

Согласовано

Утверждено

Директор государственного бюджетного общеобразовательного учреждения № 144

Генеральный директор ООО "Альфа-Провант"

№ 1 от 12.11.2024г.

Возраст: 12-18 лет

Даченкова С.Г.

Циклическое четырехдневное сбалансированное меню рациона горячего питания (комплексный обед) для предоставления питания учащимся от 12 лет и старше в образовательных учреждениях (время нахождения в организации до 6 часов)

2. Санкт-Петербурга Калининского района с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Рацион: Комплексный обед 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	Оборник рецептур	
		Б	Ж	У		В1	С	А (реп. экв.сут)	Са	Р	Mg			Fe
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,72	2,54	5,4	47,34	0	9		21	38	13	0,7	ТТК-19	
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	54-7с	РПН 2022
ГУЛЯШ ИЗ ИНДЕЙКИ	100	8,23	9,2	7,3	144,92	0	0	30	82	272,83	58	2,63	ТТК-277,2	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "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 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 ВИТАМИНАМИ	50	2,74	1,48	19,75	103,75	0,19	0	0	27,5	0	0	0,88	ТТК-907	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,45	0,09	13,5	56,61	0,03	0		14,4	23,4	1,8	0,54	ТТК-401	
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	
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 Обед	1160	33,59	29,21	128,65	912,65	0,56	18,63	397,6	416,05	610,48	166,7	7,39		
Итого за день		33,59	29,21	128,65	912,65	0,56	18,63	397,6	416,05	610,48	166,7	7,39		

Рацион: Комплексный обед 12-18 (сезон осень/зима)

День: 2

Возраст: 12-18 лет

Пример 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	Мг	Fe		
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1	5,2	2,5	81	0	7	60	44	29	7	0,9	ТТК-23,08	
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	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	ТТК-282	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	180	3,84	6,24	23,76	167,28	0,14	12,24	28,66	46,8	100,8	33,6	1,24	54-11*	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 ВИТАМИНАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	22	0	0	0,7	ТТК-907	
СОК ФРУКТОВЫЙ МУЛЬТИФРУКТ	180	0,91	0,16	18,54	79,25	0,02	1,8	0	12,6	12,6	7,2	0,36	ТТК-442,1	
БЕЛКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	2,2	338	2017
СОЧНИ	50	2,11	2,55	16,8	98,59	0,05	0,1	15,75	103,89	5,56	2,73	0,45	ТТК-669,07	
Итого за Обед	1 050	28,98	31,83	130,84	932,88	0,64	39,44	176,61	323,57	252,14	100,78	8,04		
Итого за День		28,98	31,83	130,84	932,88	0,64	39,44	176,61	323,57	252,14	100,78	8,04		

Рацион: Комплексный обед 12-18 (сезон осень/зима)

День: 3

Возраст: 12-18 лет

Пример 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	Мг	Fe		
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	250	6,4	4,5	18,6	141	0,18	1,95	121,5	33,76	100,5	36,25	1,85	ТТК-119	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ "БОЛОНЬЕЗЕ"	280	16,24	21	35,84	397,32	0,14			86,5	73,64	9,1	0,78	ТТК-209,1	
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	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0	5,85	24,12	0	0,04	0,27	4,05	6,48	3,42	0,66	54-2Н	РПН 2022
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	200	5,6	5,07	26	172	0,03	3,2	0	218	112	6,67	0,2	ТТК-435,06	
БАГЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0,65	0,65	15	68,05	0,06	0	1,8	3,2	7,2	2	0,3	ТТК-640	
Итого за Обед	1070	32,44	33,92	120,72	918,55	0,54	11,19	123,37	363,1	315,22	74,24	4,31		
Итого за День		32,44	33,92	120,72	918,55	0,54	11,19	123,37	363,1	315,22	74,24	4,31		

Рацион: Комплексный обед 12-18 (сезон осень/зима)

День: 4

Возраст: 12-18 лет

Привеи пици, 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>Обед</b>																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ С СЫРОМ	100	2,2	4,5	5,6	71,7	0	0	50	33,7	81	9,6	0	0	0	ТТК-48	
СОЛЯНКА РЫБНАЯ	250	7	9	8	141	0,05	0,63	50	24,75	38,75	0	0,63	0	0,63	ТТК-106,01	
ФРИКАДЕЛКИ ИЗ ИНДЕЙКИ СО СМЕТАННО-ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100	11,19	10,47	14,64	197,13	0,28	3,02	4,36	12,86	97,91	14,53	1,75	1,75	ТТК-325,01		
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	180	4,16	5,95	22,3	159,39	0	1,08	0	15,66	98,72	35,1	0,79	0,79	ТТК-334		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	16,07	86,2	0,1	0	0	7,2	14,8	7,6	0,2	0,2	ТТК-904		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	13,75	0	0	0,44	0,44	ТТК-907		
СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,9	0,18	18,54	79,38	0,02	3,6	0	12,6	12,6	7,2	0,36	0,36	ТТК-444,01		
ФРУКТОВОЕ ПОРЕ	125	0	0	11,25	45	0,04	12,5	6,25	0	0	0	2,75	2,75	ТТК-101,01		
СОУЩИ	50	2,11	2,55	16,8	98,59	0,05	0,1	15,75	103,89	5,56	2,73	0,45	0,45	ТТК-669,07		
Итого за Обед	1 050	31,66	33,72	124,98	930,27	0,63	20,93	126,38	224,41	350,34	76,76	7,37	7,37			
Итого за день		31,66	33,72	124,98	930,27	0,63	20,93	126,38	224,41	350,34	76,76	7,37	7,37			

Рацион: Комплексный обед 12-18 (сезон осень/зима)

День: 5

Возраст: 12-18 лет

Привеи пици, 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>Обед</b>																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	0,49	1,37	5,1	34,69	0,05	4,8	30	30	24	18	0,5	0,5	ТТК-22,08		
СУП-ПОРЕ ИЗ ТЫКВЫ	250	4,09	5,91	16,83	137,18	0,11	2,05	249,71	117,16	117,43	9,19	0,76	0,76	ТТК-110,01		
ПЕЛЬМЕНИ "КЛАСИЧЕСКИЕ" (собственного производства) СО СМЕТАНОЙ	280	17,16	19,5	46,21	429	0,13		85,5	184,35	432,4	90,2	5,13	5,13	ТТК-283,22		
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	0,1	ТТК-904		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	0,35	ТТК-907		
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,9	0,09	14,13	60,21	0,01	0,29	63	25,2	22,5	16,2	0,52	0,52	ТТК-54-13хн		
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	0,2	ТТК-435		
БУЛОЧКА С МАКОМ	50	3,42	2,25	17,5	105,93	0	0	3,75	19,5	21,2	18,64	1,03	1,03	ТТК-669,05		
Итого за Обед	1100	34,13	34,78	126	955,61	0,44	8,14	631,96	590,81	668,93	178,43	8,58	8,58			
Итого за день		34,13	34,78	126	955,61	0,44	8,14	631,96	590,81	668,93	178,43	8,58	8,58			

Рацион: Комплексный обед 12-18 (сезон осень/зима)

День: 6

Возраст: 12-18 лет

Применение наименования 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	Мг	Fe			
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,5	6,67	4,67	90	0,07	3,83	0	23,83	0	23,85	0,65	20	2021	
СУП-БУЛЬОН С ВЕРМИШЕЛЬЮ И ЯЙЦОМ	250	7,03	6,68	12,88	140,31	0	0	13	2,5	2,5	2,5	0,01	ТТК-60,01		
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ (рублиный)	100	11	4,1	3,3	94,1	0	2	100	52	220	4,2	0	ТТК-242,01		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	180	3,84	6,24	23,76	167,28	0,14	12,24	28,58	48,8	100,8	33,6	1,24	54-1Гр	РПН 2022	
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		
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		
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,45	0,09	13,5	56,61	0,03	0		14,4	23,4	1,8	0,54	ТТК-401		
ИЮГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	200	5,6	5,07	26	172	0,03	3,2	0	218	112	6,67	0,2	ТТК-435,06		
СОЧНИ	50	2,11	2,55	16,8	98,59	0,05	0,1	15,75	103,89	5,56	2,73	0,45	ТТК-669,07		
Итого за Обед	1105	34,27	32,31	119,82	913,87	0,46	21,37	157,31	478,77	471,66	79,15	3,53			
Итого за день		34,27	32,31	119,82	913,87	0,46	21,37	157,31	478,77	471,66	79,15	3,53			

Рацион: Комплексный обед 12-18 (сезон осень/зима)

День: 7

Возраст: 12-18 лет

Применение наименования 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	Мг	Fe			
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	0,49	1,37	5,1	34,69	0,05	4,8	30	30	24	18	0,5	ТТК-22,08		
СОЛЯНКА МЯСНАЯ СО СМЕТАНОЙ	250/5	9,13	8,63	9,93	174,38	0,13	4,23	139,25	79,23	173,53	27,45	1,68	ТТК-106		
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (ИНДЕЙКА)	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 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 ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907		
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.Д.Ж. 3,2%	200	5,6	4,9	9,3	104	0,01	1	200	200	44	22,4	0,2	ТТК-435		
ВАФЛИ ВИТАМИНИЗОВАННЫЕ	20	0,55	0,65	18	68,05	0,06	0	1,6	3,2	7,2	2	0,3	ТТК-640		
Итого за Обед	1095	34,02	32,46	109,68	887,97	0,53	28,53	378,9	391,02	550,13	141,95	6,42			
Итого за день		34,02	32,46	109,68	887,97	0,53	28,53	378,9	391,02	550,13	141,95	6,42			

Рацион: Комплексный обед 12-18 (сезон осени/зима)

День: 9

Возраст: 12-18 лет

Премь 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>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧУАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ	100	1,33	3,5	7	51,83	0,03	38,67	5,5	37,17	33,67	14,52	0,58	ТТК-981,04		
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	54-7с	РПН 2022	
ПАСЛЫЯ С КУРИЦЕЙ	280	14,61	18,2	36,26	367,26	0,11	0,56	320,88	47,38	265,16	31,75	0,48	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 ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907		
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,18	18,54	79,38	0,02	5,4	0	12,6	12,6	7,2	0,36	ТТК-443,02		
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15	0	35	17	11	0	ТТК-688		
СОЧНИ	50	2,11	2,55	16,8	98,59	0,05	0,1	15,75	103,89	5,56	2,73	0,45	ТТК-669,07		
Итого за Обед	1 065	32,1	30,2	141,9	958,04	0,63	68,36	472,13	289,54	485,44	105,5	3,73			
Итого за Обед		32,1	30,2	141,9	958,04	0,63	68,36	472,13	289,54	485,44	105,5	3,73			

Рацион: Комплексный обед 12-18 (сезон осени/зима)

День: 9

Возраст: 12-18 лет

Премь 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>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,72	2,54	5,4	47,34	0	9		21	38	13	0,7	ТТК-19		
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	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	9,3	8,9	3	132,9	0,1	0,97	40	52,33	210,33	19,67	0,45	ТТК-1 069,03		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	180	3,84	6,24	23,76	187,28	0,14	12,24	28,56	46,8	100,8	33,6	1,24	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 ВИТАМИНАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907		
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,9	0,09	14,13	60,21	0,01	0,29	63	25,2	22,5	16,2	0,52	ТТК-54-13кн		
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	200	5,6	5,07	26	172	0,03	3,2	0	218	112	6,67	0,2	ТТК-435,06		
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	2,4	2,7	18,5	107,9	0		12	9	16	5,5	0,4	ТТК-471		
Итого за Обед	1 130	31,43	34,15	129,62	968,47	0,52	33,68	148,36	432,99	541,31	128,39	5,53			
Итого за Обед		31,43	34,15	129,62	968,47	0,52	33,68	148,36	432,99	541,31	128,39	5,53			

Рацион: Комплексный обед 12-18 (сезон осень/зима)

День: 10

Возраст: 12-18 лет

Применение наименования 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			
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ С СЫРОМ	100	2,2	4,5	5,6	71,7	0	0	50	33,7	81	9,6	0	ТТК-48		
СОЛЯНКА РЫБНАЯ	250	7	9	8	141	0,05	0,63	50	24,75	38,75	0	0,63	ТТК-106,01		
СВИНИНА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	11,2	7,63	7,2	142,27	0	0,01	60	57,3	126,2	9	2,7	ТТК-257		
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	180	4,16	5,95	22,3	159,39	0	1,08	0	15,66	99,72	35,1	0,79	ТТК-334		
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 ВИТАМИНАМИ	50	2,74	1,48	19,75	103,75	0,19	0	0	27,5	0	0	0,88	ТТК-907		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0	5,85	24,12	0	0,04	0,27	4,05	6,48	3,42	0,66	54-2н	РГН 2022	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	2,2	338	2017	
СОЧНИ	50	2,11	2,55	16,8	98,59	0,05	0,1	15,75	103,89	5,56	2,73	0,45	ТТК-669,07		
Итого за Обед	1 050	32,72	31,84	113,37	874,02	0,42	11,86	206,02	290,05	383,51	76,45	8,51			
Итого за день		32,72	31,84	113,37	874,02	0,42	11,86	206,02	290,05	383,51	76,45	8,51			

Рацион: Комплексный обед 12-18 (сезон осень/зима)

День: 11

Возраст: 12-18 лет

Применение наименования 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			
Обед															
САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ	100	0,83	4,5	4	61,67	0,03	6,52	0	19,6	0	14,85	0,52	22	2021	
РАСОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	250/10	5,24	8,71	16,59	165,46	0,09	6,95	134,8	28	91,13	28	1,27	54-3о	РГН 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-1 069,04		
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	180	2,88	6,96	22,8	165,36	0,12	2,52	0	9,96	50,76	9,84	0	ТТК-123		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	50	2,74	1,48	19,75	103,75	0,19	0	0	27,5	0	0	0,88	ТТК-907		
СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,9	0,18	18,54	79,38	0,02	3,6	0	12,6	12,6	7,2	0,36	ТТК-444,01		
ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ	125	0	0	11,25	45	0,04	12,5	6,25	0	0	0	2,75	ТТК-101,01		
БАФЛИ 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 Обед	1 055	26,72	30,58	142,35	953,6	0,67	32,09	173,19	118,38	335,76	79,82	7,37			
Итого за день		26,72	30,58	142,35	953,6	0,67	32,09	173,19	118,38	335,76	79,82	7,37			

Рацион: Комплексный обед 12-18 (сезон осень/зима)

День: 12

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	Мг	Fe			
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	0,49	1,37	5,1	34,69	0,05	4,8	30	30	24	18	0,5	ТТК-22,08		
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	66,63	19,75	0,98	ТТК-54-1с		
ПЕЧЕНОЧНЫЕ ОЛАДЫ	100	9,6	6,4	12,56	146,24	0,17	0,13	223	4	160	20	1,2	ТТК-290		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ГО-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 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 ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907		
КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,09	0	24,57	98,64	0,01	5,94	0	7,74	11,43	3,24	0,45	ТТК-412,08		
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		
СОЧНИ	50	2,11	2,55	16,8	98,69	0,05	0,1	15,75	103,89	5,56	2,73	0,45	ТТК-669,07		
Итого за Обед	1135	31,17	30,25	115,42	859,36	0,55	25,45	640,8	443,28	419,02	124,92	5,14			
		31,17	30,25	115,42	859,36	0,55	25,45	640,8	443,28	419,02	124,92	5,14			

Рацион: Комплексный обед 12-18 (сезон осень/зима)

День: 13

Возраст: 12-18 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			
Обед															
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5	7,67	86,67	0,03	44,58	0	80,08	0	24,1	0,98	11	2021	
СУП-БУЛЬОН С ВЕРМИШЕЛЬЮ И ЯЙЦОМ	280	7,03	6,68	12,88	140,31	0	0	13	2,5	2,5	2,5	0,01	ТТК-60,01		
КОГТЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	9,55	7,16	13,9	158,24	0,04	0	34,3	6,74	146,6	9,56	0,48	ТТК-1 069,04		
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	54-11*	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 ВИТАМИНАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	22	0	0	0,7	ТТК-907		
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,18	18,54	79,38	0,02	5,4	0	12,6	12,6	7,2	0,36	ТТК-443,02		
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		
ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0,65	0,65	1,5	68,05	0,06	0	1,6	3,2	7,2	2	0,3	ТТК-640		
Итого за Обед	1110	33,89	32,32	134,92	973,13	0,55	63,22	277,46	381,12	328,5	108,96	4,47			
		33,89	32,32	134,92	973,13	0,55	63,22	277,46	381,12	328,5	108,96	4,47			
		33,89	32,32	134,92	973,13	0,55	63,22	277,46	381,12	328,5	108,96	4,47			

Рацион: Комплексный обед 12-18 (сезон осень/зима)

День: 14

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	Мг	Fe			
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,72	2,54	5,4	47,34	0	9	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-168,01		
РУЛЕТ МЯСНОЙ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	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		
РАГУ 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	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 ВИТАМИНАМИ	50	2,74	1,48	19,75	103,75	0,19	0	0	27,5	0	0	0,88	ТТК-907		
КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,09	0	24,57	98,64	0,01	5,94	7,74	11,43	3,24	0,45	ТТК-412,08			
МАНДАРИН	180	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15	35	17	11	0	ТТК-688			
СОЧНИ	50	2,11	2,55	16,8	98,59	0,05	0,1	15,75	103,89	5,56	2,73	0,45	ТТК-669,07		
Итого за Обед	1 050	30,74	33,49	137,88	980,05	0,71	40,78	65,75	736,67	231,49	76,19	4,85			
Итого за день		30,74	33,49	137,88	980,05	0,71	40,78	65,75	736,67	231,49	76,19	4,85			

Рацион: Комплексный обед 12-18 (сезон осень/зима)

День: 15

Возраст: 12-18 лет

Приме 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			
Обед															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	100	1,5	6,67	4,67	90	0,07	3,83	0	23,83	0	23,85	0,55	20	2021	
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	26,86	26,15	1,47	58	2021	
ЩИЩЕЛЬ РЫБНЫЙ (рубленый)	100	1,1	4,1	3,3	94,1	0	2	100	52	220	4,2	0	ТТК-242,01		
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	180	4,16	5,95	22,3	159,39	0	1,08	0	15,66	99,72	35,1	0,79	ТТК-334		
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 ВИТАМИНАМИ	50	2,74	1,48	19,75	103,75	0,19	0	0	27,5	0	0	0,88	ТТК-907		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,26	0,09	14,4	68,5	0	1,8	0	7,2	9	4,5	0,45	ТТК-431		
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	200	5,6	5,07	26	172	0,03	3,2	0	218	112	6,67	0,2	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 Обед	1 210	33,23	31,78	131,15	954,08	0,48	29,89	134,8	409,85	493,4	117,07	6,74			
Итого за день		33,23	31,78	131,15	954,08	0,48	29,89	134,8	409,85	493,4	117,07	6,74			



Рацион: Комплексный обед 12-18 (сезон осень/зима)

День: 16

Возраст: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (пер. экв/сут)	Са	Р	Мг	Fe	Ca	Р	Мг		
<b>Обед</b>																	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ТОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1	5,2	2,5	61	0	7	60	44	29	7	0,9	ТТК-23,08				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,4	4,5	18,6	141	0,18	1,95	121,5	33,75	100,5	36,25	1,85	ТТК-119				
ПЕЛЬМЕНИ "КЛАССИЧЕСКИЕ" (собственного производства) СО СМЕТАНОЙ	280	16,76	20,4	44,76	429,76	0,12		100	227,6	494,4	145,6	6,6	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 ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907				
СОК ФРУКТОВЫЙ МУЛЬТИФРУКТ	180	0,91	0,16	16,54	79,25	0,02	1,8	0	12,6	12,6	7,2	0,36	ТТК-442,1				
ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ	125	0	0	11,25	45	0,04	12,5	6,25	0	0	0	2,75	ТТК-101,01				
СОЧНИ	50	2,11	2,55	16,8	98,59	0,05	0,1	15,75	103,89	5,56	2,73	0,45	ТТК-669,07				
Итого за Обед	1 050	31,28	33,88	140,4	992,68	0,6	23,35	303,5	442,79	666,86	176,38	13,65					
Итого за день		31,28	33,88	140,4	992,68	0,6	23,35	303,5	442,79	666,86	176,38	13,65					

Рацион: Комплексный обед 12-18 (сезон осень/зима)

День: 17

Возраст: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (пер. экв/сут)	Са	Р	Мг	Fe	Ca	Р	Мг		
<b>Обед</b>																	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ И КУКУРУЗой	100	1,33	3,5	4,83	57,17	0	8,83	0	37,93	34,5	14,2	0,54	ТТК-981,02				
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	2,4	4,5	8,76	48,2	0,07	3,75	225	117	17,25	1,25	0	ТТК-110				
ПАСТА КАРБОНАРА "ПО-ЛИКОЛЬНОМУ"	280	18,67	22,77	52,83	490,93	0,11	0	82,58	287,47	301,28	15,42	0,8	ТТК-54-1г				
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				
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				
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,9	0,09	14,13	60,21	0,01	0,29	63	25,2	22,5	16,2	0,52	ТТК-54-13хн				
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15	35	17	11	11	0	ТТК-688				
БУЛОЧКА С МАКОМ	50	3,42	2,25	17,5	105,93	0	0	3,75	19,5	21,2	18,64	1,03	ТТК-669,05				
Итого за Обед	1005	30,26	34,22	124,46	895,42	0,43	27,87	374,33	539,45	421,13	80,51	3,43					
Итого за день		30,26	34,22	124,46	895,42	0,43	27,87	374,33	539,45	421,13	80,51	3,43					

Рацион: Комплексный обед 12-18 (сезон осенне/зимы)

День: 18

Возраст: 12-18 лет

Прием пищи, наименование 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	Мg	Fe				
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	100	2,2	4,5	5,6	71,7	0	0	50	33,7	81	9,6	0	ТТК-48			
РАССОЛЫНКА ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	250/10	5,24	8,71	16,59	165,46	0,09	6,95	134,8	28	91,13	28	1,27	54-3с	РПН 2022		
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С ПЕЧЕНЬЮ И СОУСОМ СМЕТАННО-ТОМАТНЫМ	280	12,8	10,52	32,71	276,75	0,16	2,01	715	72,18	185,03	50,77	1,96	ТТК-291			
ХЛЕБ РУЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАДАМИ	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 ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907			
ЧАЙ С ЛИМОННОМ	180	0,26	0,09	14,4	58,5	0	1,8	0	7,2	9	4,5	0,45	ТТК-431			
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	200	5,6	5,07	26	172	0,03	3,2	0	218	112	6,67	0,2	ТТК-435,06			
СОУЩИ	50	2,11	2,55	16,8	98,59	0,05	0,1	15,75	103,89	5,56	2,73	0,45	ТТК-669,07			
Итого за Обед	1 135	32,31	32,51	140,05	981,08	0,52	14,06	915,55	483,92	498,52	109,87	4,97				
Итого за день		32,31	32,51	140,05	981,08	0,52	14,06	915,55	483,92	498,52	109,87	4,97				

Рацион: Комплексный обед 12-18 (сезон осенне/зимы)

День: 19

Возраст: 12-18 лет

Прием пищи, наименование 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	Мg	Fe				
Обед																
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧУЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ	100	1,33	3,5	7	51,83	0,03	38,67	5,5	37,17	33,67	14,52	0,58	ТТК-981,04			
СОЛЯНКА РЫБНАЯ	250	7	9	8	141	0,05	0,63	50	24,75	38,75	0	0,63	ТТК-106,01			
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ	100	8,63	8,4	22,4	199,33	0,07	0,4	42,93	45,21	56,91	9,49	0,79	ТТК-183,01			
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	54-1т	РПН 2022		
ХЛЕБ РУЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАДАМИ	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 ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907			
СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,9	0,18	18,54	79,38	0,02	3,6	0	12,6	12,6	7,2	0,36	ТТК-444,01			
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	200	5,6	5,07	26	172	0,03	3,2	0	218	112	6,67	0,2	ТТК-435,06			
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15	35	35	17	11	0	ТТК-688			
Итого за Обед	1 175	32,1	33,66	141,15	986,9	0,63	73,74	126,99	440,48	386,53	90,08	4,44				
Итого за день		32,1	33,66	141,15	986,9	0,63	73,74	126,99	440,48	386,53	90,08	4,44				

Рацион: Комплексный обед 12-18 (сезон осень/зима)

День: 20

Возраст: 12-18 лет

Пример 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			
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	0,49	1,37	5,1	34,69	0,05	4,8	30	30	24	18	0,5	ТТК-22,08		
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	2021	
ГЛАДИЯ С КУРИЦЕЙ	280	14,61	18,2	36,26	367,26	0,11	0,56	320,88	47,38	265,16	31,75	0,48	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		
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	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,9	0,09	14,13	60,21	0,01	0,29	63	25,2	22,5	16,2	0,52	ТТК-54-13хн		
ЯГОДКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	2,2	338	2017	
СОЧНИ	50	2,11	2,55	16,8	98,59	0,05	0,1	15,75	103,89	5,56	2,73	0,45	ТТК-669,07		
Итого за Обед	1 040	30,18	33,43	122,52	919,09	0,44	23,8	464,43	374,63	369,9	123,29	6,28			
Итого за день		30,18	33,43	122,52	919,09	0,44	23,8	464,43	374,63	369,9	123,29	6,28			

Рацион: Комплексный обед 12-18 (сезон осень/зима)

День: 21

Возраст: 12-18 лет

Пример 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			
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	100	2,2	4,5	5,6	71,7	0	0	50	33,7	81	9,6	0	ТТК-48		
СОЛЯНКА МЯСНАЯ СО СМЕТАНОЙ	250/5	8,13	8,63	9,93	174,38	0,13	4,23	139,25	79,23	173,53	27,45	1,68	ТТК-106		
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-1 069,01		
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	180	2,88	6,96	22,8	165,36	0,12	2,52	0	9,96	50,76	9,84	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 ВИТАМИНАМИ	50	2,74	1,48	19,75	103,76	0,19	0	0	27,5	0	0	0,88	ТТК-907		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,26	0,09	14,4	58,5	0	1,8	0	7,2	9	4,5	0,45	ТТК-431		
ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ	125	0	0	11,25	45	0,04	12,5	6,25	0	0	0	2,75	ТТК-101,01		
БУЛОЧКА "ВЕСЛУШКА"	50	2,4	2,7	18,5	107,9	0	0	12	9	16	5,5	0,4	ТТК-471		
Итого за Обед	1 080	33,19	32,46	136,85	991,52	0,6	21,05	238,04	184,11	504,36	74,82	7,45			
Итого за день		33,19	32,46	136,85	991,52	0,6	21,05	238,04	184,11	504,36	74,82	7,45			

Рацион: Комплексный обед 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	Оборудование рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Мг	Fe		
Обед														
САЛАТ "СЕДЬЯНСКИЙ"	100	1,37	4,01	6,71	68,39	0	0,5		31,3	42,8	21,9	0,73	ТТК-42.01	
ШИШ 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	66,63	19,75	0,98	ТТК-54-1с	
ПЛОВ СО СВИНИНОЙ	280	18,48	17,01	41,72	393,89	0,1	0,31	366,8	28	270,2	15,4	0,66	ТТК-54-1ш	
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 ВИТАМИНАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	22	0	0	0,7	ТТК-907	
КОМПОТ ИЗ ЯЗЮМА	180	0,45	0,09	13,5	56,61	0,03	0		14,4	23,4	1,8	0,54	ТТК-401	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15		35	17	11	0	ТТК-888	
СОЧНИ	50	2,11	2,69	16,8	98,69	0,05	0,1	15,75	103,89	5,56	2,73	0,45	ТТК-669.07	
Итого за Обед	1050	32,99	33,81	126,76	946,92	0,56	29,39	518,6	290,29	439,39	80,18	4,16		
Итого за День		32,99	33,81	126,76	946,92	0,56	29,39	518,6	290,29	439,39	80,18	4,16		

Рацион: Комплексный обед 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	Оборудование рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Мг	Fe		
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,72	2,54	5,4	47,34	0	9		21	38	13	0,7	ТТК-19	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/40	8,26	4,5	27,85	184,9	0,13	8,63	130	32,55	116,65	30,7	1,22	54-7с	РПН 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	ТТК-1.069.03	
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	54-1ш	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 ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907	
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,18	18,54	79,36	0,02	5,4	0	12,6	12,6	7,2	0,36	ТТК-443.02	
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	
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 Обед	1135	33,26	28,98	130,8	921,93	0,65	37,24	400,16	389,43	544,38	136,17	5,11		
Итого за День		33,26	28,98	130,8	921,93	0,65	37,24	400,16	389,43	544,38	136,17	5,11		



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

Возраст детей	Обед
12-18 лет	1 094

**ПРИ СОСТАВЛЕНИИ МЕНЮ ИСПОЛЬЗОВАЛАСЬ СЛЕДУЮЩАЯ ЛИТЕРАТУРА :**

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. - Москва: Делл плюс, 2017. - 544 с.
2. Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания. - Уфа 2021. - 233 с.
3. 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 блюд 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)**