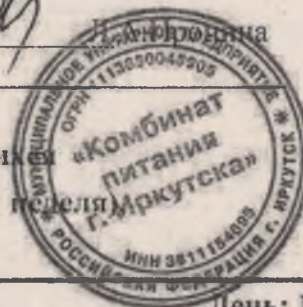




СОГЛАСОВАНО :
 Директор МУП "Комбинат питания
 г.Иркутска"



Основное меню приготавливаемых блюд для учащихся
 МБОУ СОШ 2-х недельное (6 - ти дневная учебная неделя)
 период : осень - зима, 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	
Завтрак						
54-6к/2020	Каша вязкая молочная пшениная	230	7,13	10,00	32,30	247,72
ТТК № 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
Итого за Завтрак		550	20,83	11,77	69,70	468,05
Обед						
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	180	6,00	6,48	42,00	250,32
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
Пр.выпуск	Сок фруктовый в ассортименте	200	1,00	0,20	20,20	86,60
Итого за Обед		830	23,08	19,06	117,65	734,46
Полдник						
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 (Апельсин)*	200	1,80	0,40	11,50	56,80
Итого за Полдник		600	5,44	4,01	28,30	171,07
Итого за день		1980	49,35	34,84	215,65	1373,58

Рацион: с 12 лет и старше (более 6 часов)						День: 2
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
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	Горячий 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
Итого за Завтрак		550	24,59	9,85	101,82	594,29
Обед						
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
45/2017	Салат из белокочанной капусты	100	1,30	3,20	6,50	60,00
Пр.выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
ТТК № 2097	Напиток из свежемороженой ягоды (горячий или охлажденный)	200	0,18	0,07	16,29	66,51
Итого за Обед		800	27,88	45,67	80,89	846,11
Полдник						
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
Итого за Полдник		630	17,16	8,49	79,87	464,54
Итого за день		1980	69,63	64,01	262,58	1904,94

Рацион: с 12 лет и старше (более 6 часов)						День: 3
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
211/2017	Омлет с сыром	200	23,90	39,20	3,40	462,00
Пр.выпуск	Батон парезной	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
Итого за Завтрак		555	30,42	46,32	41,59	704,92
Обед						
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	0,48	70,06
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
Итого за Обед		830	25,20	14,77	97,97	625,56
Полдник						
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
Итого за Полдник		450	10,34	10,61	66,10	401,27
Итого за день		1835	65,96	71,70	205,66	1731,75

Рацион: с 12 лет и старше (более 6 часов)						День: 4
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
305/2017	Рис припущенный	180	4,32	5,16	44,00	239,94
ТТК № 2152	Биточки "По-хлыновски" 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	Горячий напиток из свежемороженой ягоды	200	0,21	0,95	22,80	100,59
Итого за Завтрак		550	14,52	29,69	97,79	716,45
Обед						
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	180	3,72	11,00	21,60	200,28
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
Пр.выпуск	Сок овощной в ассортименте	200	13,86	5,11	74,59	399,82
Итого за Обед		800	39,01	26,98	156,29	1024,05
Полдник						
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
Итого за Полдник		630	16,26	9,97	59,77	393,86
Итого за день		1980	69,79	66,64	313,85	2134,36

Рацион: с 12 лет и старше (более 6 часов)						День: 5
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
173/2017	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	150	5,85	19,38	26,85	305,22
ТТК № 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
Итого за Завтрак		575	18,69	33,05	93,58	746,53
Обед						
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
Итого за Обед		800	28,95	52,63	111,10	1033,87
Полдник						
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
Итого за Полдник		450	29,46	14,91	28,27	365,12
Итого за день		1825	77,10	100,59	232,95	2145,52

Рацион: с 12 лет и старше (более 6 часов)					День : 6	
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
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	Горячий напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка"	200	0,00	0,00	18,60	74,40
Итого за Завтрак		560	26,12	12,84	91,79	587,20
Обед						
395/2017	Вареники с картофелем промышленного выпуска, п/ф	200	21,40	5,40	39,38	291,72
ТТК № 2133	Салат из белокочанной капусты с огурцом	100	1,37	5,00	3,57	64,76
7/2017	Бутерброды горячие с сыром и маслом	30/15/6	5,58	8,32	14,84	156,56
54-7хп/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
Итого за Обед		800	37,95	24,12	129,49	886,84
Полдник						
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
Итого за Полдник		680	12,93	6,78	78,27	425,83
Итого за день		2040	77,00	43,74	299,55	1899,87

Рацион: с 12 лет и старше (более 6 часов)						День: 7
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
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
Итого за Завтрак		560	25,90	20,29	71,00	570,23
Обед						
95/2016	Суп с рыбными консервами	250	8,60	8,38	14,30	166,98
128/2017	Картофельное пюре	180	3,72	11,04	21,60	200,64
ТТК № 2151	Котлета "Вкусняшка" с соусом томатным с овощами	100	12,05	6,10	9,00	139,10
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 (горячий или охлажденный)	200	0,18	0,07	16,29	66,51
Итого за Обед		800	28,91	26,10	90,73	713,43
Полдник						
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
Итого за Полдник		480	8,28	4,25	48,81	266,64
Итого за день		1840	63,09	50,64	210,54	1550,30

Рацион: с 12 лет и старше (более 6 часов)						День: 8
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
54-1г/2020	Макароны отварные	180	6,00	6,48	42,00	250,32
ТТК № 526	Колобки мясные с рисом (тефтели) с соусом томатным	100	10,43	6,10	6,70	123,42
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
Итого за Завтрак		550	21,81	13,22	89,00	562,22
Обед						
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	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
Итого за Обед		830	25,39	26,15	130,08	857,23
Полдник						
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
Итого за Полдник		630	14,29	15,87	85,22	540,88
Итого за день		2010	61,49	55,24	304,30	1960,33

Рацион: с 12 лет и старше (более 6 часов)						День: 9
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
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
Итого за Завтрак		555	10,79	6,95	67,67	376,39
Обед						
99/2017	Суп из овощей	250	1,25	7,50	3,75	87,50
128/2017	Картофельное пюре	180	3,72	11,04	21,60	200,64
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 "Витопшка"	200	0,00	0,00	18,60	74,40
Итого за Обед		830	21,95	27,62	90,80	699,58
Полдник						
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 (горячий или охлажденный)	180	0,16	0,06	14,66	59,86
Пром.выпуск	Кисломолочная продукция в ассортименте	100	2,60	2,50	12,20	81,70
Итого за Полдник		500	9,02	13,34	63,66	410,743
Итого за день		1885	41,76	47,91	222,13	1486,713

Рацион: с 12 лет и старше (более 6 часов)						День: 10
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
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
Итого за Завтрак		568	24,29	15,48	67,97	508,36
Обед						
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	180	6,00	6,48	42,00	250,32
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
Итого за Обед		800	28,65	41,67	152,37	1099,10
Полдник						
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
Пром.выпуск	Кисломолочная продукция в ассортименте	200	5,20	5,00	24,40	163,40
Итого за Полдник		630	13,89	9,85	47,59	334,59
Итого за день		1998	66,83	67,60	267,93	1942,05

Рацион: с 12 лет и старше (более 6 часов)						День: 11
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
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
Итого за Завтрак		550	16,78	20,67	70,39	534,69
Обед						
34/П 2001	Свекольник	250	2,25	7,50	10,60	118,90
310/2017	Картофель отварной	180	3,40	5,18	27,60	170,62
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 свежзамороженной ягоды (горячий или охлажденный)	200	0,18	0,07	16,29	66,51
Итого за Обед		830	20,16	20,33	99,14	660,17
Полдник						
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
Итого за Полдник		600	9,92	9,60	56,81	353,32
Итого за день		1980	46,86	50,60	226,34	1548,18

Рацион: с 12 лет и старше (более 6 часов)						День: 12
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
395/2017	Вареники с картофелем промышленного выпуска, п/ф	200	21,30	5,33	39,30	290,37
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 (Мандарини)*	100	0,80	9,00	31,60	210,60
Итого за Завтрак		580	28,39	22,79	86,76	665,72
Обед						
Пр.выпуск	Пельмени мясные отварные п/ф	200	20,53	12,00	35,13	330,66
ТТК № 2133	Салат из белокочанной капусты с огурцом	100	1,38	5,00	3,60	64,92
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 овощной в ассортименте	200	13,86	5,11	74,59	399,82
Пром.выпуск	Кисломолочная продукция в ассортименте	200	5,20	5,00	24,40	163,40
Итого за Обед		800	46,17	27,79	174,68	1133,52
Полдник						
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
Итого за Полдник		480	15,02	13,08	55,82	401,07
Итого за день		1860	89,58	63,66	317,26	2200,31

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 :	18,0-22,5	18,4-23,0	76,6-95,75	544,0-680,0
	Факт :	21,93	20,24	79,09	586,25
Потребность в пищевых веществах, энергии (суточная), ОБЕД (30-35%)	Норма :	27,0-31,5	27,6-32,2	114,9-134,05	816,0-952,0
	Факт :	29,44	29,41	119,27	859,49
Потребность в пищевых веществах, энергии (суточная), ПОЛДНИК (10-15%)	Норма :	9,0-13,5	9,2-13,8	38,3-57,45	272,0-408,0
	Факт :	13,50	10,06	58,21	377,41
ИТОГО за 2 недели (завтрак:20-25%, обед: 30-35%, полдник: 10-15%)	Норма :	54,0-67,5	55,2-69,0	229,8-287,25	1632,0-2040,0
	Факт :	64,87	59,71	256,56	1823,16

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и		
Показатели	Фактическое	Рекомендуемые
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
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
Йод, мкг	0,0657	0,06-0,075

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

Тип организации	Приём пищи	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии
Общеобразовательные организации и организации профессионального образования	Завтрак	21,6
	Обед	31,6
	Полдник	13,9
Итого за 2 недели, %		67,0

Распределение плодов и ягод свежих по дням основного меню						
День типового меню	Яблоко*	Апельсин*	Мандарин*	Облепиха*	Черноплодная рябина	
с 12 лет и старше (более 6 часов), 1пн		200				
с 12 лет и старше(более 6 часов), 1вт					17,6	
с 12 лет и старше (более 6 часов), 1ср	130			20		
с 12 лет и старше (более 6 часов), 1чт					17,6	
с 12 лет и старше (более 6 часов), 1пт			130			
с 12 лет и старше (более 6 часов), 1сб		200		2,4		
с 12 лет и старше (более 6 часов), 2пн					17,6	
с 12 лет и старше (более 6 часов), 2вт			130			
с 12 лет и старше (более 6 часов), 2ср	130			15,8		
с 12 лет и старше (более 6 часов), 2чт					20	
с 12 лет и старше (более 6 часов), 2пт		200		17,6		
с 12 лет и старше (более 6 часов), 2сб			100			
Итого за 2 недели :	1349	260	600	360	56	73

*Возможна замена на другой фрукт или ягоду.

Распределение соков, напитков витаминизированных по дням основного меню			
День типового меню	Напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка"	Сок фруктовый*	Сок овощной*
с 12 лет и старше (более 6 часов), 1пн		200	
с 12 лет и старше(более 6 часов), 1вт	200		
с 12 лет и старше (более 6 часов), 1ср			
с 12 лет и старше (более 6 часов), 1чт			200
с 12 лет и старше (более 6 часов), 1пт		200	
с 12 лет и старше (более 6 часов), 1сб	200		
с 12 лет и старше (более 6 часов), 2пн			
с 12 лет и старше (более 6 часов), 2вт		200	
с 12 лет и старше (более 6 часов), 2ср	200		
с 12 лет и старше (более 6 часов), 2чт			
с 12 лет и старше (более 6 часов), 2пт			
с 12 лет и старше (более 6 часов), 2сб			200
Итого за 2 недели :	1600	600	400

*Возможна замена на сок в ассортименте.

Распределение кондитерских изделий по дням основного меню				
День типового меню		Печенье сахарное	Мармелад	Повидло
с 12 лет и старше (более 6 часов), 1пн				10
с 12 лет и старше(более 6 часов), 1вт		20		
с 12 лет и старше (более 6 часов), 1ср				
с 12 лет и старше (более 6 часов), 1чт				
с 12 лет и старше (более 6 часов), 1пт				
с 12 лет и старше (более 6 часов), 1сб				20
с 12 лет и старше (более 6 часов), 2пн				
с 12 лет и старше (более 6 часов), 2вт		20		
с 12 лет и старше (более 6 часов), 2ср				20
с 12 лет и старше (более 6 часов), 2чт			18	
с 12 лет и старше (более 6 часов), 2пт				
с 12 лет и старше (более 6 часов), 2сб				
Итого за 2 недели :		108	40	18
				50

*Возможна замена на кондитерские изделия (конфета, мармелад, печенье сахарное, печенье овсяное, пряник)

Распределение кисломолочной продукции по дням основного меню		
День типового меню		Кисломолочная продукция в ассортименте
с 12 лет и старше (более 6 часов), 1пн		
с 12 лет и старше(более 6 часов), 1вт		200
с 12 лет и старше (более 6 часов), 1ср		
с 12 лет и старше (более 6 часов), 1чт		200
с 12 лет и старше (более 6 часов), 1пт		
с 12 лет и старше (более 6 часов), 1сб		200
с 12 лет и старше (более 6 часов), 2пн		
с 12 лет и старше (более 6 часов), 2вт		200
с 12 лет и старше (более 6 часов), 2ср		100
с 12 лет и старше (более 6 часов), 2чт		200
с 12 лет и старше (более 6 часов), 2пт		
с 12 лет и старше (более 6 часов), 2сб		200
Итого за 2 недели :		1300
		1300

*Возможна замена на кисломолочную продукцию в ассортименте (кефир, ряженка, биокефир, снежок)

Распределение сыра по дням основного меню		
День типового меню		Сыр
с 12 лет и старше (более 6 часов), 1пн		
с 12 лет и старше(более 6 часов), 1вт		
с 12 лет и старше (более 6 часов), 1ср		29
с 12 лет и старше (более 6 часов), 1чт		
с 12 лет и старше (более 6 часов), 1пт		20
с 12 лет и старше (более 6 часов), 1сб		15
с 12 лет и старше (более 6 часов), 2пн		30
с 12 лет и старше (более 6 часов), 2вт		
с 12 лет и старше (более 6 часов), 2ср		
с 12 лет и старше (более 6 часов), 2чт		
с 12 лет и старше (более 6 часов), 2пт		
с 12 лет и старше (более 6 часов), 2сб		15
Итого за 2 недели :		109,0
		109

Распределение хлеба пшеничного и ржаного по дням основного меню			
День типового меню	Хлеб пшеничный	Гренки из пшеничного хлеба	Хлеб ржаной
с 12 лет и старше (более 6 часов), 1пн	100		70
с 12 лет и старше(более 6 часов), 1вт	150		50
с 12 лет и старше (более 6 часов), 1ср	125		70
с 12 лет и старше (более 6 часов), 1чт	120	36,5	50
с 12 лет и старше (более 6 часов), 1пт	125		50
с 12 лет и старше (более 6 часов), 1сб	100		150
с 12 лет и старше (более 6 часов), 2пн	150		90
с 12 лет и старше (более 6 часов), 2вт	100		50
с 12 лет и старше (более 6 часов), 2ср	75		70
с 12 лет и старше (более 6 часов), 2чт	70	36,5	100
с 12 лет и старше (более 6 часов), 2пт	100		100
с 12 лет и старше (более 6 часов), 2сб	100		50
Итого за 2 недели :		1388	900

Суммарные объемы блюд по приемам пищи			
День типового меню	Завтрак	Обед	Полдник
с 12 лет и старше (более 6 часов), 1пн	550	830	600
с 12 лет и старше (более 6 часов), 1вт	550	800	630
с 12 лет и старше (более 6 часов), 1ср	555	830	450
с 12 лет и старше (более 6 часов), 1чт	550	800	630
с 12 лет и старше (более 6 часов), 1пт	575	800	450
с 12 лет и старше (более 6 часов), 1сб	560	800	680
с 12 лет и старше (более 6 часов), 2пн	560	800	480
с 12 лет и старше (более 6 часов), 2вт	550	830	630
с 12 лет и старше (более 6 часов), 2ср	555	830	500
с 12 лет и старше(более 6 часов), 2чт	568	800	630
с 12 лет и старше (более 6 часов), 2пт	550	830	600
с 12 лет и старше (более 6 часов), 2сб	580	800	480

При составлении рационов использовались рецептуры и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий, разработанные с использованием :

1. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017 г.
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 образовательных учреждений. Пермь 2001 г.
4. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий. П 2018 г.
5. Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. М 2016.
6. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий. Пермь 2013.
7. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. М 2004.
8. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся в общеобразовательных организациях. М 2022 г.