

Согласовано

Утверждено

Директор государственного бюджетного общеобразовательного учреждения № 10 "СШ № 10" г. Ленинград

Генеральный директор ООО "Альфа-Провит" Ланенкова С.Г.

"1" Сентября 2024г.

"01" Сентября 2024г.

Ланенкова С.Г.

ЦИКЛИЧНОЕ ЧЕТЫРЕХНЕДЕЛЬНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ РАЙОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК И ОБЕД) ДЛЯ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИМСЯ ОТ 12 до 18 ЛЕТ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГА КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА С КОМПЕНСАЦИЕЙ ЕГО СТОИМОСТИ (ЧАСТИ СТОИМОСТИ) ЗА СЧЕТ СРЕДСТВ БЮДЖЕТА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Район: 12-18 (сезон осень/зима)

День: 1

Возраст: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв./сут)	Са	Р	Мg	Fe		
ОМЛЕТ С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ	200	18	19,23	25,2	345,84	0,07	0,35	185,49	186,52	306,04	23,83	0,69	ТТК-54-10	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	22	0	0	0,7	ТТК-907	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21	0,04	0,3	0,3	5	8	4	0,73	ТТК-430	
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,96	9,35	61,04	0,02	0	2	5,8	18	4	0,42	ТТК-639	
ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ	125	0	0	11,25	45	0,04	12,5	6,25	0	0	0	2,75	ТТК-101,01	
Итого за Завтрак	585	21,99	22,46	77,4	600,09	0,28	12,89	194,04	219,32	332,04	31,83	5,29		
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ														
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	100	0,72	2,54	5,4	47,34	0	9		21	38	13	0,7	ТТК-19	
ПЛОВ С ИНДЕЙКОЙ	250/40	8,25	4,5	27,85	184,9	0,13	8,63	130	32,55	116,65	30,7	1,22	54-7с	РПН 2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	280	14,42	23,38	39,06	424,34	0,1	1,01	324,8	28	270,2	28	2,8	ТТК-311,02	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	60	4,1	0,5	27,1	129,3	0,15	0	0	10,8	22,2	11,4	0,3	ТТК-904	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	22	0	0	0,7	ТТК-907	
Итого за Обед	200	0,5	0,1	15	62,9	0,03	0		16	26	2	0,6	ТТК-401	
Итого за день	970	30,18	32,2	130,21	931,78	0,56	18,64	454,8	130,35	473,05	85,1	6,32		
		52,17	54,66	207,61	1631,87	0,84	31,53	648,84	349,67	805,09	116,93	11,61		

Рацион: 12-18 (сезон осень/зима)

День: 2

Возраст: 12-18 лет

Применение, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв./сут)	Са	Р	Mg	Fe	Ca	Р	Mg		
Завтрак																	
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	200	7,9	8,38	42,46	276	0,14	0,54	48,9	132,9	213,12	41,44	2,34	116	2022			
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И СВЕЖИМ ОГУРЦОМ	35	4,1	4,63	9,5	96,07	0,03	0,07	0	102,5	0	11,86	0,26	116	2022			
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	200	0,2	0,1	15	61,7	0	1	0	6	10	5	0,2	116	2022			
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2%	200	5,6	4,9	9,3	104	0,01	1	200	200	44	22,4	0,2	116	2022			
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	2,2	116	2022			
Итого за Завтрак	735	18,2	18,41	86,06	584,77	0,21	12,61	278,9	457,4	278,12	89,7	5,2	338	2017			
Обед																	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1	5,2	2,5	61	0	7	80	44	29	7	0,9	116	2022			
БОБЦЫ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И ОТПАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	250/10	4,94	7,69	12,86	143,14	0,06	7,98	4,8	42,46	26,98	26,15	1,47	116	2021			
РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ	100	10,96	8,08	12,71	167,42	0,09	0,32	37,5	28,62	51,5	7,5	0,52	116	2022			
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	180	3,84	6,24	23,76	167,28	0,14	12,24	28,56	46,8	100,8	33,6	1,24	116	2022			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	60	4,1	0,5	27,1	129,3	0,15	0	0	10,8	22,2	11,4	0,3	116	2022			
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	60	3,29	1,77	23,7	124,5	0,23	0	0	3,3	0	0	1,05	116	2022			
СОК ФРУКТОВЫЙ МЯЛЬ ТИФРУКТ	200	1,01	0,18	20,6	88,06	0,02	2	0	14	14	8	0,4	116	2022			
Итого за Обед	960	29,04	29,66	123,23	890,7	0,69	29,54	130,86	219,68	244,38	93,65	5,88	338	2022			
Итого за день		47,24	48,07	209,29	1469,47	0,9	42,15	409,76	677,08	522,5	183,35	11,08	338	2022			

Рацион: 12-18 (сезон осень/зима)

День: 3

Возраст: 12-18 лет

Применение, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв./сут)	Са	Р	Mg	Fe	Ca	Р	Mg		
Завтрак																	
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ "ЗЕБРА" С ВАРЕНЬЕМ	200	18,18	21,09	34,63	401,07	0,06	3,22	79,96	278,7	329,07	13,17	0,75	116	2022			
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	22	0	0	0,7	116	2022			
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,36	6,9	8,5	4,6	0,77	116	2022			
ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0,55	0,65	15	68,05	0,06	0	1,5	3,2	7,2	2	0,3	116	2022			
ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ	125	0	0	11,25	45	0,04	12,5	6,25	0	0	0	2,75	116	2022			
Итого за Завтрак	585	21,22	22,92	83,38	625,02	0,31	16,88	88,19	310,8	344,77	19,77	5,27	338	2022			
Обед																	
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1	1,94	2,5	31,46	0	6	0	23	8	13	0,07	116	2022			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ	250/10	7,64	4,66	26,21	177,82	0,21	1,95	121,5	37,37	114,2	41,46	2,17	116	2022			
МАКАРОНЫ ОТПАРНЫЕ С СОУСОМ "БОЛОНЬЕЗЕ"	280	16,24	21	35,84	397,32	0,14			66,5	73,64	9,1	0,78	116	2022			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	60	4,1	0,5	27,1	129,3	0,15	0	0	10,8	22,2	11,4	0,3	116	2022			
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	22	0	0	0,7	116	2022			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,03	0,1	25,4	103,5	0	1,5	0	15,3	5,8	5,4	0,6	116	2022			
Итого за Обед	940	31,2	29,38	182,85	922,4	0,65	9,45	121,5	174,97	223,84	80,35	4,62	338	2022			
Итого за день		52,42	52,3	216,23	1547,42	0,96	26,33	209,69	485,77	568,61	100,12	9,89	338	2022			

Район: 12-18 (сезон осенний/зима)

День: 4

Возраст: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мг)						№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg			Fe
Завтрак														
КОШТА КУРИНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ С МАКАРОНАМИ	200	13,21	13,05	41,3	335,49	0,1	0,4	38,4	41	95	22,2	1,63	ТТК-1226	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫМ ВИТАМИНАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	22	0	0	0,7	ТТК-907	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21	0,04	0,3	0,3	5	8	4	0,73	ТТК-430	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15	15	35	17	11	0	ТТК-688	
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2%	200	5,6	4,9	9,3	104	0,01	1	200	200	44	22,4	0,2	ТТК-435	
Итого за Завтрак	740	22,1	19,42	89,7	625,7	0,36	16,44	238,7	303	184	59,6	3,26		
Обед														
САЛАТ "СВЕТЛУЧОК"	100	1,64	4,12	22,6	72,9	0,05	6,86	0	28,33	41,61	18,39	1,31	ТТК-33,01	
СОЛЯНКА РЫБНАЯ	250	7	9	8	141	0,05	0,63	50	24,75	38,75	0	0,63	ТТК-106,01	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ИНДЕЙКИ СО СМЕТАННО-ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100	11,19	10,47	14,54	197,13	0,28	3,02	4,38	12,86	97,91	14,53	1,75	ТТК-325,01	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСОСЫЧУТАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ"	180	4,32	5,52	12,48	116,88	0,04	0	36	28,2	93,6	31,2	0,72	ТТК-323,03	
ХЛЕБ РУЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫМ МИНЕРАЛАМИ	60	4,1	0,5	27,1	129,3	0,15	0	0	10,8	22,2	11,4	0,3	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫМ ВИТАМИНАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	22	0	0	0,7	ТТК-907	
СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2	0,02	4	0	14	14	8	0,4	ТТК-444,01	
Итого за Обед	930	31,44	30,99	121,12	828,41	0,74	14,51	90,38	140,94	308,07	83,52	5,81		
Итого за день		53,54	50,41	210,82	1454,11	1,1	30,95	329,08	443,94	472,07	143,12	9,07		

Район: 12-18 (сезон осенний/зима)

День: 5

Возраст: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мг)						№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg			Fe
Завтрак														
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	200	5,74	8,44	41,62	286	0,06	1,24	54,6	123,76	150,9	35,08	0,56	117	2022
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ	25/15	4,76	3,87	9,88	93,88	0,09	0	0,39	15,55	40,2	5,26	0,44	ТТК-907	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,1	3,5	21	132	0,04	0,68	17,3	168	130	14	0,06	ТТК-433,08	
КОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	180	5,04	4,56	23,4	154,8	0,02	2,88	0	196,2	100,8	6	0,18	ТТК-435,06	
Итого за Завтрак	620	19,64	20,37	95,9	646,88	0,21	4,8	72,29	503,51	421,9	60,33	1,24		
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ	100	0,49	1,37	5,1	34,59	0,05	4,8	30	30	24	18	0,5	ТТК-22,06	
РАСТИТЕЛЬНЫЙ														
СУП-ПОРЕ ИЗ ТЫКВЫ С ТРЕХКАМИ	250/10	5,33	5,07	24,44	174	0,14	2,05	249,71	120,78	131,13	14,39	1,07	ТТК-110,01	
ПЕЛЬМЕНИ "КРАСНОСИЧЕСКИЕ" (собственного производства) СО СМЕТАНОЙ	280	16,76	20,4	44,76	429,76	0,12		100	227,6	494,4	115,6	6,6	ТТК-283,22	
ХЛЕБ РУЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫМ МИНЕРАЛАМИ	60	4,1	0,5	27,1	129,3	0,15	0	0	10,8	22,2	11,4	0,3	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫМ ВИТАМИНАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	22	0	0	0,7	ТТК-907	
НАПИТОК ИЗ ШИЛОВНИКА	200	1	0,1	15,7	66,9	0,01	0,32	70	28	25	18	0,58	ТТК-907	
Итого за Обед	940	29,87	29,62	132,9	917,65	0,62	7,17	449,71	439,18	696,73	177,39	9,75		
Итого за день		49,51	49,99	228,8	1664,33	0,83	11,97	522	942,69	1118,63	237,72	10,99		

Рацион: 12-18 (сезон осень/зима)

День: 6

Возраст: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мг)						№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg			Fe
Завтрак														
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ	200	6,8	7,5	24,7	192,6	0,14	0,61	29,1	146	188	46	1,2	54-22к	РПН 2022
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И СВЕЖИМ ОГУРЦОМ	35	4,1	4,63	9,5	96,07	0,03	0,07	0	102,5	0	11,86	0,26	ТТК-3	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	0,52	13,3	111	107	31	1,07	54-23н	РПН 2022
ИОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.ДЖ. 2,5%	180	5,04	4,56	23,4	154,8	0,02	2,88	0	196,2	100,8	6	0,18	ТТК-435,06	
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	8	28	42	0,6		338
Итого за Завтрак	715	21,24	20,09	89,9	625,47	0,26	14,08	42,4	563,7	423,8	136,86	3,31		2017
Обед														
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ														
	100	2,67	10,17	10,33	142,83	0,03	41,33	203,33	66,67	50	25	0,93	54-7а	РПН 2022
СУП-БУЛЬОН "ДЕТСКИЙ" С ВЕРМИШЕЛЬЮ И ЯЙЛОМ														
	250	7,03	6,68	12,88	140,31	0	0	13	2,5	2,5	2,5	0,01	ТТК-60,04	
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПЕЧЕНИ В СМЕТАННОМ СОУСЕ														
	100	8,75	6,3	3,54	105,87	0,01	0,12	41,67	23,17	97	7,5	0,1	ТТК-261	
РИС ОТВАРНОЙ														
	180	4,44	5,76	43,8	244,2	0,04	0	22,08	8,28	87,6	28,8	0,59	54-6г	РПН 2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ														
	60	4,1	0,5	27,1	129,3	0,15	0	0	10,8	22,2	11,4	0,3	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ														
	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	22	0	0	0,7	ТТК-907	
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ														
	200	1	0,2	20,6	88,2	0,02	6	0	14	14	8	0,4		
Итого за Обед	930	30,18	30,79	134,05	933,71	0,4	47,45	280,08	147,42	273,3	83,2	3,03	ТТК-443,02	
Итого за День		51,42	50,88	223,95	1559,18	0,66	61,53	322,48	711,12	697,1	220,06	6,34		

Рацион: 12-18 (сезон осень/зима)

День: 7

Возраст: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мг)						№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg			Fe
Завтрак														
ПАСТА КАРБОНАРА "ПО-ШКОЛЬНОМУ"	200	13,33	16,27	37,73	350,67	0,08	0	58,99	205,33	215,2	11,01	0,57	ТТК-54-1г	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	22	0	0	0,7	ТТК-907	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0,04	0,3	5	8	4	0,73	ТТК-430	
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.ДЖ. 3,2%	200	5,6	4,9	9,3	104	0,01	1	200	200	44	22,4	0,2	ТТК-435	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15	35	35	17	11	0	ТТК-688	
Итого за Завтрак	740	22,22	22,64	86,13	640,88	0,34	16,04	259,29	467,33	284,2	48,41	2,2		
Обед														
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ														
	100	1,5	5	7,67	86,67	0,03	44,58	0	80,08	0	24,1	0,98	11	2021
СОЛЯНКА МЯСНАЯ СО СМЕТАНОМ														
	250/10	9,26	9,38	10,11	182,38	0,13	8,23	147,25	101,83	208,93	40,4	2,43	ТТК-106	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (ИНДИЙКА)														
	280	14,24	15,9	30,88	323,62	0,1	17,6	8,05	54,99	277,6	60	3,01	ТТК-197	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ														
	60	4,1	0,5	27,1	129,3	0,15	0	0	10,8	22,2	11,4	0,3	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ														
	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	22	0	0	0,7	ТТК-907	
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ														
	200	0,03	0,1	25,4	103,5	0	1,5	0	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-384,01	
Итого за Обед	940	31,32	32,06	116,95	908,47	0,56	71,91	155,3	285	514,53	141,3	8,02		
Итого за День		53,54	54,7	203,09	1549,35	0,9	87,95	414,59	752,33	798,73	189,71	10,22		

Рацион: 12-18 (сезон осень/зима)

День: 8

Возраст: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/г)	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак															
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ	200	8,72	9,66	42,8	292	0,22	5,72	50,4	151,62	211,02	59,58	1,58	120	2022	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И СВЕЖИМ ОГУРЦОМ	35	4,1	4,63	9,5	96,07	0,03	0,07	0	102,5	0	11,86	0,26	ТТК-3		
ЧАЙ С ВАРЕНЫЕМ	200	0,2	0,1	15	61,7	0	1	0	6	10	5	0,2	ТТК-430		
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2%	200	5,6	4,9	9,3	104	0,01	1	200	200	44	22,4	0,2	ТТК-435		
ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ	125	0	0	11,25	45	0,04	12,5	6,25	0	0	0	2,75	ТТК-101,01		
Итого за Завтрак	760	18,62	19,29	87,85	598,77	0,3	20,29	256,65	460,12	265,02	98,84	4,99			
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,33	4,5	7,67	76	0,02	3,8	1,13	31,67	36,67	18,33	1,17	54-13s	РПН 2022	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/40	8,25	4,5	27,85	184,9	0,13	8,63	130	32,55	116,65	30,7	1,22	54-7e	РПН 2022	
ПРАЗДЫ С КУРИЦЕЙ	280	14,61	18,2	36,28	367,26	0,11	0,56	320,88	47,38	265,16	31,75	0,48	ТТК-326		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	60	4,1	0,5	27,1	129,3	0,15	0	0	10,8	22,2	11,4	0,3	ТТК-904		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	40	2,18	1,18	15,8	83	0,15	0	0	22	0	0	0,7	ТТК-907		
СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2	0,02	4	0	14	14	8	0,4	ТТК-444,01		
Итого за Обед	970	31,48	29,08	135,28	928,66	0,58	16,99	452,01	158,4	454,68	100,18	4,27			
Итого за День		50,1	48,37	223,13	1527,43	0,88	37,28	708,66	618,52	719,7	199,02	9,26			

Рацион: 12-18 (сезон осень/зима)

День: 9

Возраст: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/г)	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак															
ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ И СМЕТАНОЙ	200	14,77	15,86	52,78	412,93	0,13	0,14	45,24	268,14	290,83	24,44	0,28	ТТК-283		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	6,9	8,5	4,6	0,77	54-3n	РПН 2022	
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	180	5,04	4,58	23,4	154,8	0,02	2,88	0	196,2	100,8	6	0,18	ТТК-435,06		
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	11	9	2,2	338	
Итого за Завтрак	680	20,51	20,82	92,68	642,63	0,18	14,18	75,62	487,24	411,13	44,04	3,43		2017	
Обед															
САЛАТ ИЗ СОБЕНЫХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1	1,94	2,5	31,46	0	6		23	8	13	0,07	ТТК-20		
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И ОТВАРНОЙ ГОВДИНОЙ	250/10	4,84	7,69	12,86	143,14	0,06	7,98	4,8	42,46	26,88	26,15	1,47	58	2021	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	11,48	13,2	17,11	233,16	0,08	0,06	45,6	40,78	162,68	18,24	0,44	ТТК-161		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,84	6,24	23,76	167,28	0,14	12,24	28,56	46,8	100,8	33,6	1,24	54-11r	РПН 2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	60	4,1	0,5	27,1	129,3	0,15	0	0	10,8	22,2	11,4	0,3	ТТК-904		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	22	0	0	0,7	ТТК-907		
НАПИТОК ИЗ ШИЛОВНИКА	200	1	0,1	15,7	66,9	0,01	0,32	70	28	25	18	0,58	ТТК-907		
Итого за Обед	940	28,45	30,85	114,83	854,24	0,59	26,6	148,96	213,84	345,56	120,38	4,8			
Итого за День		48,96	51,67	207,51	1496,87	0,77	40,78	224,58	701,08	756,69	164,43	8,23			

Рацион: 12-18 (сезон осень/зима)

День: 10

Возраст: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Мg	Fe			
Завтрак															
ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ	200	15,05	15,31	29,33	315,31	0,07	0,6	159,63	188,44	244,8	12,08	0,41	ТТК-220		
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ	25/15	4,76	3,87	9,88	93,88	0,09	0	0,39	15,55	40,2	5,25	0,44	ТТК-907		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0,04	0,3	5	8	4	0,73	ТТК-430		
ПРЯНИКИ	30	1,8	4,3	16	109,8	0,02	0	0	3,3	15	2,7	0,24	ТТК-640,01		
ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ	125	0	0	11,25	45	0,04	12,5	6,25	0	0	0	2,75	ТТК-101,01		
Итого за завтрак	595	21,91	23,57	82,26	629,2	0,22	13,14	166,57	212,29	308	24,03	4,57			
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ГОМБИДОРОВ С МАСЛОМ															
РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	0,49	1,37	5,1	34,69	0,05	4,8	30	30	24	18	0,5	ТТК-22,08		
СОЛЯНКА РЫБНАЯ	250	7	9	8	141	0,05	0,63	50	24,75	38,75	0	0,63	ТТК-106,01		
ФРИКАСЕ ИЗ КУРИЦЫ	100	11,1	10,7	9,4	178,3	0	0,01	100	76,2	68,43	2,1	0	ТТК-976,04		
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,44	5,76	43,8	244,2	0,04	0	22,08	8,28	87,6	28,8	0,59	54-6r	РНН 2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,1	0,5	27,1	129,3	0,15	0	0	10,8	22,2	11,4	0,3	ТТК-904		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	22	0	0	0,7	ТТК-907		
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,5	88,2	0,02	6	0	14	14	8	0,4	ТТК-443,02		
Итого за Обед	930	30,32	28,71	129,8	888,69	0,46	11,44	202,08	186,03	254,98	68,3	3,12			
Итого за день		52,23	52,28	212,06	1527,89	0,69	24,58	368,65	398,32	562,98	92,33	7,69			

Рацион: 12-18 (сезон осень/зима)

День: 11

Возраст: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры	Оборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Мg	Fe			
Завтрак															
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ	200	5,8	5,8	33	207,9	0,07	0,52	34,6	117	118	23	1,08	54-1k	РНН 2022	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И СВЕЖИМ ОГУРЦОМ	35	4,1	4,63	9,5	96,07	0,03	0,07	0	102,5	0	11,86	0,26	ТТК-3		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,1	3,5	21	132	0,04	0,68	17,3	168	130	14	0,06	ТТК-433,08		
ЙОГУРТ ПИЩЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	180	5,04	4,56	23,4	154,8	0,02	2,88	0	196,2	100,8	6	0,18	ТТК-435,06		
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15	15	35	17	11	0	ТТК-688		
Итого за Завтрак	715	19,84	18,99	94,4	628,77	0,26	19,15	51,9	618,7	365,8	65,86	1,58			
Обед															
САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ															
РАСОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ОТВАРНОЙ	100	0,83	4,5	4	61,67	0,03	6,52	0	19,6	0	14,85	0,52	22	2021	
ГОВЯДИНОЙ	250/10	5,24	8,71	16,59	165,46	0,09	6,95	134,8	28	91,13	28	1,27	54-3c	РНН 2022	
КОТЛЕТЫ ОСОБЫЕ	100	10,85	7,77	16,35	178,73	0,02	0	30,54	10,32	159,27	10,33	1,09	ТТК-106,01		
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,44	5,18	27,61	169,2	0,18	25,2	0	17,57	95,67	36,19	1,39	205	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,1	0,5	27,1	129,3	0,15	0	0	10,8	22,2	11,4	0,3	ТТК-904		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	22	0	0	0,7	ТТК-907		
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	15	62,9	0,03	0	0	16	26	2	0,6	ТТК-401		
Итого за Обед	940	27,15	27,94	122,45	850,26	0,65	38,67	165,34	124,29	394,27	101,77	5,87			
Итого за день		46,99	46,63	216,85	1479,03	0,91	57,82	217,24	742,99	760,07	167,63	7,45			

Рацион: 12-18 (сезон осень/зима)

День: 12

Возраст: 12-18 лет

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Мg	Fe	Ca	Р	Мg		
Завтрак																	
ГОЛУБЦЫ ПЕЧИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННО-ТОМАТНЫМ	200	11,35	14,2	21,1	267,64	0,27	3,36	15,61	54,4	156,4	6,8	1,15			ТТК-306		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	0,52	13,3	111	107	31	1,07			54-23п	РПН 2022	
МОУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	180	5,04	4,56	23,4	154,8	0,02	2,88	0	196,2	100,8	6	0,18			ТТК-435,06		
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	95	0,04	10	0	8	28	42	0,6			338	2017	
Итого за Завтрак	680	21,69	22,16	76,8	594,44	0,36	16,76	26,91	369,6	392,2	85,8	3					
Обед																	
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1	1,94	2,5	31,46	0	6		23	8	13	0,07			ТТК-20		
ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	250/10	4,86	8,44	6,66	122,24	0,03	13,48	136,05	48,5	65,63	19,75	0,98			ТТК-54-1с		
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ ПО-КУНЦЕВСКИ	100	13,13	9,88	12	189,38	0,21	0,16	553,75	23,75	267,5	2,5	0,44			ТТК-54-31м		
БУГУР С ОВОЩАМИ	180	5,04	10,08	33,96	246,72	0,21	2,63	426,96	44,52	146,52	3,62	0,39			ТТК-325,12		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	60	4,1	0,5	27,1	129,3	0,15	0	0	10,8	22,2	11,4	0,3			ТТК-904		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	22	0	0	0,7			ТТК-907		
СОК ФРУКТОВЫЙ МУЛЬТИФРУКТ	200	1,01	0,18	20,6	88,06	0,02	2	0	14	14	8	0,4			ТТК-442,1		
Итого за Обед	940	31,33	32,2	118,62	890,16	0,77	24,27	1116,76	186,57	523,85	58,27	3,28					
Итого за день		53,02	54,36	195,42	1484,6	1,13	41,03	1145,67	556,17	916,05	144,07	6,28					

Рацион: 12-18 (сезон осень/зима)

День: 13

Возраст: 12-18 лет

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Мg	Fe	Ca	Р	Мg		
Завтрак																	
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ	200	7,2	9,2	44	287,8	0,08	0,52	51,5	121	136	27	1,49			54-2к	РПН 2022	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И СВЕЖИМ ОГУРЦОМ	35	4,1	4,63	9,5	96,07	0,03	0,07	0	102,5	0	11,86	0,26			ТТК-3		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	4,5	7,2	3,8	0,73			54-2пн	РПН 2022	
СЛОЖКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	2,2			338	2017	
МОУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	180	5,04	4,56	23,4	154,8	0,02	2,88	0	196,2	100,8	6	0,18			ТТК-435,06		
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,96	9,35	61,04	0,02	0	2	5,8	18	4	0,42			ТТК-639		
Итого за Завтрак	735	18,44	20,75	102,55	673,51	0,18	13,51	83,8	446	273	61,66	5,28					
Обед																	
САЛАТ ИЗ КАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО СВЕТОЙ СУП-БУЛБОН "ДЕТСКИЙ" С ВЕРМИШЕЛЮ, ЯИЦОМ И ГРЕНКАМИ	100	1,5	8	7,67	108,67	0,03	2,05	0	80,08	0	24,1	0,98			ТТК-11,01		
КОТЛЕТЫ ДРОМШИНЕ	250/10	8,27	6,84	20,48	177,13	0,03	0	13	6,12	16,2	7,7	0,32			ТТК-60,04		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	100	9,55	7,16	13,9	158,24	0,04	0	34,3	6,74	146,6	9,56	0,48			ТТК-1		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	180	3,84	6,24	23,76	167,28	0,14	12,24	28,56	46,8	100,8	33,6	1,24			54-1т	РПН 2022	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	60	4,1	0,5	27,1	129,3	0,15	0	0	10,8	22,2	11,4	0,3			ТТК-904		
СОК ФРУКТОВЫЙ МУЛЬТИФРУКТ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	22	0	0	0,7			ТТК-907		
Итого за Обед	200	1,01	0,18	20,6	88,06	0,02	2	0	14	14	8	0,4			ТТК-442,1		
Итого за Обед	940	30,46	30,1	129,32	911,68	0,56	16,29	75,86	186,54	299,8	94,36	4,42					

Итого за день 48,9 50,85 231,87 1585,19 0,74 29,8 169,66 632,54 572,8 156,02 9,7

Рацион: 12-18 (сезон осень/зима)

День: 14

Возраст: 12-18 лет

Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						№ рецептуры	Оборудование рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe					
Завтрак																	
КОШТЕТА КУРИНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ С МАКАРОНАМИ	200	13,21	13,05	41,3	335,49	0,1	0,4	38,4	41	95	22,2	1,63	ТТК-1226				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904				
ЧАЙ С ВАРЕНЫЕМ	200	0,2	0,1	15	61,7	0	1	0	6	10	5	0,2	ТТК-430				
МАЦАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15	0	35	17	11	0	ТТК-688				
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2%	200	5,6	4,9	9,3	104	0,01	1	200	200	44	22,4	0,2	ТТК-435				
Итого за Завтрак	720	21,18	18,42	82,13	582,29	0,26	17,4	238,4	285,6	173,4	64,4	2,13					
Обед																	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,72	2,54	5,4	47,34	0	9	0	21	38	13	0,7	ТТК-19				
СОЛЯНКА РЫБНАЯ	250	7	9	8	141	0,05	0,63	50	24,75	38,75	0	0,63	ТТК-106,01				
РУЛЕТ МЯСНОЙ С ЛУКОМ И ЯЙЛОМ	100	11,78	9,22	20,56	212,33	0,13	0,28	0	468,67	30,47	4,3	0,36	ТТК-280,01				
РАДУ ИЗ ОВОЩЕЙ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	180	2,77	8,17	17,23	154,2	0,08	9,83	0	40,92	75,48	34,32	1,18	ТТК-137				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	60	4,1	0,5	27,1	129,3	0,15	0	0	10,8	22,2	11,4	0,3	ТТК-904				
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	22	0	0	0,7	ТТК-907				
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,03	0,1	25,4	103,5	0	1,5	0	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,01				
Итого за Обед	930	28,59	30,71	119,49	870,67	0,56	21,24	50	603,44	210,7	68,42	4,47					
Итого за день		49,77	49,13	201,62	1452,96	0,82	38,64	288,4	889,04	384,1	132,82	6,6					

Рацион: 12-18 (сезон осень/зима)

День: 15

Возраст: 12-18 лет

Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						№ рецептуры	Оборудование рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe					
Завтрак																	
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ТЫКВОЙ И МОЛОКОМ СЛУШЕННЫМ	200	16,43	17,99	63,46	481,43	0,11	0,4	12	389,47	21,33	5,81	0,28	ТТК-224				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	6,9	8,5	4,6	0,77	54-3гн	РНН 2022			
ФРУКТОВОЕ ПОРЕ	125	0	0	11,25	45	0,04	12,5	6,25	0	0	0	2,75	ТТК-101,01				
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2%	200	5,6	4,9	9,3	104	0,01	1	200	200	44	22,4	0,2	ТТК-435				
Итого за Завтрак	725	22,33	22,89	90,71	658,33	0,16	15,06	218,63	596,37	73,83	32,81	4					
Обед																	
САЛАТ "ОВОЩНОЙ"	100	1	5,2	2,5	61	0	7	60	44	29	7	0,9	ТТК-25				
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	250/10	4,84	7,69	12,86	143,14	0,06	7,98	4,8	42,46	26,88	26,15	1,47	58	2021			
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ (рубленый)	100	11	4,1	3,3	94,1	0	2	100	52	220	4,2	0	ТТК-242,01				
ВУЛГУР С ОВОЩАМИ	180	5,04	10,08	33,96	246,72	0,21	2,63	426,96	44,52	146,52	3,62	0,39	ТТК-325,12				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	60	4,1	0,5	27,1	129,3	0,15	0	0	10,8	22,2	11,4	0,3	ТТК-904				
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	22	0	0	0,7	ТТК-907				
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,5	83,2	0,02	6	0	14	14	8	0,4	ТТК-443,02				
Итого за Обед	940	29,17	28,95	116,12	845,46	0,59	25,61	591,76	229,78	458,6	60,37	4,16					

Итого за день	51,5	51,84	206,83	1503,79	0,75	40,67	810,39	826,15	532,43	93,18	8,16
---------------	------	-------	--------	---------	------	-------	--------	--------	--------	-------	------

Рацион: 12-18 (сезон осени/зима)

День: 16

Возраст: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Мg	Fe			
Завтрак															
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЦА С ТЫКВОЙ	200	8,72	9,66	42,8	292	0,22	5,72	50,4	161,62	211,02	59,58	1,58	120	2022	
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ И СВЕЖИМ ОГУРЦОМ	45	4,76	4,87	8,5	96,87	0,09		0,39	15,55	40,2	5,25	0,44	ТТК-3,01		
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	200	0,2	0,1	15	61,7	0	1	0	6	10	5	0,2	ТТК-430		
ЯЕЛЮКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	2,2	338	2017	
ЮГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.ДЖ. 2,5%	180	5,04	4,56	23,4	154,8	0,02	2,88	0	196,2	100,8	8	0,18	ТТК-435,06		
Итого за Завтрак	725	19,12	19,59	99,5	652,37	0,36	19,6	80,79	385,37	373,02	84,83	4,6			
Обед															
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1	1,94	2,5	31,46	0	6		23	8	13	0,07	ТТК-20		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ	250/10	7,64	4,66	26,21	177,82	0,21	1,95	121,5	37,37	114,2	41,45	2,17	ТТК-119		
ПЕЛЬМЕНИ "КЛАСИЧЕСКИЕ" (собственного производства)	280	16,76	20,4	44,76	429,76	0,12		100	227,6	494,4	115,6	6,6	ТТК-283,22		
СО СМЕТАНОЙ	60	4,1	0,5	27,1	129,3	0,15	0	0	10,8	22,2	11,4	0,3	ТТК-904		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	22	0	0	0,7	ТТК-907		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	200	0,5	0,1	15	62,9	0,03	0		16	26	2	0,6	ТТК-401		
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	940	32,19	28,78	131,37	914,24	0,66	7,95	221,5	336,77	664,8	183,45	10,44			
Итого за Обед		51,31	48,37	230,87	1566,61	1,02	27,55	302,29	722,14	1037,82	268,28	15,04			

Рацион: 12-18 (сезон осени/зима)

День: 17

Возраст: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Мg	Fe			
Завтрак															
ОМЛЕТ С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ	200	18	19,23	25,2	345,84	0,07	0,35	185,49	186,52	306,04	23,83	0,69	ТТК-54-10		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	22	0	0	0,7	ТТК-907		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0,04	0,3	5	8	4	0,73	ТТК-430		
ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ	125	0	0	11,25	45	0,04	12,5	6,25	0	0	0	2,75	ТТК-101,01		
ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0,55	0,65	15	68,05	0,06	0	1,6	3,2	7,2	2	0,3	ТТК-640		
Итого за Завтрак	585	21,04	21,15	83,05	607,1	0,32	12,89	193,64	216,72	321,24	29,83	5,17			
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВощЕЙ	100	1,33	4,5	7,67	76	0,02	3,8	1,13	31,67	36,67	18,33	1,17	54-13s	РНН 2022	
СУП ИЗ ОВощЕЙ С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛКАМИ	250/40	6,88	6,45	15,3	146,4	0,08	8,53	131,5	35,8	93,15	23,45	0,82	54-17c	РНН 2022	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	280	15,12	19,32	34,3	371,56	0,18	0,74	38,22	36,4	323,4	35	0,74	ТТК-54-9M		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	60	4,1	0,5	27,1	129,3	0,15	0	0	10,8	22,2	11,4	0,3	ТТК-904		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	22	0	0	0,7	ТТК-907		
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1	0,1	15,7	66,9	0,01	0,32	70	28	25	18	0,58	ТТК-907		
Итого за Обед	970	30,62	32,05	115,87	873,16	0,59	13,39	240,85	164,67	500,42	106,18	4,31			
Итого за день		51,66	53,2	198,92	1480,26	0,91	26,28	434,49	381,39	821,66	136,01	9,48			

Рацион: 12-18 (сезон осень/зима)

День: 18

Возраст: 12-18 лет

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe				
Завтрак																
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	200	7,1	5,8	26,6	187,3	0,15	0,5	23,9	112	175	78	2,35	54-20к	ПН 2022		
ВТЕРЬЕРД С СЫРОМ И СВЕЖИМ ОГУРЦОМ	35	4,1	4,63	9,5	96,07	0,03	0,07	0	102,5	0	11,86	0,26	ТТК-3			
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	0,52	13,3	111	107	31	1,07	54-23н	ПН 2022		
НОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	180	5,04	4,56	23,4	154,8	0,02	2,88	0	196,2	100,8	6	0,18	ТТК-435,08			
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	8	28	42	0,6	338	2017		
Итого за Завтрак	745	21,54	18,39	91,8	620,17	0,27	13,97	37,2	529,7	410,8	168,66	4,46				
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	0,48	1,37	5,1	34,69	0,05	4,8	30	30	24	18	0,5	ТТК-22,08			
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	250/10	6,24	8,71	16,59	166,46	0,09	6,96	134,8	28	91,13	28	1,27	54-3с	ПН 2022		
ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	10,5	14	8,67	202,67	0,4	0,2	670	19	56,7	1,2	0,47	ТТК-261,02			
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,84	6,24	23,76	167,28	0,14	12,24	28,66	46,8	100,8	33,6	1,24	54-11г	ПН 2022		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАТЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	60	4,1	0,5	27,1	129,3	0,15	0	0	10,8	22,2	11,4	0,3	ТТК-904			
БАТОН НАРЕЗНОЙ БОГАТЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	22	0	0	0,7	ТТК-907			
СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2	0,02	4	0	14	14	8	0,4	ТТК-444,01			
Итого за Обед	940	27,36	32,2	117,62	870,6	1	28,19	863,36	170,6	308,83	100,2	4,88				
Итого за день		48,9	50,59	209,42	1490,77	1,27	42,16	900,66	700,3	719,63	269,06	9,34				

Рацион: 12-18 (сезон осень/зима)

День: 19

Возраст: 12-18 лет

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe				
Завтрак																
ПАСТА КАРБОНАРА "ТО-ШКОЛЬНОМУ"	200	13,33	16,27	37,73	350,67	0,08	0	58,99	205,33	215,2	11,01	0,57	ТТК-64-1г			
БАТОН НАРЕЗНОЙ БОГАТЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	22	0	0	0,7	ТТК-907			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0,04	0,3	5	8	4	0,73	ТТК-430			
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	2,2	338	2017		
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2%	200	5,6	4,9	9,3	104	0,01	1	200	200	44	22,4	0,2	ТТК-435			
Итого за Завтрак	740	21,82	22,84	88,43	649,88	0,27	11,04	289,29	448,33	278,2	46,41	4,4				
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,72	2,64	5,4	47,34	0	9	0	21	38	13	0,7	ТТК-19			
СОЛЯНИКА РЫБНАЯ	250	7	9	8	141	0,05	0,63	50	24,75	38,75	0	0,63	ТТК-108,01			
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ	100	8,53	8,4	22,4	199,33	0,07	0,4	42,93	45,21	58,91	9,49	0,79	ТТК-183,01			
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С ОВОЩАМИ	180	6,99	7,74	15,6	160,02	0,09	0,72	36	34,2	36	2,7	0	ТТК-133,02			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАТЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	60	4,1	0,5	27,1	129,3	0,15	0	0	10,8	22,2	11,4	0,3	ТТК-904			
БАТОН НАРЕЗНОЙ БОГАТЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	22	0	0	0,7	ТТК-907			
СОК ФРУКТОВЫЙ МУЛЬТИФРУКТ	200	1,01	0,18	20,6	88,06	0,02	2	0	14	14	8	0,4	ТТК-442,1			
Итого за Обед	930	30,54	29,64	114,9	848,05	0,53	12,75	128,93	171,96	207,86	44,59	3,52				
Итого за день		52,36	52,36	203,33	1497,93	0,8	23,79	418,22	620,29	486,06	91	7,92				

Рацион: 12-18 (сезон осень/зима)

День: 20

Возраст: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (фер. экв/сут)	Са	Р	Мg	Fe				
Завтрак																
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	200	7	8,94	41,2	272	0,12	0,56	49,5	127,02	172,96	43,72	0,98	119	119	2022	
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ	250/15	4,76	3,87	9,88	93,88	0,09	0	0,39	15,55	40,2	5,25	0,44	119	119	2022	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	6,9	8,5	4,6	0,77	54-3н	54-3н	ПРН 2022	
МАЦДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15	0	35	17	11	0	119	119	2022	
ПОПУРТ ПЛЕТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	180	5,04	4,56	23,4	154,8	0,02	2,88	0	196,2	100,8	8	0,18	119	119	2022	
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,96	9,35	61,04	0,02	0	2	5,8	18	4	0,42	119	119	2022	
Итого за Завтрак	740	19,4	19,53	98,03	647,62	0,35	19,6	52,27	386,47	357,46	74,57	2,79	119	119	2022	
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1	5,2	2,5	61	0	7	60	44	29	7	0,9	119	119	2021	
БОРЩ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	250/10	4,84	7,69	12,86	143,14	0,06	7,98	4,8	42,46	26,88	26,15	1,47	58	58	2021	
ПАШЕТКА С КУРИЦЕЙ	280	14,61	16,2	36,26	367,26	0,11	0,56	320,88	47,38	265,16	31,75	0,48	119	119	2021	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	60	4,1	0,5	27,1	129,3	0,15	0	0	10,8	22,2	11,4	0,3	119	119	2021	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	22	0	0	0,7	119	119	2021	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1	0,1	15,7	66,9	0,01	0,32	70	28	25	18	0,58	119	119	2021	
Итого за Обед	940	27,74	32,87	110,22	850,6	0,48	15,86	455,68	194,64	368,24	94,3	4,43	119	119	2021	
Итого за день		47,14	52,4	208,25	1498,22	0,83	35,46	507,95	581,11	725,7	168,87	7,22	119	119	2021	

Рацион: 12-18 (сезон осень/зима)

День: 21

Возраст: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (фер. экв/сут)	Са	Р	Мg	Fe				
Завтрак																
ВАРЕНЬКИ С ТВОРОГОМ И ВАРЕНЬЕМ	200	12,36	11,77	66,93	423,13	0,05	0,67	84,44	237,33	287	17,15	0,32	119	119	2021	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4,1	2,8	9,5	82	0,03	0,07	0	102,5	0	11,86	0,46	119	119	2021	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	4,5	7,2	3,8	0,73	119	119	2021	
МОЛОКО ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2%	200	5,6	4,9	9,3	104	0,01	1	200	200	44	22,4	0,2	119	119	2021	
Итого за Завтрак	630	22,26	19,47	92,23	635,93	0,09	1,78	284,74	544,33	338,2	55,21	1,71	119	119	2021	
Обед																
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	2,67	10,17	10,33	142,83	0,03	41,33	203,33	66,67	50	25	0,93	119	119	2022	
СОЛЯНКА МЯСНАЯ СО СМЕТАНОЙ	250/10	9,26	9,38	10,11	182,38	0,13	8,23	147,25	101,83	206,93	40,4	2,43	119	119	2022	
ФРИКАДЕЛЬЯ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	9,35	3,75	11,68	117,91	0,05	0,85	52,4	29,54	91,9	11,83	0,4	119	119	2022	
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО	180	2,88	6,96	22,8	165,36	0,12	2,52	0	9,96	50,76	9,84	0	119	119	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	60	4,1	0,5	27,1	129,3	0,15	0	0	10,8	22,2	11,4	0,3	119	119	2022	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	22	0	0	0,7	119	119	2022	
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2	0,02	6	0	14	14	8	0,4	119	119	2022	
Итого за Обед	940	31,45	32,14	118,42	908,98	0,65	58,93	402,98	254,8	437,79	106,47	5,16	119	119	2022	
Итого за день		53,71	51,61	210,65	1544,91	0,74	60,71	687,72	799,13	775,99	161,68	6,87	119	119	2022	

Район: 12-18 (сезон осень/зима)

День: 22

Возраст: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв./сут)	Са	Р	Mg	Fe				
Завтрак																
ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ	200	15,05	15,31	29,33	315,31	0,07	0,6	159,63	168,44	244,8	12,08	0,41	ТТК-220			
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	22	0	0	0,7	ТТК-907			
Чай с вареньем	200	0,2	0,1	15	61,7	0	1	0	6	10	5	0,2	ТТК-430			
Фруктовое пюре	125	0	0	11,25	45	0,04	12,5	6,25	0	0	0	2,75	ТТК-101,01			
Йогурт питьевой М.Д.Ж. 2,5%	180	5,04	4,56	23,4	154,8	0,02	2,88	0	196,2	100,8	6	0,18	ТТК-435,05			
Итого за Завтрак	745	22,48	21,15	94,78	659,81	0,28	16,98	165,88	412,64	355,6	23,08	4,24				
Обед																
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1	1,94	2,5	31,46	0	6	0	23	8	13	0,07	ТТК-20			
Щи из свежей капусты со сметаной и отварной говядиной	250/10	4,86	8,44	6,66	122,24	0,03	13,48	136,05	48,5	65,63	19,75	0,98	ТТК-54-1с			
Плов со свинойной	280	18,48	17,01	41,72	393,89	0,1	0,31	366,8	28	270,2	15,4	0,56	ТТК-54-11м			
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный минералами	60	4,1	0,5	27,1	129,3	0,15	0	0	10,8	22,2	11,4	0,3	ТТК-904			
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	22	0	0	0,7	ТТК-907			
Компот из свежих фруктов	200	0,03	0,1	25,4	103,5	0	1,5	0	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,01			
Итого за Обед	940	30,66	29,17	119,18	863,39	0,43	21,29	502,85	147,6	371,83	84,95	3,21				
Итого за день		53,14	50,32	213,96	1523,2	0,71	38,27	668,73	560,24	727,43	88,03	7,45				

Район: 12-18 (сезон осень/зима)

День: 23

Возраст: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв./сут)	Са	Р	Mg	Fe				
Завтрак																
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНО-ТОМАТНЫМ	200	11,35	14,2	21,1	257,64	0,27	3,36	15,61	54,4	156,4	6,8	1,15	ТТК-306			
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,1	3,5	21	132	0,04	0,68	17,3	168	130	14	0,06	ТТК-433,08			
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный минералами	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904			
Йогурт питьевой М.Д.Ж. 2,5%	180	5,04	4,56	23,4	154,8	0,02	2,88	0	196,2	100,8	6	0,18	ТТК-435,06			
Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	2,2	338		2017	
Итого за Завтрак	700	22,26	22,83	84,33	634,54	0,41	16,92	62,91	438,2	405,6	39,6	3,69				
Обед																
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКОЮ	100	1,5	8	7,67	108,67	0,03	2,06	0	80,08	0	24,1	0,98	ТТК-11,01			
Суп картофельный с макаронными изделиями и куриными фрикадельками	260/40	8,25	4,5	27,85	184,9	0,13	8,63	130	32,55	116,65	30,7	1,22	54-7с	РТН 2022		
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	9,3	8,9	3	132,9	0,1	0,97	40	52,33	210,33	19,67	0,45	111с1	РТН 2022		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,84	6,24	23,76	167,26	0,14	12,24	28,56	46,8	100,5	33,6	1,24	54-11с	РТН 2022		
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный минералами	60	4,1	0,5	27,1	129,3	0,15	0	0	10,8	22,2	11,4	0,3	ТТК-904			
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	22	0	0	0,7	ТТК-907			
Компот из изюма	200	0,5	0,1	15	62,9	0,03	0	0	16	26	2	0,6	ТТК-401			
Итого за Обед	970	29,68	29,42	120,18	863,95	0,73	23,89	198,56	260,56	475,98	121,47	5,49				

Итого за день	51,94	52,25	204,51	1503,49	1,14	40,81	261,47	698,76	881,58	161,07	9,18
Рацион: 12-18 (сезон осень/зима)											
День: 24											
Возраст: 12-18 лет											

Прием пищи, наименование блюда	Масса, порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Мg	Fe			
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ	200	6,8	7,5	24,7	192,6	0,14	0,61	29,1	146	188	46	1,2	54-22к	РПН 2022	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И СВЕЖИМ ОГУРЦОМ	35	4,1	4,63	9,5	96,07	0,03	0,07	0	102,5	0	11,86	0,26	ТТК-3		
КОФЕИНЫИ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	0,52	13,3	111	107	31	1,07	54-23гн	РПН 2022	
МОДУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	180	5,04	4,56	23,4	154,8	0,02	2,88	0	196,2	100,8	6	0,18	ТТК-438,06		
БАНАН СВЕЖИИ	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	8	28	42	0,6	ТТК-438,06		
Итого за Завтрак	715	21,24	20,09	89,9	626,47	0,26	14,08	42,4	563,7	423,8	136,86	3,31		2017	
САЛАТ "МОЗАИКА"															
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	100	1,5	7,5	9,17	113,33	0,03	2,15	0	18,02	0	18	0,55	36	2021	
БЕФЕПРОГАНОВ ИЗ ПЕЧЕНИ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	250/10	4,61	6,94	10,16	121,14	0,07	8,53	128,3	22,25	71,63	22	1,07	54-17с	РПН 2022	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	8,75	6,3	3,54	105,87	0,01	0,12	41,67	23,17	97	7,5	0,1	ТТК-261		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫИ ОБОГАЩЕННЫИ МИНЕРАЛАМИ	180	9,96	7,56	43,2	280,44	0,25	0	23,04	18	217,2	144	4,85	54-4г	РПН 2022	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫИ ВИТАМИНАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904		
СОК ФРУКТОВЫИ ПЕРСИКОВЫИ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	22	0	0	0,7	ТТК-907		
Итого за Обед	200	1	0,2	20,6	88,2	0,02	4	0	14	14	8	0,4	ТТК-444,01		
Итого за день	920	30,74	30,01	120,54	878,18	0,63	14,8	193,01	124,64	414,63	207,1	7,87			
		51,98	50,1	210,44	1503,65	0,89	28,88	235,41	688,34	838,43	343,96	11,18			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
	Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Мg	Fe			
Итого за период	1223,45	1227,36	5085,43	36338,63	21,18	926,92	11196,5	15479,11	17201,85	4028,47	216,25			
Среднее значение за период	50,98	51,14	211,89	1514,11	0,88	38,62	466,52	644,95	716,74	167,85	9,01			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13	30	56											
Сбалансированность	1	1	4											

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед	Завтрак
12-18 лет	943	693

Итого по неделям

Итого	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
	Б	Ж	У		
Среднее по меню					
Среднее по меню	Завтрак	20,93	20,75	89,16	628,73
Среднее, Неделя: 1	Обед	30,05	30,39	122,73	885,38
Среднее, Неделя: 2	Все	51,06	51,06	216,12	1520,4
Среднее, Неделя: 3	Все	50,81	51,34	209,68	1510,86
Среднее, Неделя: 4	Все	50,34	50,66	213,26	1513,26
	Все	51,71	51,51	208,52	1511,9

ПРИ СОСТАВЛЕНИИ МЕНЮ ИСПОЛЬЗОВАЛАСЬ СЛЕДУЮЩАЯ ЛИТЕРАТУРА :

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. - Москва.: Дели гинюс, 2017. - 544 с.
2. Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания. - Уфа 2021. - 233 с.
3. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. А.А. Тулякина и Д.Б. Никитюка. - М.: ТД Дели, 2022. - 245с.
4. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях: Пособие. - М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.-275с.

Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом её пищевой ценности (СанПин 2.3/2.4.3590-20 п.8.1.4.)

Для предотвращения размножения патогенных микроорганизмов готовые блюда должны быть реализованы не позднее 2 часов с момента изготовления (СанПин 2.3/2.4.3590-20 п.8.1.2.8)