

СОГЛАСОВАНО :

Директор ГОКУ СКШ № 10



УТВЕРЖДАЮ :

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

" 20 " февраля 2024г

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 | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| М2017№181 | Каша жидкая молочная из манной крупы | 1/250 | 7,30 | 12,80 | 38,50 | 298,40 | |
| Н 2020№54-7гн | Какао с молоком | 1/200 | 4,11 | 6,00 | 12,55 | 120,64 | |
| М2017№14 | Масло сливочное (порциями) | 1/10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 | |
| Пром.выпуск | Батон | 1/25 | 1,90 | 0,60 | 12,85 | 64,40 | |
| Пром.выпуск | Хлеб пшеничный | 1/40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,76 | |
| Пром.выпуск | Кондитерское изделие (печенье сливочное) | 2/20 | 1,70 | 3,92 | 29,76 | 161,12 | |
| Итого за Завтрак | | 565 | 18,13 | 30,89 | 113,47 | 804,41 | |
| Обед | | | | | | | |
| М 2016№95 | Суп с рыбными консервами | 1/250 | 8,60 | 8,40 | 14,33 | 167,32 | |
| ТГК№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 "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 | 1/40 | 0,24 | 0,48 | 13,36 | 58,72 | |
| Итого за Обед | | 850 | 29,43 | 26,20 | 123,24 | 846,48 | |
| Полдник | | | | | | | |
| Н 2020№54-2гн | Чай с сахаром | 1/200 | 0,20 | 0,00 | 6,40 | 26,40 | |
| ТК 405,406,473 | Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом | 1/75 | 4,69 | 15,68 | 28,28 | 268,10 | |
| Пром.выпуск | Яблоко | 1/100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | |
| Итого за Полдник | | 350 | 5,29 | 16,08 | 44,48 | 343,80 | |
| Итого за день | | 1765 | 52,85 | 73,17 | 281,19 | 1994,69 | |

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 | |
| Завтрак | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Завтрак | | 575 | 22,34 | 43,47 | 44,95 | 660,39 |
| Обед | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Обед | | 850 | 33,35 | 37,80 | 105,98 | 897,52 |
| Полдник | | | | | | |
| Н 2020№54-2гн | Чай с сахаром | 1/200 | 0,20 | 0,00 | 6,40 | 26,40 |
| №405,406,461 | Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой | 1/75 | 4,69 | 15,68 | 28,28 | 268,10 |
| Пром.выпуск | Печенье | 1/80 | 6,00 | 7,84 | 22,32 | 183,84 |
| Итого за Полдник | | 350 | 10,89 | 23,52 | 57,00 | 483,24 |
| Итого за день | | 1775 | 66,58 | 104,79 | 207,93 | 2041,15 |

| 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 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 | Батон | 1/25 | 1,90 | 0,60 | 12,85 | 64,40 | |
| Пром.выпуск. | Хлеб ржаной | 1/50 | 0,30 | 0,60 | 16,70 | 73,40 | |
| Итого за Завтрак | | 555 | 23,61 | 25,74 | 104,55 | 744,30 | |
| Обед | | | | | | | |
| 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 | |
| Итого за Обед | | 850 | 19,69 | 19,23 | 129,21 | 768,67 | |
| Полдник | | | | | | | |
| Пром.выпуск | Кефир сахаром | 1/200/10 | 6,00 | 5,00 | 8,00 | 102,00 | |
| Пром.выпуск. | Кекс маффин с шоколад.начинкой | 1/70 | 4,96 | 16,64 | 39,92 | 230,40 | |
| Пром.выпуск. | Печенье сахарное | 1/60 | 4,50 | 5,88 | 44,64 | 250,20 | |
| Итого за Полдник | | 350 | 15,46 | 27,52 | 92,56 | 679,76 | |
| Итого за день | | 1755 | 58,76 | 72,49 | 326,32 | 2192,73 | |

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 | |
| Завтрак | | | | | | |
| 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 | Батон | 1/25 | 1,90 | 0,60 | 12,85 | 64,40 |
| Пром.выпуск. | Фрукт(апельсин) | 1/200 | 1,98 | 0,44 | 17,82 | 83,16 |
| Итого за Завтрак | | 565 | 22,04 | 3,54 | 63,82 | 375,30 |
| Обед | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Обед | | 890 | 31,43 | 52,39 | 140,79 | 1160,39 |
| Полдник | | | | | | |
| Пром.выпуск. | Йогурт со вкусом абрикоса | 1/200 | 6,00 | 5,00 | 22,00 | 158,00 |
| ТК410 | Ватрушка | 1/75 | 4,69 | 15,68 | 28,28 | 268,10 |
| Пром.выпуск | Печенье овсяное | 1/100 | 7,50 | 9,80 | 74,40 | 417,00 |
| Итого за Полдник | | 380 | 18,19 | 30,48 | 124,68 | 845,80 |
| Итого за день | | 1835 | 71,66 | 86,41 | 329,29 | 2381,49 |

| Рацион: с 12-ти лет старше (не более 6 часов) | | | | | | | День: 5 |
|---|---|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------|---------|
| № рецептуры | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | ЭЦ (ккал) | |
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| ТТК№2246-23н | Митболлы 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 | |
| Итого за Завтрак | | 565 | 11,16 | 24,62 | 56,50 | 492,22 | |
| Обед | | | | | | | |
| 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 | |
| Итого за Обед | | 880 | 23,66 | 49,33 | 105,97 | 962,49 | |
| Полдник | | | | | | | |
| Н 2020№54-2гн | Чай с сахаром | 1/200 | 0,20 | 0,00 | 6,40 | 26,40 | |
| ТК 769 | Булочка домашняя | 1/50 | 4,69 | 15,68 | 28,28 | 218,50 | |
| Пром.выпуск | Печенье | 1/80 | 6,01 | 7,85 | 59,59 | 333,60 | |
| Итого за Полдник | | 420 | 10,90 | 23,53 | 94,27 | 632,45 | |
| Итого за день | | 1865 | 45,72 | 97,48 | 256,74 | 2087,16 | |

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 | |
| Завтрак | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Завтрак | | 560 | 24,00 | 32,00 | 108,50 | 818,00 |
| Обед | | | | | | |
| 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 "Петушок" с соусом томатным | 1/70/30 | 11,69 | 7,60 | 8,50 | 149,16 |
| М2017№303 | Каша гречневая вязкая | 1/180 | 5,50 | 6,00 | 24,60 | 174,40 |
| Н2020№54-7хн | Компот из смеси сухофруктов | 1/200 | 0,60 | 0,00 | 22,70 | 93,20 |
| Пром.выпуск | Хлеб пшеничный | 1/50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,20 |
| Пром.выпуск | Хлеб ржаной | 1/50 | 0,30 | 0,60 | 16,70 | 73,40 |
| Итого за Обед | | 840 | 23,89 | 20,50 | 108,45 | 713,86 |
| Полдник | | | | | | |
| Н 2020№54-2гн | Чай с сахаром | 1/200 | 0,20 | 0,00 | 6,40 | 26,40 |
| ТК 405,406,473 | Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом | 1/75 | 4,69 | 15,68 | 28,28 | 268,10 |
| Пром.выпуск | Пряник глазированный | 1/80 | 4,73 | 3,77 | 60,08 | 292,80 |
| Итого за Полдник | | 350 | 9,62 | 19,45 | 94,76 | 592,57 |
| Итого за день | | 1750 | 57,51 | 71,95 | 311,71 | 2124,43 |

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 | |
| Завтрак | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Завтрак | | 555 | 23,92 | 40,32 | 35,65 | 601,16 |
| Обед | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Обед | | 880 | 28,11 | 44,59 | 118,01 | 985,80 |
| Полдник | | | | | | |
| Н 2020№54-6гн | Чай с молоком и сахаром | 1/200 | 1,50 | 1,40 | 8,60 | 53,00 |
| №405,406,461 | Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой | 1/75 | 4,69 | 15,68 | 28,28 | 268,10 |
| Пром.выпуск | Печенье сахарное | 1/80 | 6,01 | 7,85 | 59,59 | 333,60 |
| Итого за Полдник | | 350 | 12,20 | 24,93 | 96,47 | 659,05 |
| Итого за день | | 1785 | 64,23 | 109,84 | 250,13 | 2246,01 |

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 | |
| Завтрак | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Завтрак | | 550 | 14,06 | 10,09 | 53,83 | 362,37 |
| Обед | | | | | | |
| 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 "Витошка" | 1/200 | 0,00 | 0,00 | 18,60 | 74,40 |
| Пром.выпуск | Хлеб ржаной | 1/30 | 0,18 | 0,36 | 10,02 | 44,04 |
| Пром.выпуск | Хлеб пшеничный | 1/60 | 4,56 | 0,66 | 29,64 | 142,74 |
| Итого за Обед | | 880 | 30,44 | 27,11 | 111,95 | 813,55 |
| Полдник | | | | | | |
| М 2004№684 | Чай без сахара | 1/200 | 0,40 | 0,10 | 0,08 | 2,82 |
| Пром.выпуск. | Кекс маффин с шоколад.начинкой | 1/70 | 4,96 | 16,64 | 39,92 | 330,40 |
| Пром.выпуск | Мармелад | 1/70 | 0,00 | 0,00 | 55,55 | 224,00 |
| Итого за Полдник | | 405 | 5,36 | 16,74 | 95,55 | 554,30 |
| Итого за день | | 1835 | 49,86 | 53,94 | 261,33 | 1730,22 |

| 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 | |
| Завтрак | | | | | | |
| М2017№174 | Каша вязкая молочная из риса | 1/250 | 7,00 | 12,90 | 51,00 | 348,10 |
| Н2020№54-9гн | Кофейный напиток с молоком | 1/200 | 3,77 | 3,44 | 11,10 | 90,44 |
| М2017№16 | Ветчина (порциями) | 1/30 | 6,78 | 6,27 | 0,00 | 83,55 |
| Пром.выпуск | Батон | 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 |
| Итого за Завтрак | | 575 | 19,75 | 23,81 | 106,65 | 719,89 |
| Обед | | | | | | |
| М 2017№96 | Рассольник " Ленинградский " | 1/250 | 2,00 | 5,00 | 11,98 | 100,92 |
| ТТК№519-21и | 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 |
| Итого за Обед | | 810 | 22,82 | 25,56 | 117,36 | 790,76 |
| Полдник | | | | | | |
| Пром.выпуск. | Биоiogурт | 1/200 | 6,00 | 5,00 | 22,00 | 158,00 |
| ТК410 | Ватрушка | 1/75 | 4,69 | 15,68 | 28,28 | 268,10 |
| Пром.выпуск | Пряник глазированный | 1/100 | 5,90 | 4,70 | 75,00 | 366,00 |
| Итого за Полдник | | 400 | 16,59 | 25,38 | 125,28 | 795,90 |
| Итого за день | | 1785 | 59,16 | 74,75 | 349,29 | 2306,55 |

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 | |
| Завтрак | | | | | | |
| ТТК№820/1-22с | Запеканка из творога с соусом сладким 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 |
| Итого за Завтрак | | 555 | 34,06 | 14,75 | 85,51 | 611,03 |
| Обед | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Обед | | 830 | 31,60 | 22,29 | 106,67 | 753,69 |
| Полдник | | | | | | |
| Пром.выпуск | Кефир сахаром | 1/200/10 | 6,00 | 5,00 | 8,00 | 102,00 |
| ТК 769 | Булочка домашняя | 1/50 | 4,96 | 16,64 | 39,92 | 330,40 |
| Пром.выпуск | Печенье сахарное | 1/90 | 4,50 | 6,62 | 50,22 | 281,48 |
| Итого за Полдник | | 400 | 15,46 | 28,26 | 98,14 | 708,74 |
| Итого за день | | 1785 | 81,12 | 65,30 | 290,32 | 2073,46 |

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 : | 18-22,5 | 18,4-23 | 76,6-95,75 | 544-680 |
| | Факт : | 21,35 | 23 | 80,24 | 615,12 |
| Потребность в пищевых веществах, энергии (суточная), ОБЕД (30-35%) | Норма : | 27-31,5 | 27,6-32,2 | 114,9-134,05 | 816-952 |
| | Факт : | 27,3 | 31,5 | 119,67 | 870,77 |
| Потребность в пищевых веществах, энергии (суточная), ПОЛДНИК (10-15%) | Норма : | 9-13,5 | 9,2-13,8 | 38,3-57,45 | 272-408 |
| | Факт : | 13,17 | 13,78 | 57,44 | 406,48 |
| ИТОГО за 2 недели (завтрак:20-25%, обед: 30-35%, полдник: 10-15%) | Норма : | 54-67,5 | 55,2-69 | 229,8-287,25 | 1632-2,040 |
| | Факт : | 61,78 | 68,43 | 257,34 | 1892,37 |

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 | 22,6 |
| | Обед | 32,0 |
| | Полдник | 14,9 |
| Итого за 2 недели, % | | 69,6 |

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.