

Согласовано

Утверждено

Директор государственного бюджетного общеобразовательного учреждения № 171

Учреждения № 171

Генеральный директор ООО "Альфа-Провант"

"1" января 2024г.

"01" января 2024г.

Ланенкова С.Г.

ЦИКЛИЧНОЕ ЧЕТЫРЕХДЕЛЬНОЕ ОБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ РАЙОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК И ОБЕД) ДЛЯ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИМСЯ ОТ 7 до 11 ЛЕТ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГА КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА С КОМПЕНСАЦИЕЙ ЕГО СТОИМОСТИ (ЧАСТИ СТОИМОСТИ) ЗА СЧЕТ СРЕДСТВ БЮДЖЕТА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Рацион: 7-11 (сезон осенне/зимний)

День: 1

Возраст: 7-11 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. акв/сут)	Са	Р	Mg			Fe
Завтрак														
ОМЛЕТ С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ	150	13,5	14,42	18,9	259,38	0,05	0,26	139,12	139,89	229,53	17,87	0,52	ТТК-54-10	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	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	510	16,94	19,54	70,25	524,75	0,2	12,8	145,64	161,44	251,73	24,17	4,61		
Обед														
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	80	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	6	6	14	25	8,4	0,36	54-23	РПН 2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/40	7,62	3,96	23,32	159,4	0,11	6,91	105,6	29,1	103	25,5	1	54-7с	РПН 2022
ПЛОВ С ИНДЕЙКОЙ	240	12,36	20,04	33,48	363,72	0,08	0,86	278,4	24	231,6	24	2,4	ТТК-311,02	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93	0,13	0	0	27,5	40	7,5	0	ТТК-602	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	15	62,9	0,03	0		16	26	2	0,6	ТТК-401	
Итого за Обед	830	25,33	25,98	110,87	778,65	0,47	13,77	390	117,8	440,4	75	4,56		
Итого за день		42,27	45,52	181,12	1303,4	0,67	26,57	535,64	279,24	692,13	99,17	9,17		

Район: 7-11 (сезон осень/зима)

День: 2

Возраст: 7-11 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	Мг	Fe	Ca	Р	Мг	Fe			
<b>Завтрак</b>																			
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	5,93	6,29	31,85	207	0,11	0,41	36,68	99,68	159,84	31,08	1,76	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	ТТК-3						
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180	0,18	0,09	13,5	55,53	0	0,9	0	5,4	9	4,5	0,18	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						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	2,2	ТТК-435				2017		
Итого за Завтрак	665	16,21	16,31	73,95	509,6	0,18	12,38	266,68	423,58	223,84	78,84	4,8							
<b>Обед</b>																			
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,6	3,12	1,5	36,6	0	4,2	36	26,4	17,4	4,2	0,54	ТТК-23,08						
БОРЩ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И ОВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	200/10	4,44	6,61	10,3	120,94	0,05	6,39	4,8	34,32	26,88	21,57	1,25	58	2021					
РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ	90	9,86	7,28	11,44	150,68	0,08	0,29	33,76	25,76	46,35	6,75	0,47	ТТК-282						
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	10,2	23,8	39	84	28	1,03	54-11*	РТН 2022					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,79	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904						
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93	0,13	0	0	27,5	40	7,5	0	ТТК-602						
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	800	23,46	24,17	101,21	719,31	0,5	23,08	98,35	174,18	243,43	83,62	3,89							
Итого за день		39,67	40,48	175,16	1229,41	0,68	35,46	365,03	597,76	467,27	162,46	8,49							

Район: 7-11 (сезон осень/зима)

День: 3

Возраст: 7-11 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	Мг	Fe	Ca	Р	Мг	Fe			
<b>Завтрак</b>																			
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ "ЗЕБРА" С ВАРЕНЬЕМ	150	13,64	15,82	25,97	300,8	0,04	2,41	59,97	209,03	246,8	9,88	0,57	ТТК-54,02						
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907						
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180	0,27	0	6,03	25,11	0	1,04	0,34	6,21	7,65	4,14	0,69	54-31*	РТН 2022					
БАФФИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0,55	0,65	1,5	68,05	0,06	0	1,6	3,2	7,2	2	0,3	ТТК-640						
ФРУКТОВОЕ ПРОЕ	125	0	0	11,25	45	0,04	12,5	6,25	0	0	0	2,75	ТТК-101,01						
Итого за Завтрак	500	15,83	17,21	68,13	490,94	0,23	15,95	68,16	232,19	261,65	16,02	4,75							
<b>Обед</b>																			
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СОПЕНЫИ	60	0,48	0,06	1,02	6	0,01	2,1	0	13,8	14,4	8,4	0,36	70	2017					
СУЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕЧКАМИ	200/10	6,36	3,76	22,49	149,62	0,17	1,86	97,2	30,62	94,1	34,2	1,8	ТТК-119						
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ "БОЛОНЬЕЗЕ"	240	13,92	18	30,72	340,56	0,12	0	0	57	63,12	7,8	0,67	ТТК-209,1						
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904						
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93	0,13	0	0	27,5	40	7,5	0	ТТК-602						
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	800	26,14	23,7	117,2	763,81	0,53	5,16	97,2	161,42	232,22	70,9	3,63							

Итого за день	40,97	40,91	188,33	1274,65	0,76	21,11	185,36	383,61	493,87	86,92	8,38
---------------	-------	-------	--------	---------	------	-------	--------	--------	--------	-------	------

Рацион: 7-11 (сезон осень/зима)

День: 4

Возраст: 7-11 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		
<b>Завтрак</b>														
КОТЛЕТА КУРИНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ С МАКАРОНАМИ	150	11,05	11,37	30,37	289,01	0,08	0,2	32,27	37	81,33	9,8	0,59	ТТК-1069	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69	0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	ТТК-430		
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	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	655	19,09	17,29	71,27	520,59	0,28	16,24	292,54	290,25	149,53	46,8	1,89		
<b>Обед</b>														
САЛАТ "СВЕТЛЯЧОК"	80	0,88	2,47	13,56	43,74	0,03	4,12	0	17	24,97	11,04	0,78	ТТК-63,01	
СОЛЯНКА РЫБНАЯ	200	5,6	7,2	6,4	112,8	0,04	0,5	40	19,8	31	0	0,5	ТТК-106,01	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ИНДЕЙКИ СО СМЕТАННО-ТОМАТНЫМ СОУСОМ	90	9,8	9,64	13,68	180,64	0,28	3,02	3,75	11,03	83,93	12,45	1,61	ТТК-325,01	
ХЛЕБ ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ ТТО-ДОМАШНЕМУ"	150	3,6	4,6	10,4	97,4	0,03	0	30	23,5	78	26	0,6	ТТК-323,03	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,82	1,45	19,5	97,93	0,13	0	0	27,5	40	7,5	0	ТТК-602	
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	790	25,33	28,89	102,21	706,91	0,63	11,64	73,75	120,03	286,7	72,59	4,09		
Итого за день		44,42	43,18	173,48	1227,49	0,91	27,88	306,29	410,28	436,23	119,39	5,98		

Рацион: 7-11 (сезон осень/зима)

День: 5

Возраст: 7-11 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		
<b>Завтрак</b>														
КАША ВЯЗАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	150	4,31	6,33	31,22	199,5	0,05	0,93	40,95	92,82	113,18	26,31	0,42	117	2022
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ	25/15	4,76	3,87	9,88	93,88	0,09	0	0,39	19,55	40,2	5,25	0,44	ТТК-907	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,69	3,15	18,9	118,8	0,04	0,61	16,57	151,2	117	12,6	0,05	ТТК-433,08	
МОУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	150	4,2	3,8	19,5	129	0,02	2,4	0	163,5	84	5	0,15	ТТК-435,06	
Итого за Завтрак	520	16,96	17,15	79,5	541,18	0,2	3,94	58,91	423,07	354,38	49,16	1,06		
<b>Обед</b>														
ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	15	79,8	8,4	16	12	0,54	54-36	РТН 2022
СУП-ПОРЕ ИЗ ТЫКВЫ С ГРЕНКАМИ	200/10	4,52	4,89	21,07	146,56	0,11	1,64	199,77	97,35	107,65	12,55	0,92	ТТК-110,01	
ПЕЛЬМЕНИ "КЛАССИЧЕСКИЕ" (собственного производства) СО СМЕТАНОЙ	240	14,14	18	37,54	368,8	0,1		94	219,8	459,2	113,6	6,5	ТТК-283,22	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93	0,13	0	0	27,5	40	7,5	0	ТТК-602	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1	0,1	15,7	66,9	0,01	0,32	70	28	26	18	0,58	ТТК-64-13Х4	
Итого за Обед	800	24,71	24,97	114,18	779,19	0,49	16,96	443,57	388,25	662,65	171,25	8,74		

Итого за день	41,97	42,02	193,98	1320,37	0,69	20,9	500,48	811,32	1017,03	220,41	9,8
---------------	-------	-------	--------	---------	------	------	--------	--------	---------	--------	-----

Рацион: 7-11 (сезон осенний/зима)

День: 6

Возраст: 7-11 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	Мг	Fe			
<b>Завтрак</b>															
КАША ЖИДСКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВОСЯНАЯ	150	5,1	5,63	18,53	144,45	0,11	0,46	21,83	109,5	141	34,5	0,9	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	180	3,42	2,61	10,17	77,4	0,03	0,47	11,97	99,9	96,3	27,9	0,96	54-23гн	РПН 2022	
МОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	150	4,2	3,8	19,5	129	0,02	2,4	0	163,5	84	5	0,15	ТТК-435,06		
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	98	0,04	10	0	8	28	42	0,6	338	2017	
Итого за Завтрак	615	18,32	17,17	78,7	542,92	0,23	13,4	33,8	483,4	349,3	121,26	2,87			
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,6	6,1	6,2	85,7	0,02	24,8	122	40	30	15	0,56	54-7з	РПН 2022	
СУП-БУЛЬОН "ДЕТСКИЙ" С ВЕРМИШЕЛЮ И ЯЙЦОМ	200	5,62	5,34	10,3	112,25	0	0	10,4	2	2	2	0	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	150	3,7	4,8	36,5	203,5	0,03	0	18,4	6,9	73	24	0,48	54-6г	РПН 2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОКУРРЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93	0,13	0	0	27,5	40	7,5	0	ТТК-602		
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯГОЛЧНЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2	0,02	6	0	14	14	8	0,4	ТТК-443,02		
Итого за Обед	800	25,02	24,62	114,71	779,65	0,31	30,92	192,47	120,77	270,8	71,6	1,75			
Итого за день		43,34	41,69	193,41	1322,57	0,54	44,32	226,27	604,17	620,1	192,86	4,62			

Рацион: 7-11 (сезон осенний/зима)

День: 7

Возраст: 7-11 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	Мг	Fe			
<b>Завтрак</b>															
ПАСТА КАРБОНАРА "ТО-ШКОЛЬНОМУ"	150	10	12,2	28,3	263	0,06	0	44,24	154	161,4	8,26	0,43	ТТК-54-1г		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69	0,04	0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	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		
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15	0	35	17	11	0	ТТК-588		
Итого за Завтрак	655	18,04	18,12	69,2	515,57	0,26	16,04	244,51	407,25	229,6	45,26	1,73			
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	3	4,6	52	0,02	26,75	0	48,05	0	14,46	0,59	11	2021	
СОЛЫНКА МЯСНАЯ СО СМЕТАНОЙ	200г/10	7,46	7,8	8,16	149,1	0,1	8,18	121	90,5	181,3	37,5	2,24	ТТК-105		
РАТУ ИЗ ПТИЦЫ (ИНДЕЙКА)	240	12,21	13,63	26,47	277,39	0,08	15,09	6,9	47,14	237,94	51,43	2,58	ТТК-197		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОКУРРЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93	0,13	0	0	27,5	40	7,5	0	ТТК-602		
КОМОТ 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	800	24,95	26,31	102,2	766,12	0,43	51,52	127,9	285,69	479,84	123,89	6,21			

Итого за день	42,99	44,43	171,4	1281,69	0,69	67,56	372,41	642,94	709,44	169,15	7,94
---------------	-------	-------	-------	---------	------	-------	--------	--------	--------	--------	------

Рацион: 7-11 (сезон осень/зима)

День: 8

Возраст: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Б	Ж	У		В1	С	А (рети. экв/сут)	Са	Р	Мg			Fe
<b>Завтрак</b>														
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ	150	6,54	7,25	32,1	219	0,17	4,29	37,8	113,72	158,27	44,69	1,19	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 ВАРЕНЬЕМ	180	0,18	0,09	13,5	55,63	0	0,9	0	5,4	9	4,5	0,16	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	690	16,42	16,87	75,65	519,6	0,25	18,76	244,05	421,62	211,27	83,45	4,58		
<b>Обед</b>														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВЩАКОВ	60	0,8	2,7	4,6	45,6	0,01	2,28	0,68	19	22	11	0,7	54-13з	РПН 2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/40	7,62	3,96	23,32	159,4	0,11	6,91	105,6	29,1	103	25,5	1	54-7с	РПН 2022
ПАШТЕТ С КУРИЦЕЙ	240	12,52	15,6	31,08	314,8	0,09	0,48	275,04	40,61	227,28	27,22	0,41	ТТК-326	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93	0,13	0	0	27,5	40	7,5	0	ТТК-602	
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	830	26,29	24,24	117,17	792,13	0,46	13,67	381,32	137,41	421,08	86,82	2,71		
Итого за день		42,71	41,11	192,82	1311,73	0,71	32,43	625,37	559,03	632,35	170,27	7,29		

Рацион: 7-11 (сезон осень/зима)

День: 9

Возраст: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Б	Ж	У		В1	С	А (рети. экв/сут)	Са	Р	Мg			Fe
<b>Завтрак</b>														
ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ И СМЕТАНОЙ	150	11,08	11,9	39,58	309,7	0,09	0,11	33,93	201,1	218,12	18,33	0,21	ТТК-283	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180	0,27	0	6,03	25,11	0	1,04	0,34	6,21	7,65	4,14	0,69	54-3гн	РПН 2022
МОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	150	4,2	3,8	19,5	129	0,02	2,4	0	163,5	84	5	0,15	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	580	15,95	16,1	74,91	510,81	0,14	13,55	64,27	386,81	320,77	36,47	3,25		
<b>Обед</b>														
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СОЛЕННЫЙ	60	0,48	0,06	1,02	6	0,01	2,1	0	13,8	14,4	8,4	0,36	70	2017
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	200/10	4,44	6,61	10,3	120,94	0,05	6,39	4,8	34,32	26,88	21,57	1,25	59	2021
КОПЕЦЫ 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	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	10,2	23,8	39	84	28	1,03	54-11г	РПН 2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93	0,13	0	0	27,5	40	7,5	0	ТТК-602	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1	0,1	15,7	66,9	0,01	0,32	70	28	25	18	0,58	ТТК-54-13жн	
Итого за Обед	810	24,95	26,95	101,5	750,53	0,5	19,07	144,2	190,6	367,76	109,31	3,85		

Итого за день	40,9	43,05	176,41	1261,34	0,64	32,62	208,47	577,41	688,53	145,78	7,11
---------------	------	-------	--------	---------	------	-------	--------	--------	--------	--------	------

Рацион: 7-11 (сезон осень/зима)

День: 10

Возраст: 7-11 лет

Проект 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	Мг	Fe				
<b>Завтрак</b>																
ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ	150	11,29	11,48	22	236,48	0,05	0,46	119,72	141,33	183,6	9,06	0,31	ТТК-220			
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ	25/16	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	180	0,27	0,08	14,22	58,69	0,04	0,27	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	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	525	18,12	19,73	73,35	543,85	0,2	12,99	126,63	164,68	246	20,61	4,4				
<b>Обед</b>																
ТОМЯТОР В НАРЕЗКЕ	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	15	79,8	8,4	16	12	0,54	54-33		РПН 2022	
СОЛЯНКА РЫБНАЯ	200	5,6	7,2	6,4	112,8	0,04	0,5	40	19,8	31	0	0,5	ТТК-106,01			
ФРИКАСЕ ИЗ КУРИЦЫ	90	9,99	9,63	8,46	160,47	0	0,01	90	68,58	61,59	1,89	0	ТТК-976,04			
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	4,8	36,5	203,5	0,03	0	18,4	6,9	7,3	24	0,49	54-6r		РПН 2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАТЕННЫЙ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904			
БАТОН НАРЕЗНОЙ БОГАТЕННЫЙ	50	1,62	1,45	19,5	97,93	0,13	0	0	27,5	40	7,5	0	ТТК-602			
МИКРОНУТРИЕНТАМИ	200	1	0,2	20,6	88,2	0,02	6	0	14	14	8	0,4	ТТК-443,02			
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	799	25,34	23,71	111,83	761,9	0,36	21,51	228,2	152,38	250,39	60,99	2,13				
Итого за Обед	43,46	43,44	185,18	1305,75	0,56	34,5	354,83	317,06	496,39	81,6	6,53					

Рацион: 7-11 (сезон осень/зима)

День: 11

Возраст: 7-11 лет

Проект 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	Мг	Fe				
<b>Завтрак</b>																
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ	150	4,35	4,35	24,75	155,93	0,05	0,39	25,95	87,75	88,5	17,25	0,81	54-1k		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			
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,69	3,15	18,9	118,8	0,04	0,61	15,57	151,2	17	12,6	0,05	ТТК-433,08			
МОУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	150	4,2	3,8	19,5	129	0,02	2,4	0	163,5	84	5	0,15	ТТК-435,06			
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15	0	35	17	11	0	ТТК-688			
Итого за Завтрак	615	17,14	16,13	80,15	537,8	0,24	18,47	41,52	539,95	306,5	57,71	1,27				
<b>Обед</b>																
САЛАТ ИЗ СЫРЯХ ОВОЩЕЙ	60	0,5	2,7	2,4	37	0,02	3,91	0	11,76	0	8,91	0,31	22		2021	
РАССОЛЫНКА ПЕНИНГРАДСКИЙ С ОТВАРНОЙ ОВЯДИНОЙ	200/10	4,76	7,43	13,28	138,8	0,07	5,57	108,8	22,75	78,28	23,05	1,1	54-3e		РПН 2022	
КОТЛЕТЫ ОСОВЫЕ	100	10,85	7,77	16,35	178,73	0,02	0	30,54	10,32	159,27	10,33	1,09	ТТК-1		РПН 2022	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,87	4,32	23,01	141	0,15	21	0	14,64	79,73	29,33	1,16	208		2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАТЕННЫЙ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904			
МИНЕРАЛАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93	0,13	0	0	27,5	40	7,5	0	ТТК-602			
БАТОН НАРЕЗНОЙ БОГАТЕННЫЙ	200	0,5	0,1	15	62,9	0,03	0	0	16	26	2	0,6	ТТК-401			
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	810	23,83	24,1	107,61	742,56	0,52	30,48	139,34	110,17	398,08	88,72	4,46				
Итого за Обед	810	23,83	24,1	107,61	742,56	0,52	30,48	139,34	110,17	398,08	88,72	4,46				

Итого за день	40,97	40,23	187,76	1280,36	0,79	48,95	180,86	650,12	704,58	146,43	5,73
---------------	-------	-------	--------	---------	------	-------	--------	--------	--------	--------	------

Рацион: 7-11 (сезон осень/зима)

День: 12

Возраст: 7-11 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	Мg	Fe			
<b>Завтрак</b>															
ГОЛУБЦЫ ПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННО-ТОМАТНЫМ	150	8,44	11,39	17,4	205,89	0,26	3,26	11,02	38,4	110,4	4,8	1,05	ТТК-306		
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	6	6	14	25	8,4	0,36	54-23	РПН 2022	
КОФЕИНЫИ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,42	2,61	10,17	77,4	0,03	0,47	11,97	99,9	96,3	27,9	0,96	54-23гн	РПН 2022	
МОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	150	4,2	3,8	19,5	129	0,02	2,4	0	163,5	84	5	0,15	ТТК-435,06		
БАНАН СВЕЖИИ	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	8	28	42	0,6	338	2017	
Итого за Завтрак	640	18,06	18,4	69,57	516,79	0,37	22,13	28,99	323,8	343,7	88,1	3,12			
<b>Обед</b>															
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СОЛЕННЫЙ	60	0,48	0,06	1,02	6	0,01	2,1	0	13,8	14,4	8,4	0,36	70	2017	
ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	200/10	4,46	7,21	5,34	104,22	0,03	10,79	109,8	39,15	57,88	16,45	0,86	ТТК-54-1с		
ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ ПО-КУНЦЕВСКИ	90	11,81	8,89	10,8	170,44	0,19	0,15	498,38	21,38	240,75	2,25	0,39	ТТК-54-31м		
БУЛГУР С ОВОЩАМИ	150	4,2	8,4	28,3	205,6	0,17	2,19	356,8	37,1	122,1	3,02	0,33	ТТК-325,12		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93	0,13	0	0	27,5	40	7,5	0	ТТК-602		
СОК ФРУКТОВЫИ МЛЪ ТИФРУКЪ	200	1,01	0,18	20,6	88,06	0,02	2	0	14	14	8	0,4	ТТК-442,1		
Итого за Обед	800	26,31	26,52	103,63	758,45	0,65	17,23	963,98	160,13	503,93	53,22	2,54			
Итого за день		44,37	44,92	173,2	1275,24	1,02	39,36	992,97	483,93	847,63	141,32	5,66			

Рацион: 7-11 (сезон осень/зима)

День: 13

Возраст: 7-11 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	Мg	Fe			
<b>Завтрак</b>															
КАША ВЯЗАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ	150	5,4	6,9	33	216,85	0,06	0,39	36,68	90,75	102	20,25	1,12	54-2к	РПН 2022	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И СВЕЖИИ МОГУРОМ	35	4,1	4,68	9,5	96,07	0,03	0,07	0	102,5	0	11,86	0,26	ТТК-3		
ЧАИ С САХАРОМ	180	0,18	0	5,85	24,12	0	0,04	0,27	4,05	6,48	3,42	0,66	54-2гн	РПН 2022	
СЫЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	2,2	338	2017	
МОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	150	4,2	3,8	19,5	129	0,02	2,4	0	163,5	84	5	0,15	ТТК-435,06		
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,86	9,35	61,04	0,02	0	2	5,8	18	4	0,42	ТТК-639		
Итого за Завтрак	635	15,78	17,69	87	573,08	0,16	12,9	70,9	382,6	221,48	53,53	4,81			





Итого за Заутрак	655	18,19	18,39	74,17	535,18	0,13	14,84	215,59	498,31	67,65	30,9	3,85	Обед		
													Б	Ж	У
САЛАТ "ОВОЩНОЙ"	60	0,6	3,12	1,5	36,6	0	4,2	36	26,4	17,4	4,2	0,54	ТТК-25		
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	200/10	4,44	6,61	10,3	120,94	0,05	6,39	4,8	34,32	26,88	21,57	1,25	58	2021	
ШНИЦЕЛЬ Рыбный (рубленый)	90	9,9	3,69	2,97	84,69	0	1,8	90	46,8	198	3,78	0	ТТК-242,01		
БУЛГУР С ОВОЩАМИ	150	4,2	8,4	28,3	205,6	0,17	2,19	355,8	37,1	122,1	3,02	0,33	ТТК-325,12		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93	0,13	0	0	27,5	40	7,5	0	ТТК-602		
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2	0,02	6	0	14	14	8	0,4	ТТК-443,02		
Итого за Обед	800	24,49	23,8	101,24	720,16	0,47	20,58	466,6	193,32	433,18	55,67	2,72			
Итого за день		42,68	42,19	175,41	1255,34	0,6	35,42	702,19	691,63	500,83	88,57	6,57			

Рацион: 7-11 (сезон осенний/зима)

День: 16

Возраст: 7-11 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					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ	150	6,54	7,25	32,1	219	0,17	4,29	37,8	113,72	158,27	44,69	1,19	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	180	0,18	0,09	13,5	55,53	0	0,9	0	5,4	9	4,5	0,18	ТТК-430				
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	2,2	338	2017			
ОГУРЕЦ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	150	4,2	3,8	19,5	129	0,02	2,4	0	163,5	84	5	0,15	ТТК-495,06				
Итого за Заутрак	625	16,08	16,41	83,4	547,4	0,31	17,59	68,19	314,17	302,47	68,44	4,16					
Обед																	
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СОЛЕНЫЙ	60	0,48	0,06	1,02	6	0,01	2,1	0	13,8	14,4	8,4	0,36	70	2017			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ	200/10	6,36	3,76	22,49	149,62	0,17	1,56	97,2	30,62	94,1	34,2	1,8	ТТК-19				
ПЕЛЬМЕНИ "КЛАССИЧЕСКИЕ" (собственного производства)	240	14,14	18	37,54	368,8	0,1		94	219,8	459,2	113,6	6,5	ТТК-283,22				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904				
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93	0,13	0	0	27,5	40	7,5	0	ТТК-602				
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОКА	200	0,5	0,1	15	62,9	0,03	0	0	16	26	2	0,6	ТТК-401				
Итого за Обед	800	25,83	23,7	113,62	771,45	0,54	3,66	191,2	314,92	648,5	173,3	9,46					
Итого за день		41,91	40,11	197,02	1318,85	0,85	21,25	259,39	629,09	950,97	241,74	13,62					

Рацион: 7-11 (сезон осенний/зима)

День: 17

Возраст: 7-11 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					
ОМЛЕТ С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ	150	13,5	14,42	18,9	259,38	0,05	0,26	139,12	139,89	229,53	17,87	0,52	ТТК-54,10				
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	8,88	51,88	0,09	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907				
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,89	0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	0,66	ТТК-430				
ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ	125	0	0	11,25	45	0,04	12,5	6,25	0	0	0	2,75	ТТК-101,01				

Вид 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	Fe			
Обед																			
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ ОТВАРНОЙ	60	0,8	2,7	4,6	45,6	0,01	2,28	0,68	19	22	11	0,7	54-13а	РПН 2022					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/40	6,82	5,52	13,28	128,6	0,07	6,83	106,8	31,7	84,2	19,7	0,69	54-17с	РПН 2022					
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	240	12,96	16,56	29,4	318,48	0,16	0,64	32,76	31,2	277,2	30	0,64	ТТК-54-9м						
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904						
МИНЕРАЛАМИ																			
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	1,62	1,45	19,5	97,93	0,13	0	0	27,5	40	7,5	0	ТТК-602						
МИКРОНУТРИЕНТАМИ																			
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1	0,1	15,7	66,9	0,01	0,32	70	28	25	18	0,58	ТТК-54-13чн						
Итого за Обед	830	25,63	28,66	100,55	743,71	0,48	10,07	210,24	144,6	463,2	93,8	2,81							
Итого за день		41,32	42,55	169,8	1226,71	0,72	22,87	357,48	305,94	707,13	117,27	7,48							

Рацион: 7-11 (сезон осень/зима)

День: 18

Возраст: 7-11 лет

Вид 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	Fe			
Завтрак																			
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПРЕЧЕНВАЯ	150	5,33	4,35	19,95	140,48	0,11	0,36	17,93	84	131,25	58,5	1,76	54-20к	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	180	3,42	2,61	10,17	77,4	0,03	0,47	11,97	99,9	96,3	27,9	0,96	54-23гн	РПН 2022					
ИЮРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,6%	150	4,2	3,8	19,5	129	0,02	2,4	0	163,5	84	5	0,15	ТТК-35,0б						
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	98	0,04	10	0	8	28	42	0,6	338	2017					
Итого за Завтрак	615	18,55	15,89	80,12	538,95	0,23	13,32	29,9	457,9	339,55	145,26	3,73							
Обед																			
ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	15	79,8	8,4	16	12	0,54	54-3з	РПН 2022					
РАССОЛЫННИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	200/10	4,76	7,43	13,28	138,8	0,07	5,57	108,8	22,75	78,28	23,05	1,1	54-3с	РПН 2022					
ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	90	9,45	12,6	7,8	182,4	0,36	0,18	603	17,1	51,03	1,08	0,42	ТТК-261,02						
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	10,2	23,8	39	84	28	1,03	54-11г	РПН 2022					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904						
МИНЕРАЛАМИ																			
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	1,62	1,45	19,5	97,93	0,13	0	0	27,5	40	7,5	0	ТТК-602						
МИКРОНУТРИЕНТАМИ																			
СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2	0,02	4	0	14	14	8	0,4	ТТК-44,01						
Итого за Обед	800	23,46	27,31	101,35	745,73	0,84	34,95	815,4	135,95	298,11	87,23	3,69							
Итого за день		42,01	43,2	181,47	1284,68	1,07	48,27	845,3	593,85	637,66	232,49	7,42							

Рацион: 7-11 (сезон осень/зима)

День: 19

Возраст: 7-11 лет

Вид 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	Fe			
Завтрак																			
ПАСТА КАРБОНАРА "ПО-ШКОЛЬНОМУ"	150	10	12,2	28,3	263	0,06	0	44,24	154	161,4	8,26	0,43	ТТК-54-1г						
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907						
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	ТТК-43б						
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.ДЖ. 3,2%														
Итого за Завтрак		200	5,6	4,9	9,3	104	0,01	1	200	200	44	22,4	0,2	ТТК-435
Итого за Обед		655	17,64	18,32	71,5	524,57	0,19	11,04	274,51	388,25	223,6	43,26	3,93	
Обед														
СОЛЯНКА РЫБНАЯ	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	6	6	14	25	8,4	0,36	54-23	РПН 2022
КОЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ	200	5,6	7,2	6,4	112,8	0,04	0,5	40	19,8	31	0	0,5	ТТК-106,01	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С ОВОЩАМИ	100	8,63	8,4	22,4	199,33	0,07	0,4	42,93	45,21	68,91	9,49	0,79	ТТК-183,01	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	150	5,82	6,45	13	133,36	0,07	0,6	30	28,5	30	2,25	0	ТТК-133,02	
МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	1,62	1,45	19,5	97,93	0,13	0	0	27,5	40	7,5	0	ТТК-602	
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	800	25,81	24,11	101,47	726,17	0,45	9,5	118,93	156,21	213,71	43,24	2,25		
Итого за день		43,45	42,43	172,97	1250,74	0,64	20,54	393,44	544,46	437,31	86,5	6,18		

Рацион: 7-11 (сезон осень/зима)

День: 20

Возраст: 7-11 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	Мг	Fe			
Завтрак															
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	150	5,25	6,71	30,9	204	0,09	0,42	37,13	96,27	129,72	32,79	0,74	119		
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	2022	
ЧАЙ С ЛИМОННОМ И САХАРОМ	180	0,27	0	6,03	25,11	0	1,04	0,34	6,21	7,66	4,14	0,69	54-31ч	РПН 2022	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15	17	35	17	11	0	ТТК-888		
МОУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	150	4,2	3,8	19,5	129	0,02	2,4	0	163,5	84	5	0,15	ТТК-435,06		
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,96	9,36	61,04	0,02	0	2	5,8	18	4	0,42	ТТК-639		
Итого за Завтрак	640	16,78	16,54	83,16	551,03	0,32	18,86	39,86	321,33	296,57	62,18	2,44			
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,6	3,12	1,5	36,6	0	4,2	96	26,4	17,4	4,2	0,54	ТТК-23,08		
БОРЩ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И ОТПАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	200/10	4,44	6,61	10,3	120,94	0,05	6,39	4,8	34,32	26,88	21,57	1,25	58	2021	
ПРАЗЛЫ С КУРИЦЕЙ	240	12,52	15,6	31,08	314,8	0,09	0,48	275,04	40,61	227,28	27,22	0,41	ТТК-326		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	1,62	1,45	19,5	97,93	0,13	0	0	27,5	40	7,5	0	ТТК-602		
МИКРОНУТРИЕНТАМИ	200	1	0,1	15,7	66,9	0,01	0,32	70	28	25	18	0,58	ТТК-54-13чн		
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	800	22,91	27,21	96,15	723,37	0,38	11,39	385,84	164,03	351,36	86,09	2,98			
Итого за Обед		39,69	43,75	179,31	1274,4	0,7	30,25	425,7	485,36	647,93	148,27	5,42			

Рацион: 7-11 (сезон осень/зима)

День: 21

Возраст: 7-11 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	Мг	Fe			
Завтрак															
ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ И ВАРЕНЫМ	160	9,27	8,63	50,2	317,35	0,03	0,5	63,33	178	216,25	12,86	0,24	ТТК-283,01		
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4,1	2,8	9,5	82	0,03	0,07	0	102,5	0	11,86	0,46	3	2021	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0	5,85	24,12	0	0,04	0,27	4,05	6,48	3,42	0,66	54-21ч	РПН 2022	

Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. эквал.)	Са	Р	Мg	Fe	Ca	Р	Мg	Fe			
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.ДЖ. 3,2%																			
Итого за Завтрак	200	5,6	4,9	9,3	104	0,01	1	200	200	44	22,4	0,2	ТТК-435						
Итого за Обед	560	19,15	16,53	74,85	527,47	0,07	1,61	263,6	484,55	265,73	50,54	1,56							
Обед																			
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,6	6,1	6,2	85,7	0,02	24,8	122	40	30	15	0,56	54-7с	РПН 2022					
СОЛЫНКА МЯСНАЯ СО СМЕТАНОМ	200/10	7,46	7,8	8,16	149,1	0,1	8,18	121	90,5	181,3	37,5	2,24	ТТК-106						
ФРИКАДЕЛКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	90	9,21	3,55	10,82	112,09	0,05	0,58	39,6	28,62	89,5	10,63	0,35	ТТК-283,14						
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО	150	2,4	5,8	19	137,8	0,1	2,1	0	8,3	42,3	8,2	0	ТТК-123						
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904						
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93	0,13	0	0	27,5	40	7,5	0	ТТК-602						
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2	0,02	6	0	14	14	8	0,4	ТТК-443,02						
Итого за Обед	800	26,02	25,23	102,36	757,02	0,52	41,66	282,6	216,12	411,9	94,43	3,75							
Итого за день		45,17	41,76	177,2	1284,49	0,59	43,27	546,2	700,67	677,63	144,97	5,31							

Рацион: 7-11 (сезон осень/зима)

День: 22

Возраст: 7-11 лет

Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. эквал.)	Са	Р	Мg	Fe	Ca	Р	Мg	Fe			
Завтрак																			
ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ	150	11,29	11,48	22	236,48	0,05	0,45	119,72	141,33	183,6	9,06	0,31	ТТК-220						
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907						
ЧАЙ С ВАРИЛЬЕМ	180	0,18	0,09	13,5	55,53	0	0,9	0	5,4	9	4,5	0,18	ТТК-430						
ФРУКТОВОЕ ПРОЕ	125	0	0	11,25	45	0,04	12,5	6,25	0	0	0	2,75	ТТК-101,01						
ИСОУРТ ПИТЬЕВОЙ М.ДЖ. 2,5%	150	4,2	3,8	19,5	129	0,02	2,4	0	163,5	84	5	0,15	ТТК-435,06						
Итого за Завтрак	630	17,04	16,11	76,13	517,89	0,2	16,25	125,97	323,98	276,6	18,56	3,83							
Обед																			
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СОЛЕННЫЙ	60	0,48	0,06	1,02	6	0,01	2,1	0	13,8	14,4	8,4	0,36	70	2017					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	200/10	4,46	7,21	5,34	104,22	0,03	10,79	109,8	39,15	57,88	16,45	0,86	ТТК-54-1с						
ПЛОВ СО СВИНИНОЙ	240	15,84	14,58	35,76	337,82	0,08	0,26	314,4	24	231,6	13,2	0,48	ТТК-54-11м						
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904						
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93	0,13	0	0	27,5	40	7,5	0	ТТК-602						
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	800	25,16	23,73	105,09	736,47	0,35	14,65	424,2	126,95	364,48	58,55	2,5							
Итого за день		42,2	39,84	181,22	1253,36	0,55	30,9	550,17	450,93	641,08	77,11	6,33							

Рацион: 7-11 (сезон осень/зима)

День: 23

Возраст: 7-11 лет

Продукт	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. эквал.)	Са	Р	Мg	Fe	Ca	Р	Мg	Fe			
Завтрак																			
ГОЛУБЫЙ ПЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННО-ТОМАТНЫМ	150	8,44	11,39	17,4	206,89	0,26	3,26	11,02	38,4	110,4	4,8	1,05	ТТК-306						
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,06	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904						
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,69	3,15	18,9	118,8	0,04	0,61	15,57	151,2	117	12,6	0,05	ТТК-433,08						

ИЮГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	150	4,2	3,8	19,5	129	0,02	2,4	0	163,5	84	5	0,15	ТТК-435,06	
ЯГОЛОК СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	2,2	ТТК-435,06	2017
Итого за Завтрак	600	18,1	18,91	74,63	543,79	0,4	16,27	56,59	372,7	329,8	35,2	3,56	ТТК-435,06	
Обед														
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ	60	0,9	4,8	4,6	65,2	0,02	1,23	0	48,05	0	14,46	0,59	ТТК-11,01	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/40	7,62	3,96	23,32	159,4	0,11	6,91	105,6	29,1	103	25,5	1	ТТК-7с	РНН 2022
КОШЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	9,3	8,9	3	132,9	0,1	0,97	40	52,33	210,33	19,67	0,45	ТТК-1	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	10,2	23,8	39	84	28	1,03	ТТК-11с	РНН 2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	7,2	14,3	7,6	0,2	ТТК-904	
МИНЕРАЛАМИ														
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	1,62	1,45	19,5	97,93	0,13	0	0	27,5	40	7,5	0	ТТК-602	
МИКРОНУТРИЕНТАМИ														
КОМПОТ ИЗ ЯГОДА	200	0,5	0,1	15	62,9	0,03	0		16	26	2	0,6	ТТК-401	
Итого за Обед	840	25,87	24,74	103,29	743,93	0,81	19,31	159,4	219,18	478,13	104,73	3,87	ТТК-401	
Итого за день		48,97	43,65	177,92	1287,72	1,01	35,58	225,99	591,88	807,93	139,93	7,42	ТТК-401	

Рацион: 7-11 (сезон осень/зима)

День: 24

Возраст: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мг)			Минеральные вещества (мг)						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe				
Завтрак																
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ	150	5,1	5,63	18,53	144,45	0,11	0,46	21,83	109,5	141	34,5	0,9	54-22с	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			
КОФЕИНЫИ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,42	2,61	10,17	77,4	0,03	0,47	11,97	99,9	96,3	27,9	0,96	54-231д	РНН 2022		
ИЮГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	150	4,2	3,8	19,5	129	0,02	2,4	0	163,5	84	5	0,15	ТТК-435,06			
БАНАН СВЕЖИИ	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	8	28	42	0,6	ТТК-435,06	2017		
Итого за Завтрак	615	18,32	17,17	78,7	542,92	0,23	13,4	33,8	483,4	349,3	121,26	2,87	ТТК-435,06			
Обед																
САЛАТ "МОЗАИКА"	60	0,9	4,5	5,5	68	0,02	1,29	0	10,81	0	10,8	0,33	ТТК-444,01	2021		
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	200/10	4,26	6,01	8,14	103,34	0,05	6,83	103,6	18,15	62,66	18,25	0,93	54-17с	РНН 2022		
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПЕЧЕНИ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	90	7,88	5,67	3,19	95,28	0,01	0,11	37,5	20,85	87,3	6,75	0,09	ТТК-261			
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,3	6,3	36	233,7	0,21	0	19,2	15	181	120	4,04	54-4с	РНН 2022		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	7,2	14,3	7,6	0,2	ТТК-904			
МИНЕРАЛАМИ																
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	1,62	1,45	19,5	97,93	0,13	0	0	27,5	40	7,5	0	ТТК-602			
МИКРОНУТРИЕНТАМИ																
СОК ФРУКТОВЫИ ПЕРСИКОВЫИ	200	1	0,2	20,6	88,2	0,02	4	0	14	14	8	0,4	ТТК-444,01			
Итого за Обед	800	26,69	24,46	111	772,65	0,54	12,23	160,3	113,51	399,78	178,9	5,99	ТТК-444,01			
Итого за день		45,01	41,83	188,7	1315,57	0,77	25,63	194,1	598,91	749,08	300,16	8,86	ТТК-444,01			

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мг)						Минеральные вещества (мг)					
	Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe					
Итого за период	1019,2	1015,42	4366,78	30740,21	17,47	805,52	9751,61	13259	15466,38	3559,49	173,18					
Среднее значение за период	42,47	42,31	181,91	1280,84	0,73	33,56	406,32	552,46	644,39	148,31	7,22					

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13	30	57
Сбалансированность	1	1	4

### СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед	Завтрак
7-11 лет	805	606

### Итого по неделям

	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
Итого				
Среднее по меню	17,39	17,28	75,3	527,84
Среднее по меню	25,08	25,03	106,61	753
Среднее, Неделя: 1	Все	42,06	42,3	183,7
Среднее, Неделя: 2	Все	42,57	42,86	181,13
Среднее, Неделя: 3	Все	42	41,9	183,09
Среднее, Неделя: 4	Все	43,25	42,18	179,72
				1277,71

### ПРИ СОСТАВЛЕНИИ МЕНЮ ИСПОЛЬЗОВАЛАСЬ СЛЕДУЮЩАЯ ЛИТЕРАТУРА :

1. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. - Москва.: Деги плюс, 2017. - 544 с.
2. Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания. - Уфа 2021. - 233 с.
3. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. А.А. Тугельяна и Д.Б. Никитюка. - М.: ТД Деги, 2022. - 245с.
4. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организаций 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 (СанГигН 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 (СанГигН 2.3/2.4.3590-20 п.8.1.2.8)