СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ СОШ
г. Иркутска
"__" ноября 2022

СОГЛАСОВАНО:
Директор МУП "Комбинат питания
г.Иркутска"
"01" ноября 2022

Основное меню приготавливаемых блюд для учащихся

МБОУ СОШ 2-х недельное (6 - ти дневная учебная неделя), 2022-2023

Рацион: 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 пшенная	230	7,13	10,00	32,31	247,76
ТТК № 2023	Сырники из творога с соусом "Янтарным"	60/10	9,50	1,27	12,72	106,31
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	69,71	468,09
Обед						
82/2017	Борщ с капустой и картофелем	250	1,75	4,87	10,87	94,31
235/2017	Шницель рыбный натуральный с соусом сметанным	100	9,13	6,90	7,70	129,42
54-1г/2020	Макароны отварные	180	5,94	6,48	41,94	249,84
Пр.выпуск	Хлеб пшеничный	2/50	3,80	0,40	24,60	117,20
54-7хн/2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	22,70	93,20
	Итого за Обед	830	21,22	18,65	107,81	683,97
Полдник						
121/2017	Суп молочный с крупой	200	2,90	3,57	6,13	68,25
Пр.выпуск	Хлеб ржаной	50	1,40	0,28	12,35	57,52
54-2гн/2020	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	5,76	23,76
Пр.выпуск	Фрукты свежие (Апельсин)*	200	1,80	0,40	11,50	56,80
	Итого за Полдник	630	6,28	4,25	35,74	206,33
	Итого за день	2010	48,33	34,67	213,26	1358,39

Рацион: 12 лет и старше (более 6 часов) — День: 2

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ц (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
291/2017	Плов из птицы (грудка куриная)	200	17,80	8,93	36,31	297,33
71/2017	Овощи натуральные свежие (огурец)	50	0,35	0,05	0,95	5,65
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	**570**	**24,73**	**9,90**	**102,24**	**596,98**
Обед						
95/2016	Суп с рыбными консервами	250	8,62	8,37	14,60	168,21
263/2017	Рагу из свинины	200	14,80	33,73	18,93	435,20
45/2017	Салат из белокочанной капусты	60	0,78	1,92	3,90	36,90
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
ТТК № 2097	Напиток из свежемороженой ягоды (горячий или охлажденный)	200	0,18	0,07	16,29	66,51
	Итого за Обед	**810**	**28,78**	**44,77**	**90,67**	**880,73**
Полдник						
ТТК № 825	Вареники с творогом п/ф	200	7,86	3,00	30,80	181,64
Пр.выпуск	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88
684/2004	Чай без сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,34
Пром.выпуск	Кисломолочная продукция в ассортименте	180	1,62	14,79	22,76	230,63
	Итого за Полдник	**580**	**11,36**	**18,04**	**63,47**	**461,69**
	Итого за день	**1960**	**64,87**	**72,71**	**256,38**	**1939,40**

Рацион: 12 лет и старше (более 6 часов) — День: 3

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.(ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
211/2017	Омлет с сыром и зеленым горошком	200	6,19	4,86	4,50	86,50
Пр.выпуск	Батон нарезной	25	1,90	0,60	12,85	64,30
54-7гп/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**	**12,21**	**18,63**	**44,35**	**393,91**
Обед						
88/2017	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,95	7,87	83,65
302/2017	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,52	6,09	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	20	0,56	0,11	4,94	23,01
350/2017	Кисель из плодов и ягод свежих	200	0,33	1,68	28,14	123,59
	Итого за Обед	**800**	**24,36**	**14,60**	**90,63**	**591,37**
Полдник						
181/2017	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,86	10,13	30,80	257,81
Пр.выпуск	Хлеб ржаной	20	0,56	0,11	4,94	23,01
54-2гп/2020	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	5,76	23,76
	Итого за Полдник	**400**	**6,60**	**10,24**	**41,50**	**284,58**
	Итого за день	1755	43,17	43,47	176,48	1269,86

Рацион: 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	200	4,80	5,70	48,93	323,18
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
ТТК № 2097	Горячий напиток из свежезамороженной ягоды	200	0,21	0,95	22,80	106,59
	Итого за Завтрак	**550**	**13,48**	**30,07**	**92,88**	**696,07**
Обед						
102/2017	Суп картофельный с бобовыми	250	5,48	5,27	16,53	135,47
123/2016	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,48	0,32	15,20	73,60
128/2017	Картофельное пюре	180	3,72	11,04	21,60	200,64
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**	**39,09**	**27,09**	**156,32**	**1025,48**
Полдник						
173/2017	Каша вязкая молочная из ячневой крупы	200	6,93	4,48	10,77	111,12
Пр.выпуск	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
684/2004	Чай без сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,54
Пром.выпуск	Кисломолочная продукция в ассортименте	180	1,62	14,79	22,76	230,63
	Итого за Полдник	**600**	**11,95**	**19,68**	**53,28**	**438,05**
	Итого за день	**1950**	**64,52**	**76,84**	**302,48**	**2159,60**

Рацион: 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	19,37	26,85	305,13
ТТК № 907	Сырники 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	555	18,69	33,04	93,58	746,44
Обед						
82/2017	Борщ с капустой и картофелем	250	1,75	4,87	10,87	91,31
265/2017	Плов (свинина)	200	16,80	37,56	34,52	543,32
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
Пр.выпуск	Фрукты свежие (Яблоко)*	130	0,52	0,52	12,74	57,72
	Итого за Обед	880	25,27	43,83	115,28	956,67
Полдник						
210/2017	Омлет натуральный	200	20,13	9,14	3,60	177,18
15/2017	Сыр (порциями)	15	3,90	3,99	0,00	51,51
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	445	28,19	13,62	28,27	348,43
	Итого за день	1880	72,15	90,49	237,13	2051,54

Рацион: 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	12,00	35,10	330,40
71/2017	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,70	0,10	1,90	11,30
Пр.выпуск	Хлеб ржаной	60	1,68	0,34	14,82	69,02
508/2018	Горячий напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка"	200	0,00	0,00	18,60	74,40
	Итого за Завтрак	**560**	**22,88**	**12,44**	**70,42**	**485,12**
Обед						
395/2017	Вареники с картофелем промышленного выпуска, п/ф	200	21,40	5,46	39,40	292,34
ТТК № 2133	Салат из белокочанной капусты с огурцом	100	1,38	5,00	3,60	64,92
7/2017	Бутерброды горячие с сыром и маслом	30/15/6	5,58	8,32	14,84	156,56
54-7хн/2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	22,70	93,20
Пром.выпуск	Хлеб ржаной	50	1,40	0,28	12,35	57,52
Пром.выпуск	Кисломолочная продукция в ассортименте	200	1,80	16,44	25,20	255,96
	Итого за Обед	**800**	**32,16**	**35,50**	**118,09**	**920,50**
Полдник						
ТТК № 2016	Запеканка из творога с соусом "Янтарным"	180/30	15,33	3,79	25,34	197,19
Пр.выпуск	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88
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	**610**	**19,01**	**4,44**	**46,85**	**303,41**
	Итого за день	**1970**	**74,05**	**52,38**	**235,36**	**1709,03**

Рацион: 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)	20	5,20	5,32	0,00	68,68
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	**550**	**23,30**	**17,63**	**71,00**	**535,89**
Обед						
95/2016	Суп с рыбными консервами	250	8,62	8,37	14,60	168,21
128/2017	Картофельное пюре	180	3,71	11,03	21,60	200,51
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
ТТК № 2097	Напиток из свежемороженной ягоды (горячий или охлажденный)	200	0,18	0,07	16,29	66,51
	Итого за Обед	**800**	**28,71**	**21,93**	**77,57**	**622,49**
Полдник						
121/2017	Суп молочный с крупой	200	2,90	3,57	6,13	68,25
Пр.выпуск	Хлеб ржаной	50	1,40	0,28	12,35	57,52
54-2гн/2020	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	5,76	23,76
	Итого за Полдник	**430**	**4,48**	**3,85**	**24,24**	**149,53**
	Итого за день	**1780**	**56,49**	**43,41**	**172,81**	**1307,91**

Рацион: 12 лет и старше (более 6 часов)						День: 8
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
54-1г/2020	Макароны отварные	200	6,66	7,20	46,66	278,08
ТТК № 526	Колобки мясные с рисом (тефтели) с соусом томатным	100	10,43	6,10	6,70	123,42
Пр.выпуск	Хлеб ржаной	30	0,84	0,17	7,41	34,51
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	19,51	13,71	76,47	507,29
Обед						
88/2017	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,95	7,87	83,03
291/2017	Плов из птицы (грудка куриная)	200	17,86	8,93	36,45	297,04
Пр.выпуск	Хлеб ржаной	20	0,56	0,11	4,94	23,03
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	11,08	273,78
Итого за Обед		800	22,21	25,89	110,54	764,03
Полдник						
174/2017	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	200	7,33	10,53	48,40	317,69
Пр.выпуск	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88
684/2004	Чай без сахара	150	0,36	0,09	0,07	2,54
Пром.выпуск	Кисломолочная продукция в ассортименте	180	1,62	14,79	22,76	230,63
Итого за Полдник		580	10,83	25,57	81,07	597,74
Итого за день		1930	52,55	65,17	268,08	1869,06

Рацион: 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	180/30	8,34	6,00	43,90	262,96
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	**565**	**11,16**	**7,22**	**69,57**	**387,90**
Обед						
99/2017	Суп из овощей	250	1,25	7,50	3,75	87,50
128/2017	Картофельное пюре	200	4,13	12,20	24,00	222,32
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
508/2018	Напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка"	200	0,00	0,00	18,60	74,40
	Итого за Обед	**800**	**20,96**	**28,50**	**80,85**	**663,74**
Полдник						
175/2017	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	5,73	10,66	31,86	246,30
Пр.выпуск	Хлеб ржаной	30	0,84	0,17	7,41	34,51
ТТК № 2097	Напиток из свежезамороженной ягоды (горячий или охлажденный)	180	0,16	0,06	14,66	59,86
	Итого за Полдник	**410**	**6,732**	**10,891**	**53,93**	**340,667**
	Итого за день	**1775**	**38,85**	**46,61**	**204,35**	**1392,307**

Рацион: 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	5,51	5,99	24,59	174,31
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
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	**550**	**22,76**	**15,31**	**58,12**	**461,31**
Обед						
102/2017	Суп картофельный с бобовыми	250	5,48	5,27	16,53	135,47
123/2016	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,48	0,32	15,20	73,60
ТТК № 2151	Котлета "Вкусняшка" с соусом томатным	100	12,05	6,10	9,00	139,10
54-11г/2020	Макароны отварные	200	6,66	7,20	46,66	278,68
Пр.выпуск	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
350/2017	Кисель из плодов и ягод свежих	200	0,33	1,08	28,14	123,59
	Итого за Обед	**810**	**30,04**	**20,29**	**135,21**	**843,60**
Полдник						
173/2017	Каша вязкая молочная из ячневой крупы	200	6,93	4,48	10,77	111,12
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	2,34
Пром.выпуск	Кисломолочная продукция в ассортименте	180	1,62	14,79	22,76	230,63
	Итого за Полдник	**610**	**12,71**	**19,76**	**58,20**	**461,49**
	Итого за день	**1970**	**65,51**	**55,36**	**251,53**	**1766,40**

Рацион: 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	0,16	7,41	34,44	
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	20,66	70,39	534,62	
Обед							
34/П 2001	Свекольник	250	2,25	7,50	10,62	118,98	
310/2017	Картофель отварной	200	3,81	5,76	30,66	189,72	
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	
ТТК № 2097	Напиток из свежезамороженной ягоды (горячий или охлажденный)	200	0,18	0,07	16,29	66,51	
	Итого за Обед	800	19,17	20,63	89,87	621,83	
Полдник							
ТТК № 204	Каша молочная "Улыбка"	200	7,20	9,00	40,29	270,96	
684/2004	Чай без сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,54	
Пр.выпуск	Хлеб ржаной	50	1,40	0,28	12,35	57,52	
Пр.выпуск	Фрукты свежие (Апельсин)*	200	1,80	0,40	11,50	56,80	
	Итого за Полдник	630	10,76	9,77	64,21	387,82	
	Итого за день	1980	46,71	51,06	224,47	1544,27	

Рацион: 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	21,33	5,33	39,33	290,61
71/2017	Овощи натуральные свежие (огурец)	30	0,21	0,03	0,57	3,39
7/2017	Бутерброды горячие с сыром и маслом	30/15/6	5,58	8,32	14,84	156,56
54-2гн/2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,40
Пр.выпуск	Фрукты свежие (Мандарин)	100	0,80	0,60	31,60	210,00
	Итого за Завтрак	**580**	**28,12**	**22,68**	**92,74**	**687,56**
Обед						
Пр.выпуск	Пельмени мясные отварные п/ф	200	20,50	12,00	35,10	330,40
ТТК № 2133	Салат из белокочанной капусты с огурцом	100	1,30	3,20	6,50	60,90
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	1,80	16,44	25,20	255,96
	Итого за Обед	**800**	**42,66**	**37,43**	**178,34**	**1220,90**
Полдник						
ТТК № 825	Вареники с творогом п/ф	200	7,86	3,00	30,80	181,64
Пр.выпуск	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88
684/2004	Чай без сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,54
	Итого за Полдник	**350**	**9,74**	**3,25**	**40,71**	**231,06**
	Итого за день	**1730**	**80,52**	**63,36**	**311,79**	**2139,51**

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 :	18,34	17,75	78,96	536,92
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 :	27,09	28,26	112,60	813,08
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 :	11,55	11,95	49,29	350,90
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 :	56,98	57,96	237,81	1700,94

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и	
Показатели	Фактическое / Рекомендуемые
Энергетическая ценность, (ккал)	1700,94 / 1410-1762,5
Количество белков (г)	56,98 / 46,2-57,75
Количество жиров (г)	57,96 / 47,4-59,25
Количество углеводов (г)	212,6 / 201-251,25
Витамин С, мг	39,6 / 36-45
Витамин В1, мг	0,792 / 0,72-0,9
Витамин В2, мг	0,924 / 0,84-1,05
Витамин А, мкг рэ	462,0 / 420-525
Кальций, мг	748,0 / 660-825
Фосфор, мг	726,0 / 660-825
Магний, мг	165,0 / 150-187,5
Железо, мг	7,92 / 7,2-9
Калий, мг	737,0 / 660-825
Йод, мкг	0,066 / 0,06-0,075

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

Тип организации	Прием пищи	Доли суточной потребности в пищевых веществах и энергии
Общеобразовательные организации и организации профессионального образования	Завтрак	20,5
	Обед	30,9
	Полдник	13,2
Итого за 2 недели, %		64,5

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. II 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.