



| 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        | 10,50            | 10,50 | 53,20  | 349,30    |
| ТТК№2147                                                                        | Бутерброд "Школьный"                        | 1/45         | 4,40             | 5,10  | 13,30  | 116,70    |
| 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     |
| Пром.выпуск                                                                     | Кондитерское изделие (пряник глазированный) | 1/40         | 2,44             | 1,68  | 29,88  | 144,40    |
| Итого за Завтрак                                                                |                                             | 505          | 17,86            | 17,62 | 103,14 | 642,58    |
| Обед                                                                            |                                             |              |                  |       |        |           |
| ТТК№2210                                                                        | Салат "Бусинка"*                            | 1/60         | 1,27             | 3,07  | 3,00   | 44,71     |
| М2017№96                                                                        | Рассольник "Ленинградский" со сметаной      | 1/200/10     | 1,85             | 5,00  | 10,05  | 92,60     |
| М2017№265                                                                       | Плов из свинины                             | 1/180        | 15,14            | 33,80 | 31,06  | 489,00    |
| 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          | 22,18            | 42,85 | 93,11  | 846,81    |
| Полдник                                                                         |                                             |              |                  |       |        |           |
| ТТК№2131<br>ТТК№2277                                                            | Котлета "Бабрики" с соусом "Помидорка"      | 1/70/30      | 7,54             | 6,30  | 6,10   | 111,26    |
| М2017№303                                                                       | Каша вязкая пшенная                         | 1/150        | 4,20             | 5,00  | 23,90  | 157,40    |
| Н2020№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                                                                |                                             | 470          | 13,44            | 11,46 | 46,20  | 341,70    |
| Итого за день                                                                   |                                             | 1695         | 53,48            | 71,93 | 242,45 | 1831,09   |
| *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                                                        |                                             | 1695         | 54,55            | 72,73 | 245,17 | 1853,45   |

| 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№71                                                                | Овощи натуральные свежие (Огурец)*           | 1/30         | 0,21             | 0,03  | 0,57   | 3,39      |
| ТТК№2285                                                                | Фишболы п/ф с соусом "Помидорка"             | 1/80/20      | 6,24             | 6,50  | 8,30   | 116,66    |
| М2017№305                                                               | Рис припущенный                              | 1/150        | 3,60             | 4,30  | 36,70  | 199,90    |
| Н2020№54-3гн                                                            | 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     |
| Итого за Завтрак                                                        |                                              | 500          | 11,85            | 10,99 | 62,07  | 394,59    |
| Обед                                                                    |                                              |              |                  |       |        |           |
| П2001№34                                                                | Свекольник со сметаной                       | 1/200/10     | 1,80             | 6,00  | 8,50   | 95,20     |
| ТТК№2272<br>ТТК№2278                                                    | Голень запеченная с соусом "Фирменный"       | 1/80/20      | 17,20            | 19,64 | 0,20   | 246,36    |
| 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          | 26,29            | 31,68 | 81,97  | 718,16    |
| Полдник                                                                 |                                              |              |                  |       |        |           |
| М2017№395                                                               | Вареники с картофелем с маслом сливочным     | 1/150/5      | 9,00             | 4,25  | 30,50  | 196,25    |
| ТТК№2345                                                                | Напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка" | 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            | 4,93  | 71,74  | 375,73    |
| Итого за день                                                           |                                              | 1805         | 49,24            | 47,60 | 215,78 | 1488,48   |
| *Замена в случае отсутствия огурца свежего на кукурузу консервированную |                                              | 1/30         | 0,93             | 0,06  | 1,95   | 12,06     |
| Итого за день с заменами                                                |                                              | 1805         | 49,96            | 47,63 | 217,16 | 1497,15   |

| 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№907 ТТК№2261                         | Сырники из творога с соусом "Рубин"           | 2/60/20      | 20,10            | 7,84  | 34,30   | 288,16    |
| ТТК№721                                  | Чай с молоком без сахара                      | 1/200        | 1,52             | 1,35  | 15,90   | 81,83     |
| Пром.выпуск                              | Фрукт (Яблоко)                                | 1/120        | 0,48             | 0,48  | 11,76   | 53,28     |
| Пром.выпуск                              | Хлеб ржаной                                   | 1/20         | 0,12             | 0,24  | 6,68    | 29,36     |
| Пром.выпуск                              | Хлебобулочное изделие (булочка с<br>посыпкой) | 1/50         | 3,80             | 2,70  | 26,90   | 147,10    |
| Итого за Завтрак                         |                                               | 530          | 26,02            | 12,61 | 95,54   | 599,73    |
| Обед                                     |                                               |              |                  |       |         |           |
| М2017№112                                | Суп картофельный с макаронными<br>изделиями   | 1/200        | 2,05             | 2,20  | 12,55   | 78,20     |
| ТТК№2127                                 | Капуста тушеная с мясом                       | 1/200        | 10,15            | 21,60 | 13,80   | 290,20    |
| М2017№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          | 17,16            | 24,92 | 97,11   | 681,36    |
| Полдник                                  |                                               |              |                  |       |         |           |
| М2017№174                                | Каша вязкая молочная рисовая                  | 1/150        | 4,30             | 7,70  | 30,70   | 209,30    |
| Н2020№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                            |                                               | 1580         | 49,25            | 45,39 | 239,18  | 1562,23   |

| 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                                  |                                                 |              |                  |       |        |           |
| M2017№131                                | Горошек консервированный                        | 1/30         | 0,93             | 0,06  | 1,95   | 12,06     |
| 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          | 29,25            | 17,55 | 35,03  | 415,07    |
| Обед                                     |                                                 |              |                  |       |        |           |
| M2016№95                                 | Суп с рыбными консервами                        | 1/200        | 6,90             | 6,70  | 11,47  | 133,78    |
| ТТК№2063<br>ТТК№2277                     | Котлета "Особая" с соусом<br>"Помидорка"        | 1/70/30      | 10,77            | 10,66 | 12,06  | 187,26    |
| M2017№302                                | Каша гречневая рассыпчатая                      | 1/200        | 11,46            | 8,12  | 51,52  | 325,00    |
| ТТК№2345                                 | Напиток с витаминами и<br>пребиотиком "Витошка" | 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          | 33,23            | 26,48 | 133,09 | 903,60    |
| 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         | 76,88            | 75,27 | 213,80 | 1840,15   |

| 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№2092                                                              | Огурцы пикантные*                           | 1/50         | 0,30             | 5,04  | 0,85   | 49,96     |
| М2017№392                                                             | Пельмени мясные "Марлин" с маслом сливочным | 1/180/5      | 11,52            | 11,16 | 32,50  | 276,52    |
| 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          | 15,24            | 16,88 | 69,45  | 490,68    |
| Обед                                                                  |                                             |              |                  |       |        |           |
| П2013№48                                                              | Салат из квашеной капусты с луком           | 1/60         | 0,96             | 6,10  | 1,80   | 65,94     |
| М2017№395                                                             | Вареники с картофелем и маслом сливочным    | 1/200        | 12,00            | 5,60  | 40,40  | 260,00    |
| 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            | 14,05 | 125,70 | 709,05    |
| Полдник                                                               |                                             |              |                  |       |        |           |
| ТТК№2183                                                              | Каша "Янтарная"                             | 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         | 41,96            | 40,75 | 231,01 | 1458,63   |
| *Замена в случае отсутствия огурца свежего на огурец консервированный |                                             | 1/50         | 0,40             | 0,05  | 0,85   | 5,45      |
| Итого за день с заменой                                               |                                             | 1635         | 42,06            | 35,76 | 231,01 | 1414,12   |

| 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№54-7гн                             | Какао с молоком                            | 1/200        | 4,11             | 6,00  | 12,55  | 120,64    |
| 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          | 17,09            | 21,82 | 80,55  | 586,94    |
| 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 (Апельсин)                           | 1/200        | 1,98             | 0,44  | 17,82  | 83,16     |
| Итого за Полдник                         |                                            | 535          | 14,18            | 10,11 | 56,95  | 375,51    |
| Итого за день                            |                                            | 1835         | 61,94            | 51,90 | 259,88 | 1754,38   |

| 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                                                                   |                                             |              |                  |       |        |           |
| М2017№71                                                                  | Овощи натуральные свежие (помидор)*         | 1/50         | 0,55             | 0,10  | 1,90   | 10,70     |
| ТТК№2342                                                                  | Гречка по-купечески                         | 1/200        | 12,10            | 21,20 | 24,60  | 337,60    |
| 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     |
| Итого за Завтрак                                                          |                                             | 500          | 15,83            | 23,22 | 54,92  | 491,98    |
| Обед                                                                      |                                             |              |                  |       |        |           |
| М2017№96                                                                  | Рассольник "Ленинградский" со сметаной      | 1/200/10     | 1,85             | 5,00  | 10,05  | 92,60     |
| М2016№266                                                                 | Рыба запеченная в сметанном соусе           | 1/100        | 9,50             | 6,20  | 4,90   | 113,40    |
| М2017№305                                                                 | Рис припущенный                             | 1/180        | 4,40             | 5,15  | 44,00  | 239,95    |
| ТТК№2324                                                                  | Напиток из фруктово-плодовой 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 сливочным      | 1/150/5      | 9,20             | 4,00  | 18,04  | 144,96    |
| Н2020№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     |
| Пром.выпуск                                                               | Фрукт (Яблоко)                              | 1/120        | 0,48             | 0,48  | 11,76  | 53,28     |
| Итого за Полдник                                                          |                                             | 475          | 10,07            | 4,72  | 42,51  | 252,80    |
| Итого за день                                                             |                                             | 1745         | 46,33            | 45,35 | 210,30 | 1434,67   |
| *Замена в случае отсутствия помидора свежего на кукурузу консервированную |                                             | 1/50         | 1,00             | 0,00  | 5,50   | 26,00     |
| Итого за день с заменой                                                   |                                             | 1745         | 46,78            | 45,25 | 213,90 | 1449,97   |

| 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                                   |                                              |              |                  |       |        |           |
| ТТК№820/1                                 | Запеканка из творога с повидлом              | 1/150/20     | 21,42            | 8,57  | 38,96  | 318,65    |
| М2017№7                                   | Бутерброд горячий с сыром                    | 1/45         | 5,00             | 7,50  | 13,40  | 141,10    |
| М2004№684                                 | Чай без сахара                               | 1/200        | 0,40             | 0,10  | 0,08   | 2,82      |
| Пром.выпуск                               | Фрукт (Яблоко)                               | 1/120        | 0,48             | 0,48  | 11,76  | 53,28     |
| Итого за Завтрак                          |                                              | 535          | 27,30            | 16,65 | 64,20  | 515,85    |
| Обед                                      |                                              |              |                  |       |        |           |
| М2017№82                                  | Борщ с капустой и картофелем со сметаной     | 1/200/10     | 1,65             | 4,90  | 9,15   | 87,30     |
| П2001№162                                 | Печень по-строгановски с соусом сметанным    | 1/70/30      | 22,14            | 27,49 | 4,47   | 353,85    |
| М2017№128                                 | Картофельное пюре                            | 1/180        | 3,72             | 11,00 | 21,60  | 200,28    |
| ТТК№2345                                  | Напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка" | 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          | 30,73            | 44,07 | 81,66  | 846,19    |
| 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                             |                                              | 1625         | 64,38            | 66,04 | 191,52 | 1617,96   |

| 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                                                                               |                                             |              |                  |       |        |           |          |
| M2017№71                                                                              | Овощи натуральные свежие (Огурец, помидор)* | 1/30/30      | 0,54             | 0,09  | 1,71   | 9,81      |          |
| 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    |          |
| H2020№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          | 11,12            | 10,09 | 53,83  | 350,61    |          |
| Обед                                                                                  |                                             |              |                  |       |        |           |          |
| ТТК№2092                                                                              | Огурцы пикантные**                          | 1/60         | 0,37             | 6,05  | 1,02   | 60,01     |          |
| M2017№112                                                                             | Суп с макаронными изделиями и картофелем    | 1/200        | 2,05             | 2,20  | 12,55  | 78,20     |          |
| M2017№263                                                                             | Рагу из свинины                             | 1/180        | 12,00            | 30,90 | 17,70  | 396,90    |          |
| ТТК№2097                                                                              | Напиток из свежемороженной 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          | 18,67            | 40,98 | 92,03  | 811,62    |          |
| Полдник                                                                               |                                             |              |                  |       |        |           |          |
| ТТК№2127                                                                              | Капуста тушеная с мясом                     | 1/150        | 7,60             | 16,20 | 10,35  | 217,60    |          |
| ТТК№721                                                                               | Чай с молком 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         | 40,26            | 68,65 | 180,32 | 1500,17   |          |
| *Замена в случае отсутствия свежих овощей(помидор, огурец) на огурец консервированный |                                             | 1/60         | 0,48             | 0,06  | 1,00   | 6,46      |          |
| **Салат из квашеной капусты с луком                                                   |                                             | 1/60         | 0,96             | 6,10  | 1,80   | 65,94     |          |
| Итого за день с заменой                                                               |                                             | 1630         | 41,68            | 71,73 | 179,88 | 1531,81   |          |

| 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                 | 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 со сметаной             | 1/200/10     | 1,65             | 4,96  | 6,75   | 78,24     |
| М2017№291                                | Плов из куриной грудки                       | 1/180        | 16,12            | 8,05  | 32,81  | 268,17    |
| 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          | 23,89            | 19,43 | 98,10  | 662,83    |
| Полдник                                  |                                              |              |                  |       |        |           |
| ТТК№907 ТТК№2261                         | Сырники из творога с соусом "Рубин"          | 2/60/30      | 21,53            | 8,40  | 36,75  | 308,72    |
| ТТК№2345                                 | Напиток с витаминами и пребиотиком "Вигошка" | 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          | 23,03            | 8,56  | 63,29  | 422,32    |
| Итого за день                            |                                              | 1560         | 57,83            | 46,69 | 248,34 | 1644,89   |

| 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                                                                                  |                                             |              |                  |       |        |           |          |
| M2017№71                                                                                 | Овощи натуральные свежие (Помидор)*         | 1/50         | 0,55             | 0,10  | 1,90   | 10,70     |          |
| M2017№395                                                                                | Вареники с картофелем и маслом сливочным    | 1/200        | 12,00            | 5,60  | 40,40  | 260,00    |          |
| N2020№54-6гг                                                                             | 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          | 16,10            | 9,04  | 81,05  | 469,96    |          |
| Обед                                                                                     |                                             |              |                  |       |        |           |          |
| M2017№71                                                                                 | Овощи натуральные свежие (Огурец)**         | 1/60         | 0,42             | 0,06  | 1,14   | 6,78      |          |
| M2017№392                                                                                | Пельмени мясные "Марлин" с маслом сливочным | 1/200        | 12,80            | 12,40 | 36,00  | 306,80    |          |
| 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          | 19,12            | 13,88 | 103,96 | 617,24    |          |
| Полдник                                                                                  |                                             |              |                  |       |        |           |          |
| ТТК№2135                                                                                 | Макаронные изделия отварные с сыром         | 1/150        | 7,90             | 7,90  | 39,90  | 262,30    |          |
| 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     |          |
| Итого за Полдник                                                                         |                                             | 370          | 8,42             | 8,24  | 46,66  | 294,48    |          |
| Итого за день                                                                            |                                             | 1612         | 43,64            | 31,16 | 231,67 | 1381,68   |          |
| *Замена в случае отсутствия овощей свежих (огурец, помидор) на кукурузу консервированную |                                             | 1/50         | 1,00             | 0,00  | 5,50   | 26,00     |          |
| **Горошек консервированный                                                               |                                             | 1/60         | 1,86             | 0,12  | 3,90   | 24,12     |          |
| Итого за день с заменами                                                                 |                                             | 1612         | 45,53            | 31,00 | 239,63 | 1419,64   |          |

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 :  | 18,26      | 16,24      | 71,95        | 506,98      |
| 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 :  | 23,65      | 26,11      | 104,91       | 749,26      |
| 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 :  | 10,94      | 10,66      | 49,87        | 339,15      |
| 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 :  | 52,85      | 53,01      | 226,73       | 1595,39     |

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    | 21,6                                                    |
|                                                                             | Обед       | 31,9                                                    |
|                                                                             | Полдник    | 14,4                                                    |
| Итого за 2 недели, %                                                        |            | 67,9                                                    |

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 : | 15,4-19,25 | 15,8-19,75 | 67,0-83,75   | 470-587,5   |
|                                                                       | Факт :  | 18,40      | 15,80      | 72,61        | 506,26      |
| 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 :  | 23,98      | 26,43      | 105,52       | 755,92      |
| 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 :  | 10,94      | 10,66      | 49,87        | 339,15      |
| 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 :  | 53,32      | 52,90      | 227,99       | 1601,34     |

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    | 21,5                                                    |
|                                                                             | Обед       | 32,2                                                    |
|                                                                             | Полдник    | 14,4                                                    |
| Итого за 2 недели, %                                                        |            | 68,1                                                    |