

Рацион: с 7-11-ти лет (не более 6 часов)

День: 3

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес 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 ТТК№2278	Голень запеченая 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 12-ти лет (не более 6 часов)					День: 2	
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
ТТК№2135	Макаронные изделия отварные с сыром	1/250	13,13	13,13	66,50	436,69
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		555	20,49	20,25	116,44	729,97
Обед						
ТТК№2210	Салат "Бусинка"*	1/100	2,10	5,10	5,00	74,30
М2017№96	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	1/250/10	2,25	6,00	12,43	112,72
М2017№265	Плов из свинины	1/220	18,50	41,30	37,96	597,54
ТТК№2324	Напиток из фруктово-плодовой смеси сушенной	1/200	0,70	0,30	19,30	82,70
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		880	28,35	53,66	117,57	1066,62
Полдник						
ТТК№2131 ТТК№2277	Котлета "Бабрики" с соусом "Помидорка"	1/70/30	7,54	6,30	6,10	111,26
М2017№303	Каша вязкая пшенная	1/180	5,00	6,00	28,70	188,80
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		500	14,24	12,46	51,00	373,10
Итого за день		1935	63,08	86,37	285,01	2169,69
*Замена с 3.03.2025 на овощи натуральные свежие (помидор) в связи с сезонностью		1/100	1,10	0,20	3,80	21,40
Итого за день с заменами		1935	62,08	81,47	283,81	2116,79