	<b>804,41</b>
<b>Обед</b>						
М 2016№95	Суп с рыбными консервами	1/250	8,60	8,40	14,33	167,32
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	1/200	7,33	6,00	35,25	224,32
П2018№508	Напиток с витаминами и пребиотиком "Витоншка"	1/200	0,00	0,00	18,60	74,40
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/60	4,56	0,66	29,64	142,74
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/40	0,24	0,48	13,36	58,72
<b>Итого за Обед</b>		<b>850</b>	<b>29,43</b>	<b>26,20</b>	<b>123,24</b>	<b>846,48</b>
<b>Полдник</b>						
М 2017№173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	1/200	7,90	12,50	35,80	287,30
Пром.выпуск	Фрукт (апельсин)	1/200	1,98	0,44	17,82	83,16
М 2004№684	Чай без сахара	1/200	0,40	0,10	0,08	2,82
Пром.выпуск.	Батон	1/25	1,90	0,60	12,85	64,40
<b>Итого за Полдник</b>		<b>625</b>	<b>12,18</b>	<b>13,64</b>	<b>66,55</b>	<b>437,68</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2040</b>	<b>59,74</b>	<b>70,73</b>	<b>303,26</b>	<b>2088,57</b>



Рацион: с 12-ти лет и старше (не более 6 часов)						День: 2
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
М 2017№210	Омлет натуральный	1/200	13,20	35,70	3,50	388,10
ТТК№721	Чай с молоком без сахара	1/200	1,52	1,35	15,90	81,83
М2017№15	Сыр (порциями)	1/20	5,20	5,30	0,00	68,50
Пром.выпуск	Батон	1/25	1,90	0,60	12,85	64,40
Пром.выпуск	Фрукт (яблоко)	1/130	0,52	0,52	12,70	57,56
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>575</b>	<b>22,34</b>	<b>43,47</b>	<b>44,95</b>	<b>660,39</b>
<b>Обед</b>						
М 2017№82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250/10	2,00	5,90	11,35	106,50
ТТК№2090	Бедро куриное запеченное "Рябушка"	1/100	22,06	25,26	0,48	317,50
М 2017№310	Картофель отварной	1/180	3,43	5,18	27,61	170,78
Пром.выпуск	Сок фруктовый	1/200	1,00	0,20	20,20	86,60
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/60	4,56	0,66	29,64	142,74
Пром.выпуск.	Хлеб ржаной	1/50	0,30	0,60	16,70	73,40
<b>Итого за Обед</b>		<b>850</b>	<b>33,35</b>	<b>37,80</b>	<b>105,98</b>	<b>897,52</b>
<b>Полдник</b>						
М2017№173	Каша вязкая молочная из пшениной крупы	1/200	8,20	10,50	42,20	296,10
Пром.выпуск	Кисломолочная продукция в ассортименте	1/180	4,68	4,50	17,23	128,14
Пром.выпуск.	Хлеб пшеничный	1/20	1,50	0,16	9,80	46,64
<b>Итого за Полдник</b>		<b>400</b>	<b>14,38</b>	<b>15,16</b>	<b>69,23</b>	<b>470,88</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1825</b>	<b>70,07</b>	<b>96,43</b>	<b>220,16</b>	<b>2028,79</b>

Рацион: с 12-ти лет и старше (не более 6 часов)						День: 3
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
ТТК№2135	Макаронные изделия отварные с сыром	1/250	13,13	16,87	66,50	470,35
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	Багет	1/25	1,90	0,60	12,85	64,40
Пром.выпуск.	Хлеб ржаной	1/50	0,30	0,60	16,70	73,40
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>555</b>	<b>23,61</b>	<b>25,74</b>	<b>104,55</b>	<b>744,30</b>
<b>Обед</b>						
М 2017№88	Щи из свежей капусты со сметаной	1/250/10	2,00	5,95	8,35	94,95
М2017№234	Котлета рыбная с соусом сметанным	1/70/30	8,15	6,70	11,30	138,10
М 2017№305	Рис припущенный	1/200	4,90	5,70	48,90	266,50
Н2020№54-7хн	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,60	0,00	22,70	93,20
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,80	0,40	24,60	117,20
Пром.выпуск.	Хлеб ржаной	1/40	0,24	0,48	13,36	58,72
<b>Итого за Обед</b>		<b>850</b>	<b>19,69</b>	<b>19,23</b>	<b>129,21</b>	<b>768,67</b>
<b>Полдник</b>						
ТТК№2177-22н	Вареники "Колдуны"	1/180/5	14,70	11,39	25,14	261,87
Пром.выпуск	Кисломолочная продукция в ассортименте	1/180	4,68	4,50	17,23	128,14
Пром.выпуск.	Хлеб пшеничный	1/20	1,50	0,16	9,80	46,64
<b>Итого за Полдник</b>		<b>385</b>	<b>20,88</b>	<b>16,05</b>	<b>52,17</b>	<b>436,65</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1790</b>	<b>64,18</b>	<b>61,02</b>	<b>285,93</b>	<b>1949,62</b>

Рацион: с 12-ти лет и старше (не более 6 часов)						День: 4
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
ТТК№907	Сырники из творога с повидлом	2/60/20	17,76	2,40	33,07	224,92
М2004№684	Чай без сахара	1/200	0,40	0,10	0,08	2,82
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>22,04</b>	<b>3,54</b>	<b>63,82</b>	<b>375,30</b>
<b>Обед</b>						
М2017№71	Овощи натуральные свежие (огурец)	1/100	0,70	0,10	1,90	11,30
М 2017№102	Суп картофельный с бобовыми	1/250	5,49	5,27	16,54	135,55
М 2016№123	Гренки из пшеничного хлеба	1/20	2,48	0,32	15,20	73,60
М2017№265	Плов из свинины	1/220	18,50	41,30	37,97	597,58
М 2017№342	Компот из яблок	1/200	0,16	4,40	27,88	151,76
Пром. выпуск.	Хлеб ржаной	1/50	0,30	0,60	16,70	73,40
Пром. выпуск.	Хлеб пшеничный	1/50	3,80	0,40	24,60	117,20
<b>Итого за Обед</b>		<b>890</b>	<b>31,43</b>	<b>52,39</b>	<b>140,79</b>	<b>1160,39</b>
<b>Полдник</b>						
М 2017№143	Рагу из овощей	1/180	3,18	19,78	15,48	252,66
ТТК№2097	Папйток 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>1835</b>	<b>58,33</b>	<b>76,72</b>	<b>250,39</b>	<b>1925,36</b>

Рацион: с 12-ти лет старше (не более 6 часов)						День: 5
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
ТТК №2246-23н	Миниболлы запеченные с соусом томатным с овощами	1/80/30	4,50	17,30	4,40	191,30
М2017 №303	Каша вязкая гречневая	1/200	6,13	6,66	27,33	193,78
Н-2020 №54-2гн	Чай с сахаром	1/200	0,20	0,00	6,40	2,82
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/55	0,33	0,66	18,37	80,74
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>565</b>	<b>11,16</b>	<b>24,62</b>	<b>56,50</b>	<b>492,22</b>
<b>Обед</b>						
М2017 №52	Салат из свеклы отварной	1/100	1,40	6,00	8,26	92,64
М 2017 №96	Рассольник "Ленинградский"	1/250	2,00	5,00	11,98	100,92
М2017 №259	Жаркое по - домашнему	1/220	15,40	37,07	20,79	478,39
П2018 №508	Напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка"	1/200	0,00	0,00	18,60	74,40
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/60	4,56	0,66	29,64	142,74
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/50	0,30	0,60	16,70	73,40
<b>Итого за Обед</b>		<b>880</b>	<b>23,66</b>	<b>49,33</b>	<b>105,97</b>	<b>962,49</b>
<b>Полдник</b>						
Н2020 №54-16к	Каша "Дружба"	1/200	5,00	6,90	23,90	177,70
Пром. выпуск	Сок фруктовый	1/200	1,00	0,20	20,20	86,60
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/20	1,50	0,16	9,80	46,64
<b>Итого за Полдник</b>		<b>420</b>	<b>7,50</b>	<b>7,26</b>	<b>53,90</b>	<b>310,94</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1865</b>	<b>42,32</b>	<b>81,21</b>	<b>216,37</b>	<b>1765,65</b>

Рацион: с 12-ти лет и старше (не более 6 часов)			День : 6			
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
М 2017№71	Овощи натуральные свежие (помидор)	1/30	0,33	0,06	1,14	6,42
ТТК№2025-1н	Котлеты рыбные из минтая п/ф с соусом томатным	1/70/30	7,84	5,50	12,76	131,90
М2017№305	Рис припущенный	1/150	3,60	4,30	36,70	199,90
ТТК№721	Чай с молоком без сахара	1/200	1,52	1,35	15,90	81,83
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,80	0,40	24,60	117,20
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/40	0,24	0,48	13,36	58,72
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>570</b>	<b>17,33</b>	<b>12,09</b>	<b>104,46</b>	<b>595,97</b>
<b>Обед</b>						
ТТК№2092-20м	Салат "Огурцы пикантные"	1/120	0,75	12,09	2,05	120,01
М 2017№392	Пельмени мясные с маслом сливочным	1/250	26,30	20,00	45,00	465,20
ТТК№2140	Компот из компотной смеси	1/200	0,70	0,30	19,30	82,70
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,80	0,40	24,60	117,20
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/50	0,30	0,60	16,70	73,40
Пром.выпуск	Фрукт (яблоко)	1/130	0,52	0,52	12,70	57,56
<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>32,37</b>	<b>33,91</b>	<b>120,35</b>	<b>916,07</b>
<b>Полдник</b>						
ТТК№2135	Макаронные изделия отварные с сыром	1/180	9,50	12,50	47,88	342,02
Пром.выпуск	Кисломолочная продукция в ассортименте	1/180	4,68	4,50	17,23	128,14
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/20	0,12	0,24	6,68	29,36
<b>Итого за Полдник</b>		<b>380</b>	<b>14,30</b>	<b>17,24</b>	<b>71,79</b>	<b>499,52</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1750</b>	<b>64,00</b>	<b>63,24</b>	<b>296,60</b>	<b>2011,56</b>

Рацион: с 12-ти лет и старше (не более 6 часов)						День: 7
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
ТТК№2183	Каша "Янтарная"	1/250	10,37	15,80	48,50	377,68
Н 2020№54-7гн	Какао с молоком	1/200	4,11	6,00	12,55	120,64
М2017№15	Сыр (порциями)	1/20	5,20	5,30	0,00	68,50
Пром.выпуск	Батон	1/25	1,90	0,60	12,85	64,40
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/25	0,15	0,30	8,35	36,70
Пром.выпуск	Кондитерское изделия (пряник глазированный)	1/40	2,27	4,00	26,25	150,08
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>24,00</b>	<b>32,00</b>	<b>108,50</b>	<b>818,00</b>
<b>Обед</b>						
М 2017№82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250/10	2,00	5,90	11,35	106,50
ТТК№490а-21д	Котлета п/ф "Пегушок" 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№54-7гн	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,60	0,00	22,70	93,20
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,80	0,40	24,60	117,20
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/50	0,30	0,60	16,70	73,40
<b>Итого за Обед</b>		<b>840</b>	<b>23,89</b>	<b>20,50</b>	<b>108,45</b>	<b>713,86</b>
<b>Полдник</b>						
М2017№175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	1/200	5,80	10,60	31,90	246,20
Пром.выпуск	Сок фруктовый	1/200	1,00	0,20	20,20	86,60
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/20	1,50	0,16	9,80	46,64
<b>Итого за Полдник</b>		<b>420</b>	<b>8,30</b>	<b>10,96</b>	<b>61,90</b>	<b>379,44</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1820</b>	<b>56,19</b>	<b>63,46</b>	<b>278,85</b>	<b>1911,30</b>

Рацион: с 12-ти лет и старше (не более 6 часов)						День: 8
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
М2017№211	Омлет натуральный с сыром	1/200	21,20	39,20	3,40	451,20
Н2020№54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	1/200	0,30	0,00	6,70	28,00
Пром. выпуск.	Батон	1/25	1,90	0,60	12,85	64,40
Пром. выпуск.	Фрукт (яблоко)	1/130	0,52	0,52	12,70	57,56
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>555</b>	<b>23,92</b>	<b>40,32</b>	<b>35,65</b>	<b>601,16</b>
<b>Обед</b>						
М 2017№71	Овощи натуральные свежие (огурец)	1/100	0,70	0,10	1,90	11,30
М 2017№102	Суп картофельный с бобовыми	1/250	5,49	5,27	16,54	135,55
М 2016№123	Гренки из пшеничного хлеба	1/20	2,48	0,32	15,20	73,60
М 2017№263	Рагу из свинины	1/220	14,63	37,84	21,67	485,76
М 2017№350	Кисель из плодов и ягод свежих	1/200	0,07	0,04	23,04	92,81
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	0,18	0,36	10,02	44,04
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/60	4,56	0,66	29,64	142,74
<b>Итого за Обед</b>		<b>880</b>	<b>28,11</b>	<b>44,59</b>	<b>118,01</b>	<b>985,80</b>
<b>Полдник</b>						
М2017№173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	1/200	7,90	12,50	35,80	287,30
Пром. выпуск	Кисломолочная продукция в ассортименте	1/180	4,68	4,50	17,23	128,14
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/20	0,12	0,24	6,68	29,36
<b>Итого за Полдник</b>		<b>400</b>	<b>12,70</b>	<b>17,24</b>	<b>59,71</b>	<b>444,80</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1835</b>	<b>64,73</b>	<b>102,15</b>	<b>213,37</b>	<b>2031,76</b>



Рацион: с 12-ти лет и старше (не более 6 часов)						День: 9
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
М 2017№71	Овощи натуральные свежие (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>						
М2017№67	Винегрет овощной	1/100	1,40	10,04	7,29	125,12
М2017№98	Суп крестьянский с крупой и фрикадельками п/ф	1/250/20	4,60	6,25	6,25	99,65
М 2017№291	Плов из куриной грудки	1/220	19,70	9,80	40,15	327,60
П2018№508	Напиток с витаминами и, пребиотиком "Витопка"	1/200	0,00	0,00	18,60	74,40
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	0,18	0,36	10,02	44,04
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/60	4,56	0,66	29,64	142,74
<b>Итого за Обед</b>		<b>880</b>	<b>30,44</b>	<b>27,11</b>	<b>111,95</b>	<b>813,55</b>
<b>Полдник</b>						
М2017№395	Вареники с картофелем с маслом сливочным	1/180/5	10,80	5,08	36,44	234,68
Пром. выпуск	Сок фруктовый	1/200	1,00	0,20	20,20	86,60
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/20	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>63,32</b>	<b>350,64</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1835</b>	<b>56,42</b>	<b>42,72</b>	<b>229,10</b>	<b>1526,56</b>

Рацион: с 12-ти лет и старше (не более 6 часов)						День: 10
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
М2017№174	Каша вязкая молочная из риса	1/250	7,00	12,90	51,00	348,10
Н2020№54-9гп	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	Багет	1/25	1,90	0,60	12,85	64,40
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/50	0,30	0,60	16,70	73,40
Пром. выпуск	Кондитерское изделия (мармелад)	2/10	0,00	0,00	15,00	60,00
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>575</b>	<b>19,75</b>	<b>23,81</b>	<b>106,65</b>	<b>719,89</b>
<b>Обед</b>						
М 2017№96	Рассольник " Ленинградский "	1/250	2,00	5,00	11,98	100,92
ТТК№519-21г	Котлета п/ф "Особая" с соусом томатным	1/70/30	10,08	10,00	11,15	174,92
М 2017№309	Макаронные изделия отварные	1/180	6,60	5,40	31,73	201,92
М 2017№342	Компот из яблок	1/200	0,16	4,40	27,88	151,76
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	0,18	0,36	10,02	44,04
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,80	0,40	24,60	117,20
<b>Итого за Обед</b>		<b>810</b>	<b>22,82</b>	<b>25,56</b>	<b>117,36</b>	<b>790,76</b>
<b>Полдник</b>						
ТТК№2127	Капуста тушеная с мясом	1/180	9,13	19,44	12,40	261,08
Н2020№54-6гп	Чай с молоком и сахаром	1/200	1,50	1,40	8,50	52,60
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/20	1,50	0,16	9,80	46,64
<b>Итого за Полдник</b>		<b>400</b>	<b>12,13</b>	<b>21,00</b>	<b>30,70</b>	<b>360,32</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1785</b>	<b>54,70</b>	<b>70,37</b>	<b>254,71</b>	<b>1870,97</b>

Рацион: с 12-ти лет и старше (не более 6 часов)						День: 11
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
ТТК№820/1-22с	Запеканка из творога с соусом эладким из красной смородины	1/180/20	30,12	12,28	44,06	407,24
ТТК№721	Чай с молоком без сахара	1/200	1,52	1,35	15,90	81,83
Пром. выпуск	Батон	1/25	1,90	0,60	12,85	64,40
Пром. выпуск	Фрукт (яблоко)	1/130	0,52	0,52	12,70	57,56
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>555</b>	<b>34,06</b>	<b>14,75</b>	<b>85,51</b>	<b>611,03</b>
<b>Обед</b>						
М2017№112	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	2,60	2,78	15,70	98,22
ТТК№2190-23и	Филе минтая запеченное "Синьор Помидор"	1/100	20,28	6,42	3,57	153,18
М 2017№128	Картофельное пюре	1/180	3,72	11,00	21,60	200,28
ТТК№2097	Напиток из свежемороженой ягоды	1/200	0,20	0,95	22,80	100,55
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/40	0,24	0,48	13,36	58,72
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/60	4,56	0,66	29,64	142,74
<b>Итого за Обед</b>		<b>830</b>	<b>31,60</b>	<b>22,29</b>	<b>106,67</b>	<b>753,69</b>
<b>Полдник</b>						
ТТК№2183	Каша "Ячменная"	1/200	8,30	12,64	38,80	302,16
Пром. выпуск	Кисломолочная продукция в ассортименте	1/180	4,68	4,50	17,23	128,14
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/20	1,50	0,16	9,80	46,64
<b>Итого за Полдник</b>		<b>400</b>	<b>14,48</b>	<b>17,30</b>	<b>65,83</b>	<b>476,94</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1785</b>	<b>80,14</b>	<b>54,34</b>	<b>258,01</b>	<b>1841,66</b>

Рацион: с 12-ти лет и старше (не более 6 часов)						День: 12
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
М2017№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	1/50	3,80	0,40	24,60	117,20
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/50	0,30	0,60	16,70	73,40
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>25,80</b>	<b>17,05</b>	<b>84,95</b>	<b>596,45</b>
<b>Обед</b>						
М2017№71	Овощи натуральные свежие (помидор)	1/100	1,10	0,20	3,80	21,4
ТТК№2135	Макаронное изделия отварные с сыром	1/250	13,13	16,87	66,50	470,35
П2018№508	Напиток с витаминами и пребиотиком "Витгошка"	1/200	0,00	0,00	18,60	74,40
Пром.выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,80	0,40	24,60	117,20
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/50	0,30	0,60	16,70	73,40
Пром.выпуск	Фрукт (апельсин)	1/200	1,98	0,44	17,82	83,16
<b>Итого за Обед</b>		<b>850</b>	<b>20,31</b>	<b>18,51</b>	<b>148,02</b>	<b>839,91</b>
<b>Полдник</b>						
ТТК№907	Сырники из творога с повидлом	2/60/30	19,03	2,60	35,44	241,28
Пром.выпуск	Кисломолочная продукция в ассортименте	1/180	4,68	4,50	17,23	128,14
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	1/20	0,12	0,24	6,68	29,36
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>23,83</b>	<b>7,34</b>	<b>59,35</b>	<b>398,78</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1750</b>	<b>69,94</b>	<b>42,90</b>	<b>292,32</b>	<b>1835,14</b>