

Согласовано

Утверждено

Директор государственного бюджетного общеобразовательного учреждения № 172

Генеральный директор ООО "Альфа-Провиант"

"01" сентября 2024 г.

И.В. Сошкин "01" сентября 2024 г.

Ланенкова С.Г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ЧЕТЫРЕХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ПОЛДНИК) ДЛЯ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ПИТАНИЯ НА ВОЗМЕЗДНОЙ ОСНОВЕ УЧАЩИМСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГА КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА

Рацион: Рацион "ПОЛДНИК" (сезон весна-лето)

День: 1

Возраст:

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			
Полдник															
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СОЛЕНЫЙ	30	0,24	0,03	0,51	3	0,01	1,05	0	6,9	7,2	4,2	0,18	70	2017	
КОТЛЕТЫ ШКОЛЬНЫЕ	50	4,28	4,72	4,39	77,17	0,02	0,06	0	13,54	0	11,22	0,22	ТТК-103		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	100	1,64	3,91	14,46	99,58	0,09	9,55	312,73	84,18	76,91	22,4	1,45	ТТК-426,02		
НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ	180	0,09	0	24,12	96,84	0	5,4	0	12,6	10,8	0,9	0,18	ТТК-439,01		
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		
Итого за Полдник	380	7,62	8,83	52,51	319,69	0,17	16,06	312,73	120,82	102,31	42,52	2,13			
Итого за день		7,62	8,83	52,51	319,69	0,17	16,06	312,73	120,82	102,31	42,52	2,13			

Рацион: Рацион "ПОЛДНИК" (сезон весна-лето)

День: 2

Возраст:

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		
Полдник																
ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	30	0,35	0,05	1,15	6,4	0,02	7,5	39,9	4,2	8	6	0,27	54-3з	РПН 2022		
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			
КОМПОТ ИЗ КЛЮКВЫ	180	0,09	0	6,84	27,72	0	1,08	0	2,34	1,71	2,34	0,02	ТТК-54-12хн			
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			
Итого за Полдник	380	11,81	12,42	45,32	340,22	0,13	8,58	84,14	164,14	178,51	20,4	0,82				
Итого за день		11,81	12,42	45,32	340,22	0,13	8,58	84,14	164,14	178,51	20,4	0,82				

Рацион: Рацион "ПОЛДНИК" (сезон весна-лето)

День: 3

Возраст:

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe			
Полдник															
САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	50	0,83	4,42	4,33	60,42	0,02	4,02	0	24,22	0	14,47	0,51	ТТК-34,01		
ПЛОВ С ИНДЕЙКОЙ	150	7,73	12,53	20,93	227,33	0,05	0,54	174	15	144,75	15	1,5	ТТК-311,02		
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,45	0,09	13,5	56,61	0,03	0	0	14,4	23,4	1,8	0,54	ТТК-401		
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		
Итого за Полдник	400	10,38	17,21	47,79	387,46	0,15	4,56	174	57,22	175,55	35,07	2,65			
Итого за день		10,38	17,21	47,79	387,46	0,15	4,56	174	57,22	175,55	35,07	2,65			

Рацион: Рацион "ПОЛДНИК" (сезон весна-лето)

День: 4

Возраст:

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
			Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Полдник															
САЛАТ ИЗ РЕДИСА И ОГУРЦОВ	50	0,45	3,22	1,6	37,15	0,01	7,37	3	21,33	20,45	6,5	0,36	ТТК-33		
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МОРКОВЬЮ	50	4,23	4,9	2,75	72	0,03	1,73	7,5	26,17	105,17	19,83	0,15	ТТК-272,01		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	100	2,13	3,47	13,2	92,93	0,08	6,8	15,87	26	56	18,67	0,69	54-11г	РПН 2022	
НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ	180	0,09	0	24,12	96,84	0	5,4	0	12,6	10,8	0,9	0,18	ТТК-439,01		
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		
Итого за Полдник	400	8,27	11,76	50,7	342,02	0,17	21,3	26,37	89,7	199,82	49,7	1,48			
Итого за день		8,27	11,76	50,7	342,02	0,17	21,3	26,37	89,7	199,82	49,7	1,48			

Рацион: Рацион "ПОЛДНИК" (сезон весна-лето)

День: 5

Возраст:

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Днев. с			Энергетическая ценность (ккал)	Возраст:			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)									
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe						
Полдник																		
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	50	0,85	2,5	4,23	42,5	0,01	9,91	0	26,12	16,98	8,01	0,34	33	2022				
ШНИЦЕЛЬ КУРИНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	50	5,3	2,9	6,2	72,1	0	0,05	70	2,3	6,1	10	1,8	ТТК-314,01					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	100	3,6	3,27	21,87	131,2	0,04	0	12,27	8	27,33	4,8	0,49	54-1г	РПН 2022				
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,45	0,09	13,5	56,61	0,03	0	0	14,4	23,4	1,8	0,54	ТТК-401					
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					
Итого за Полдник	400	11,57	8,93	54,83	345,51	0,13	9,96	82,27	54,42	81,21	28,41	3,27						
Итого за день		11,57	8,93	54,83	345,51	0,13	9,96	82,27	54,42	81,21	28,41	3,27						

Рацион: Рацион "ПОЛДНИК" (сезон весна-лето)

День: 6

Возраст:

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			
Полдник															
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СОЛЕННЫЙ	30	0,24	0,03	0,51	3	0,01	1,05	0	6,9	7,2	4,2	0,18	70	2017	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	50	3,22	6,9	4,05	91,17	0,04	12,75	25,25	52,5	49,5	0,6	1,25	ТТК-283		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	5,53	4,2	24	155,8	0,14	0	12,8	10	120,67	80	2,69	54-4г	РПН 2022	
КОМПОТ ИЗ КЛЮКВЫ	180	0,09	0	6,84	27,72	0	1,08	0	2,34	1,71	2,34	0,02	ТТК-54-12хн		
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		
Итого за Полдник	380	10,45	11,3	44,43	320,79	0,24	14,88	38,05	75,34	186,48	90,94	4,24			
Итого за день		10,45	11,3	44,43	320,79	0,24	14,88	38,05	75,34	186,48	90,94	4,24			

Рацион: Рацион "ПОЛДНИК" (сезон весна-лето)

День: 7

Возраст:

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
			Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Полдник															
ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	30	0,35	0,05	1,15	6,4	0,02	7,5	39,9	4,2	8	6	0,27	54-3з	РПН 2022	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	5,8	5,4	8,5	105,8	0,04	0,4	20	29	54	15	0,9	ТТК-1 069,02		
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	100	2,31	3,31	12,39	88,55	0	0,6	0	8,7	55,4	19,5	0,44	ТТК-334		
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,45	0,09	13,5	56,61	0,03	0	0	14,4	23,4	1,8	0,54	ТТК-401		
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		
Итого за Полдник	380	10,28	9,02	44,57	300,46	0,14	8,5	59,9	59,9	148,2	46,1	2,25			
Итого за день		10,28	9,02	44,57	300,46	0,14	8,5	59,9	59,9	148,2	46,1	2,25			

Рацион: Рацион "ПОЛДНИК" (сезон весна-лето)

День: 8

Возраст:

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe			
Полдник															
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	50	0,85	2,5	4,23	42,5	0,01	9,91	0	26,12	16,98	8,01	0,34	33	2022	
НАГЕТСЫ КУРИНЫЕ	50	12,3	6,8	4,4	127	0,11	0,4	0	9,5	105,5	11,5	0,56	ТТК-314,02		
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	100	3,6	3,27	21,87	131,2	0,04	0	12,27	8	27,33	4,8	0,49	54-1г	РПН 2022	
КОМПОТ ИЗ КЛЮКВЫ	180	0,09	0	6,84	27,72	0	1,08	0	2,34	1,71	2,34	0,02	ТТК-54-12хн		
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		
Итого за Полдник	400	18,21	12,74	46,37	371,52	0,21	11,39	12,27	49,56	158,92	30,45	1,51			
Итого за день		18,21	12,74	46,37	371,52	0,21	11,39	12,27	49,56	158,92	30,45	1,51			

Рацион: Рацион "ПОЛДНИК" (сезон весна-лето)

День: 9

Возраст:

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		
Полдник														
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	30	0,25	0,05	0,75	4,25	0,01	3	3	7	12,5	4,2	0,18	54-2з	РПН 2022
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ	50	4,27	4,2	11,2	99,67	0,03	0,2	21,47	22,61	29,45	4,75	0,39	ТТК-183,01	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ"	100	2,4	3,07	6,93	64,93	0,02	0	20	15,67	52	17,33	0,4	ТТК-323,03	
НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ	180	0,09	0	24,12	96,84	0	5,4	0	12,6	10,8	0,9	0,18	ТТК-439,01	
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	
Итого за Полдник	380	8,38	7,49	52,03	308,79	0,11	8,6	44,47	61,48	112,15	30,98	1,25		
Итого за день		8,38	7,49	52,03	308,79	0,11	8,6	44,47	61,48	112,15	30,98	1,25		

Рацион: Рацион "ПОЛДНИК" (сезон весна-лето)

День: 10

Возраст:

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
			Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Полдник															
САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	50	0,83	4,42	4,33	60,42	0,02	4,02	0	24,22	0	14,47	0,51	ТТК-34,01		
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ИНДЕЙКИ	50	5,9	5,5	7,5	121,1	0	5	10	42	91	20	0,1	ТТК-3 141		
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	100	3,89	5,7	16,52	132,93	0,05	0,4	26,67	39	25,33	1,5	0,2	ТТК-133		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,03	0,09	22,86	93,15	0	1,35	0	13,77	5,22	4,86	0,54	ТТК-394,01		
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		
Итого за Полдник	400	12,02	15,88	60,24	450,7	0,12	10,77	36,67	122,59	128,95	44,63	1,45			
Итого за день		12,02	15,88	60,24	450,7	0,12	10,77	36,67	122,59	128,95	44,63	1,45			

Рацион: Рацион "ПОЛДНИК" (сезон весна-лето)

День: 11

Возраст:

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Полдник														
ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	30	0,35	0,05	1,15	6,4	0,02	7,5	39,9	4,2	8	6	0,27	54-3з	РПН 2022
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ "БОЛОНЬЕЗЕ"	150	8,7	11,25	19,2	212,85	0,08			35,63	39,45	4,88	0,42	ТТК-209,1	
КОМПОТ ИЗ КЛЮКВЫ	180	0,09	0	6,84	27,72	0	1,08	0	2,34	1,71	2,34	0,02	ТТК-54-12хн	
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	
Итого за Полдник	380	10,51	11,47	36,22	290,07	0,15	8,58	39,9	45,77	56,56	17,02	0,81		
Итого за день		10,51	11,47	36,22	290,07	0,15	8,58	39,9	45,77	56,56	17,02	0,81		

Рацион: Рацион "ПОЛДНИК" (сезон весна-лето)

День: 12

Возраст:

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe			
Полдник															
САЛАТ ИЗ РЕДИСА И ОГУРЦОВ	50	0,45	3,22	1,6	37,15	0,01	7,37	3	21,33	20,45	6,5	0,36	ТТК-33		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	8,1	10,35	18,38	199,05	0,1	0,4	20,48	19,5	173,25	18,75	0,4	ТТК-54-9м		
НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ	180	0,09	0	24,12	96,84	0	5,4	0	12,6	10,8	0,9	0,18	ТТК-439,01		
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		
Итого за Полдник	400	10,01	13,74	53,13	376,14	0,16	13,17	23,48	57,03	211,9	29,95	1,04			
Итого за день		10,01	13,74	53,13	376,14	0,16	13,17	23,48	57,03	211,9	29,95	1,04			

Рацион: Рацион "ПОЛДНИК" (сезон весна-лето)

День: 13

Возраст:

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Полдник														
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СОЛЕННЫЙ	30	0,24	0,03	0,51	3	0,01	1,05	0	6,9	7,2	4,2	0,18	70	2017
ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	150	8,72	13,69	18,84	233,44	0,06	1,77	110,25	15	175,5	81	1,52	ТТК-54-12м	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,45	0,09	13,5	56,61	0,03	0	0	14,4	23,4	1,8	0,54	ТТК-401	
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	
Итого за Полдник	380	10,78	13,98	41,88	336,15	0,15	2,82	110,25	39,9	213,5	90,8	2,34		
Итого за день		10,78	13,98	41,88	336,15	0,15	2,82	110,25	39,9	213,5	90,8	2,34		

Рацион: Рацион "ПОЛДНИК" (сезон весна-лето)

День: 14

Возраст:

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
			Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	Р	Mg	Fe		
Полдник															
САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	50	0,83	4,42	4,33	60,42	0,02	4,02	0	24,22	0	14,47	0,51	ТТК-34.01		
ШНИЦЕЛЬ КУРИНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	50	5,3	2,9	6,2	72,1	0	0,05	70	2,3	6,1	10	1,8	ТТК-314.01		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ"	100	2,4	3,07	6,93	64,93	0,02	0	20	15,67	52	17,33	0,4	ТТК-323,03		
НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ	180	0,09	0	24,12	96,84	0	5,4	0	12,6	10,8	0,9	0,18	ТТК-439,01		
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		
Итого за Полдник	400	9,99	10,56	50,61	337,39	0,09	9,47	90	58,39	76,3	46,5	2,99			
Итого за день		9,99	10,56	50,61	337,39	0,09	9,47	90	58,39	76,3	46,5	2,99			

Рацион: Рацион "ПОЛДНИК" (сезон весна-лето)

День: 15

Возраст:

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	до 10 лет				Энергетическая ценность (ккал)	возраст:			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)										
		Б	Ж	У	В1		С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe			
Полдник															
ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	30	0,35	0,05	1,15	6,4	0,02	7,5	39,9	4,2	8	6	0,27	54-3з	РПН 2022	
КОТЛЕТЫ "ЗДОРОВЬЕ"	50	6,85	5,95	11,7	127,75	0	0,09	0	8,56	0	13,96	0,17	ТТК-100,01		
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	100	1,33	5,92	10,24	99,55	0,01	0	53,5	14	10,67	2,67	0	ТТК-332		
КОМПОТ ИЗ КЛЮКВЫ	180	0,09	0	6,84	27,72	0	1,08	0	2,34	1,71	2,34	0,02	ТТК-54-12хн		
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		
Итого за Полдник	380	9,99	12,09	38,96	304,52	0,08	8,67	93,4	32,7	27,78	28,77	0,56			
Итого за день		9,99	12,09	38,96	304,52	0,08	8,67	93,4	32,7	27,78	28,77	0,56			

Рацион: Рацион "ПОЛДНИК" (сезон весна-лето)

День: 16

Возраст:

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe		
Полдник														
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	50	0,85	2,5	4,23	42,5	0,01	9,91	0	26,12	16,98	8,01	0,34	33	2022
ФИЛЕ ИНДЕЙКИ ТУШЕНОЕ С КАРТОФЕЛЕМ	150	9,69	12,34	26,14	260,06	0,02	1,71	85,62	36	52,29	2,91	0,43	ТТК-308,08	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,03	0,09	22,86	93,15	0	1,35	0	13,77	5,22	4,86	0,54	ТТК-394,01	
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	
Итого за Полдник	400	11,94	15,1	62,26	438,81	0,08	12,97	85,62	79,49	81,89	19,58	1,41		
Итого за день		11,94	15,1	62,26	438,81	0,08	12,97	85,62	79,49	81,89	19,58	1,41		

Рацион: Рацион "ПОЛДНИК" (сезон весна-лето)

День: 17

Возраст:

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Полдник														
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	30	0,25	0,05	0,75	4,25	0,01	3	3	7	12,5	4,2	0,18	54-2з	РПН 2022
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МОРКОВЬЮ	50	4,23	4,9	2,75	72	0,03	1,73	7,5	26,17	105,17	19,83	0,15	ТТК-272,01	
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	100	2,31	3,31	12,39	88,55	0	0,6	0	8,7	55,4	19,5	0,44	ТТК-334	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,45	0,09	13,5	56,61	0,03	0	0	14,4	23,4	1,8	0,54	ТТК-401	
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	
Итого за Полдник	380	8,61	8,52	38,42	264,51	0,12	5,33	10,5	59,87	203,87	49,13	1,41		
Итого за день		8,61	8,52	38,42	264,51	0,12	5,33	10,5	59,87	203,87	49,13	1,41		

Рацион: Рацион "ПОЛДНИК" (сезон весна-лето)

День: 18

Возраст:

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Дата: 10				Энергетическая ценность (ккал)	Возраст:			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов									
		Пищевые вещества (г)			В1			С			А (рет. экв/сут)			Са			Р			Mg			Fe					
		Б	Ж	У	Б		Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У			Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У
Полдник																												
САЛАТ "ВЕСНА"	50	0,53	2,58	1,27	30,36	0,01	5,87	2,73	29,73	17,63	9,17	0,35	ТТК-21															
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	50	3,22	6,9	4,05	91,17	0,04	12,75	25,25	52,5	49,5	0,6	1,25	ТТК-283															
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	100	3,6	3,27	21,87	131,2	0,04	0	12,27	8	27,33	4,8	0,49	54-1г	РПН 2022														
НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ	180	0,09	0	24,12	96,84	0	5,4	0	12,6	10,8	0,9	0,18	ТТК-439,01															
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															
Итого за Полдник	400	8,81	12,92	60,34	392,67	0,14	24,02	40,25	106,43	112,66	19,27	2,37																
Итого за день		8,81	12,92	60,34	392,67	0,14	24,02	40,25	106,43	112,66	19,27	2,37																

Рацион: Рацион "ПОЛДНИК" (сезон весна-лето)

День: 19

Возраст:

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
			Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Полдник															
САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	50	0,83	4,42	4,33	60,42	0,02	4,02	0	24,22	0	14,47	0,51	ТТК-34,01		
ГУЛЯШ ИЗ КУРЫ	50	4,65	3,56	8,6	85,04	0	0	5	1,2	22,8	5	0,4	ТТК-259		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	5,53	4,2	24	155,8	0,14	0	12,8	10	120,67	80	2,69	54-4г	РПН 2022	
КОМПОТ ИЗ КЛЮКВЫ	180	0,09	0	6,84	27,72	0	1,08	0	2,34	1,71	2,34	0,02	ТТК-54-12хн		
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		
Итого за Полдник	400	12,47	12,35	52,8	372,08	0,21	5,1	17,8	41,36	152,58	105,61	3,72			
Итого за день		12,47	12,35	52,8	372,08	0,21	5,1	17,8	41,36	152,58	105,61	3,72			

Рацион: Рацион "ПОЛДНИК" (сезон весна-лето)

День: 20

Возраст:

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У	В1		С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe			
Полдник															
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СОЛЕННЫЙ	30	0,24	0,03	0,51	3	0,01	1,05	0	6,9	7,2	4,2	0,18	70	2017	
КОТЛЕТЫ ШКОЛЬНЫЕ	50	4,28	4,72	4,39	77,17	0,02	0,06	0	13,54	0	11,22	0,22	ТТК-103		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	100	2,13	3,47	13,2	92,93	0,08	6,8	15,87	26	56	18,67	0,69	54-11г	РПН 2022	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,45	0,09	13,5	56,61	0,03	0	0	14,4	23,4	1,8	0,54	ТТК-401		
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		
Итого за Полдник	380	8,47	8,48	40,63	272,81	0,19	7,91	15,87	64,44	94	39,69	1,73			
Итого за день		8,47	8,48	40,63	272,81	0,19	7,91	15,87	64,44	94	39,69	1,73			

Рацион: Рацион "ПОЛДНИК" (сезон весна-лето)

День: 21

Возраст:

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		
Полдник														
САЛАТ ИЗ РЕДИСА И ОГУРЦОВ	50	0,45	3,22	1,6	37,15	0,01	7,37	3	21,33	20,45	6,5	0,36	ТТК-33	
НАГЕТСЫ КУРИНЫЕ	50	12,3	6,8	4,4	127	0,11	0,4	0	9,5	105,5	11,5	0,56	ТТК-314,02	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	100	3,6	3,27	21,87	131,2	0,04	0	12,27	8	27,33	4,8	0,49	54-1г	РПН 2022
НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ	180	0,09	0	24,12	96,84	0	5,4	0	12,6	10,8	0,9	0,18	ТТК-439,01	
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	
Итого за Полдник	400	17,81	13,46	61,02	435,29	0,21	13,17	15,27	55,03	171,48	27,5	1,69		
Итого за день		17,81	13,46	61,02	435,29	0,21	13,17	15,27	55,03	171,48	27,5	1,69		

Рацион: Рацион "ПОЛДНИК" (сезон весна-лето)

День: 22

Возраст:

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			
Полдник															
ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	30	0,35	0,05	1,15	6,4	0,02	7,5	39,9	4,2	8	6	0,27	54-3з	РПН 2022	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	50	4,78	3,58	6,95	79,12	0,02	0	17,15	3,37	73,3	4,78	0,24	ТТК-1 069,04		
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	100	3,89	5,7	16,52	132,93	0,05	0,4	26,67	39	25,33	1,5	0,2	ТТК-133		
КОМПОТ ИЗ КЛЮКВЫ	180	0,09	0	6,84	27,72	0	1,08	0	2,34	1,71	2,34	0,02	ТТК-54-12хн		
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		
Итого за Полдник	380	10,48	9,5	40,49	289,27	0,14	8,98	83,72	52,51	115,74	18,42	0,83			
Итого за день		10,48	9,5	40,49	289,27	0,14	8,98	83,72	52,51	115,74	18,42	0,83			

Рацион: Рацион "ПОЛДНИК" (сезон весна-лето)

День: 23

Возраст:

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		
Полдник														
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	50	0,85	2,5	4,23	42,5	0,01	9,91	0	26,12	16,98	8,01	0,34	33	2022
ГУЛЯШ ИЗ ИНДЕЙКИ	50	4,12	4,6	3,65	72,46	0	0	15	41	136,42	29	1,32	ТТК-277,2	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	100	3,6	3,27	21,87	131,2	0,04	0	12,27	8	27,33	4,8	0,49	54-1г	РПН 2022
НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ	180	0,09	0	24,12	96,84	0	5,4	0	12,6	10,8	0,9	0,18	ТТК-439,01	
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	
Итого за Полдник	400	10,03	10,54	62,9	386,1	0,1	15,31	27,27	91,32	198,93	46,51	2,43		
Итого за день		10,03	10,54	62,9	386,1	0,1	15,31	27,27	91,32	198,93	46,51	2,43		

Рацион: Рацион "ПОЛДНИК" (сезон весна-лето)

День: 24

Возраст:

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		
Полдник														
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	30	0,25	0,05	0,75	4,25	0,01	3	3	7	12,5	4,2	0,18	54-2з	РПН 2022
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	8,1	10,35	18,38	199,05	0,1	0,4	20,48	19,5	173,25	18,75	0,4	ТТК-54-9м	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,45	0,09	13,5	56,61	0,03	0	0	14,4	23,4	1,8	0,54	ТТК-401	
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	
Итого за Полдник	380	10,17	10,66	41,66	303,01	0,19	3,4	23,48	44,5	216,55	28,55	1,22		
Итого за день		10,17	10,66	41,66	303,01	0,19	3,4	23,48	44,5	216,55	28,55	1,22		

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	259,06	278,95	1180,11	8285,98	3,58	253,5	1547,68	1683,91	3405,84	986,5	45,6
Среднее значение за период	10,79	11,62	49,17	345,25	0,15	10,56	64,49	70,16	141,91	41,1	1,9
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	Полдник
	390

ПРИ СОСТАВЛЕНИИ МЕНЮ ИСПОЛЬЗОВАЛАСЬ СЛЕДУЮЩАЯ ЛИТЕРАТУРА :

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. - Москва.: Дели плюс, 2017. - 544 с.
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. А.А. Тутельяна и Д.Б. Никитюка. - М.: ТД ДеЛи, 2022. - 245с.
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 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)

Согласовано

Директор государственного бюджетного общеобразовательного
учреждения № 778

Утверждено

Генеральный директор ООО "Альфа-Провиант"

"01" сентября 2024 г.

"01" сентября 2024 г.

/Ланенкова С.Г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ЧЕТЫРЕХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ОБЕД) ДЛЯ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ПИТАНИЯ НА ВОЗМЕЗДНОЙ ОСНОВЕ
УЧАЩИМСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГА КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА**

Рацион: Рацион "ОБЕД" (сезон весна-лето)

День: 1

Возраст:

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			
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	50	0,67	2,25	3,83	38	0,01	1,9	0,57	15,83	18,33	9,17	0,58	54-13з	РПН 2022	
НАГЕТСЫ КУРИНЫЕ	70	17,22	9,52	6,16	177,8	0,15	0,56	0	13,3	147,7	16,1	0,78	ТТК-314,02		
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0	18,4	12	41	7,2	0,73	54-1г		
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,45	0,09	13,5	56,61	0,03	0	0	14,4	23,4	1,8	0,54	ТТК-401	РПН 2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904		
МИНЕРАЛАМИ															
Итого за Обед	470	25,11	16,93	65,32	512,31	0,3	2,46	18,97	59,13	237,83	38,07	2,73			
Итого за день		25,11	16,93	65,32	512,31	0,3	2,46	18,97	59,13	237,83	38,07	2,73			

Рацион: Рацион "ОБЕД" (сезон весна-лето)

День: 2

Возраст:

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe			
Обед															
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	50	0,85	2,5	4,23	42,5	0,01	9,91	0	26,12	16,98	8,01	0,34	33	2022	
ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ	70	8,93	3,15	9,1	100,45	0,04	0,04	14	26,78	84,7	8,23	0,25	ТТК-283,14		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ"	150	3,6	4,6	10,4	97,4	0,03	0	30	23,5	78	26	0,6	ТТК-323,03		
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		
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		
Итого за Обед	470	15,65	10,51	46,89	343,66	0,14	10,24	107	105,2	209,58	62,24	1,81			
Итого за день		15,65	10,51	46,89	343,66	0,14	10,24	107	105,2	209,58	62,24	1,81			

Рацион: Рацион "ОБЕД" (сезон весна-лето)

День: 3

Возраст:

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			
Обед															
ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	30	0,35	0,05	1,15	6,4	0,02	7,5	39,9	4,2	8	6	0,27	54-3з	РПН 2022	
РУЛЕТ МЯСНОЙ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	70	8,24	6,46	14,39	148,63	0,09	0,2	0	328,07	21,33	3,01	0,25	ТТК-280,01		
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	150	5,83	8,55	24,78	199,4	0,08	0,6	40	58,5	38	2,25	0,3	ТТК-133		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,03	0,09	22,86	93,15	0	1,35	0	13,77	5,22	4,86	0,54	ТТК-394,01		
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		
Итого за Обед	450	15,82	15,32	72,21	490,68	0,24	9,65	79,9	408,14	79,95	19,92	1,46			
Итого за день		15,82	15,32	72,21	490,68	0,24	9,65	79,9	408,14	79,95	19,92	1,46			

Рацион: Рацион "ОБЕД" (сезон весна-лето)

День: 4

Возраст:

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe			
Обед															
САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ, СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ И КУКУРУЗОЙ	50	0,1	1,2	5,75	34,2	0,01	9,5	20	26	13,5	7,5	0,05	ТТК-981,01		
ПАСТА КАРБОНАРА "ПО-ШКОЛЬНОМУ"	220	14,67	17,89	41,51	385,73	0,09	0	64,89	225,87	236,72	12,11	0,63	ТТК-54-1г		
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ	180	0,11	0,05	22,5	90,84	0	3,69	9	3,42	0	3,69	0,14	ТТК-437		
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		
Итого за Обед	470	16,25	19,31	78,79	553,87	0,15	13,19	93,89	258,89	257,62	27,1	0,92			
Итого за день		16,25	19,31	78,79	553,87	0,15	13,19	93,89	258,89	257,62	27,1	0,92			

Рацион: Рацион "ОБЕД" (сезон весна-лето)

День: 5

Возраст:

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		
Обед															
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ		30	0,25	0,05	0,75	4,25	0,01	3	3	7	12,5	4,2	0,18	54-2з	РПН 2022
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННО-ТОМАТНЫМ		190/30	12,52	15,33	22,58	278,34	0,28	3,39	17,44	60,8	174,8	7,6	1,19	ТТК-306	
НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ		180	0,09	0	24,12	96,84	0	5,4	0	12,6	10,8	0,9	0,18	ТТК-439,01	
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	
Итого за Обед		450	14,23	15,55	56,48	422,53	0,34	11,79	20,44	84	205,5	16,5	1,65		
Итого за день			14,23	15,55	56,48	422,53	0,34	11,79	20,44	84	205,5	16,5	1,65		

Рацион: Рацион "ОБЕД" (сезон весна-лето)

День: 6

Возраст:

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Дата: 0			Энергетическая ценность (ккал)	Возраст:			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Пищевые вещества (г)																
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe						
Обед																		
ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	30	0,35	0,05	1,15	6,4	0,02	7,5	39,9	4,2	8	6	0,27	54-3з	РПН 2022				
ЖАРКОЕ ПО - ДОМАШНЕМУ ИЗ КУРИЦЫ	220	13,32	11,28	16,61	221,19	0,15	11,33	35,97	27,5	237,6	111,1	2,52	ТТК-54-28м					
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					
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					
Итого за Обед	450	15,94	11,59	40,92	330,9	0,23	19,12	138,87	60,5	275,5	137,1	3,41						
Итого за день		15,94	11,59	40,92	330,9	0,23	19,12	138,87	60,5	275,5	137,1	3,41						

Рацион: Рацион "ОБЕД" (сезон весна-лето)

День: 7

Возраст:

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Обед														
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СОЛЕННЫЙ	30	0,24	0,03	0,51	3	0,01	1,05	0	6,9	7,2	4,2	0,18	70	2017
СВИНИНА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	70	7,84	5,34	5,04	99,59	0	0,01	42	40,11	88,34	6,3	1,89	ТТК-257	РПН 2022
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,3	6,3	36	233,7	0,21	0	19,2	15	181	120	4,04	54-4г	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,03	0,09	22,86	93,15	0	1,35	0	13,77	5,22	4,86	0,54	ТТК-394,01	
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	
Итого за Обед	450	17,78	11,93	73,44	472,54	0,27	2,41	61,2	79,38	289,16	139,16	6,75		
Итого за день		17,78	11,93	73,44	472,54	0,27	2,41	61,2	79,38	289,16	139,16	6,75		

Рацион: Рацион "ОБЕД" (сезон весна-лето)

День: 8

Возраст:

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe			
Обед															
САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ, СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ И МАСЛОМ	50	0,1	1,2	4,3	28,4	0,01	9,5	20	26	13,5	7,5	0,05	ТТК-981,03		
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	70/20	9,07	11,12	11,97	182,9	0,05	0,89	46,6	16,33	178,49	22,07	2,69	ТТК-283,07		
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		
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,45	0,09	13,5	56,61	0,03	0	0	14,4	23,4	1,8	0,54	ТТК-401		
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		
Итого за Обед	490	13,39	18,38	57,8	448,81	0,24	12,49	66,6	68,63	265,09	43,37	3,38			
Итого за день		13,39	18,38	57,8	448,81	0,24	12,49	66,6	68,63	265,09	43,37	3,38			

Рацион: Рацион "ОБЕД" (сезон весна-лето)

День: 9

Возраст:

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		
Обед														
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	30	0,25	0,05	0,75	4,25	0,01	3	3	7	12,5	4,2	0,18	54-2з	РПН 2022
ШНИЦЕЛЬ КУРИНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	70	7,42	4,06	8,68	100,94	0	0,07	98	3,22	8,54	14	2,52	ТТК-314,01	РПН 2022
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0	18,4	12	41	7,2	0,73	54-1г	
НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ	180	0,13	0,05	18	72,95	0,01	3,06	9	12,53	0	5,58	0,15	ТТК-437	
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	
Итого за Обед	450	14,57	9,23	69,26	418,04	0,13	6,13	128,4	38,35	69,44	34,78	3,68		
Итого за день		14,57	9,23	69,26	418,04	0,13	6,13	128,4	38,35	69,44	34,78	3,68		

Рацион: Рацион "ОБЕД" (сезон весна-лето)

День: 10

Возраст:

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		
Обед														
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	50	0,85	2,5	4,23	42,5	0,01	9,91	0	26,12	16,98	8,01	0,34	33	2022
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	70	4,5	9,66	5,67	127,63	0,06	17,85	35,35	73,5	69,3	0,84	1,75	ТТК-283	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,3	6,3	36	233,7	0,21	0	19,2	15	181	120	4,04	54-4г	РПН 2022
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	
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	
Итого за Обед	470	15,92	18,72	69,06	507,14	0,34	28,05	117,55	143,42	297,18	148,85	6,75		
Итого за день		15,92	18,72	69,06	507,14	0,34	28,05	117,55	143,42	297,18	148,85	6,75		

Рацион: Рацион "ОБЕД" (сезон весна-лето)

День: 11

Возраст:

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Обед														
ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	30	0,35	0,05	1,15	6,4	0,02	7,5	39,9	4,2	8	6	0,27	54-3з	РПН 2022
ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	220	12,79	20,08	27,64	342,38	0,09	2,6	161,7	22	257,4	118,8	2,22	ТТК-54-12м	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,45	0,09	13,5	56,61	0,03	0	0	14,4	23,4	1,8	0,54	ТТК-401	
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	
Итого за Обед	450	14,96	20,39	51,32	448,49	0,19	10,1	201,6	44,2	296,2	130,4	3,13		
Итого за день		14,96	20,39	51,32	448,49	0,19	10,1	201,6	44,2	296,2	130,4	3,13		

Рацион: Рацион "ОБЕД" (сезон весна-лето)

День: 12

Возраст:

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe			
Обед															
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	30	0,25	0,05	0,75	4,25	0,01	3	3	7	12,5	4,2	0,18	54-2з	РПН 2022	
НАГЕТСЫ КУРИНЫЕ	70	17,22	9,52	6,16	177,8	0,15	0,56	0	13,3	147,7	16,1	0,78	ТТК-314,02		
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0	18,4	12	41	7,2	0,73	54-1г	РПН 2022	
НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ	180	0,13	0,05	18	72,95	0,01	3,06	9	12,53	0	5,58	0,15	ТТК-437		
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		
Итого за Обед	450	24,37	14,69	66,74	494,9	0,28	6,62	30,4	48,43	208,6	36,88	1,94			
Итого за день		24,37	14,69	66,74	494,9	0,28	6,62	30,4	48,43	208,6	36,88	1,94			

Рацион: Рацион "ОБЕД" (сезон весна-лето)

День: 13

Возраст:

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Обед														
ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	30	0,35	0,05	1,15	6,4	0,02	7,5	39,9	4,2	8	6	0,27	54-3з	РПН 2022
ПЕЛЬМЕНИ "КЛАССИЧЕСКИЕ" СО СМЕТАНОЙ	200/20	13,62	15	36,82	336,8	0,1		62	129,4	317,6	61,8	3,5	ТТК-283,22	
КОМПОТ ИЗ КЛЮКВЫ	180	0,09	0	6,84	27,72	0	1,08	0	2,34	1,71	2,34	0,02	ТТК-54-12хн	
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	
Итого за Обед	450	15,43	15,22	53,84	414,02	0,17	8,58	101,9	139,54	334,71	73,94	3,89		
Итого за день		15,43	15,22	53,84	414,02	0,17	8,58	101,9	139,54	334,71	73,94	3,89		

Рацион: Рацион "ОБЕД" (сезон весна-лето)

День: 14

Возраст:

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			
Обед															
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	30	0,25	0,05	0,75	4,25	0,01	3	3	7	12,5	4,2	0,18	54-2з	РПН 2022	
ФРИКАДЕЛКИ ИЗ ИНДЕЙКИ	70	9,75	5,82	6,02	115,44	0,04	0	4,38	12,86	97,91	14,53	0,94	ТТК-325,01		
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	150	5,83	8,55	24,78	199,4	0,08	0,6	40	58,5	38	2,25	0,3	ТТК-133		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,03	0,09	22,86	93,15	0	1,35	0	13,77	5,22	4,86	0,54	ТТК-394,01		
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		
Итого за Обед	450	17,23	14,68	63,44	455,34	0,18	4,95	47,38	95,73	161,03	29,64	2,06			
Итого за день		17,23	14,68	63,44	455,34	0,18	4,95	47,38	95,73	161,03	29,64	2,06			

Рацион: Рацион "ОБЕД" (сезон весна-лето)

День: 15

Возраст:

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		
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	50	0,67	2,25	3,83	38	0,01	1,9	0,57	15,83	18,33	9,17	0,58	54-13з	РПН 2022
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ И СОУСОМ СМЕТАННО-ТОМАТНЫМ	200/20	13,02	18,8	32,14	349,84	0,16	4,31	16,2	12	130	56	1,09	ТТК-54-26м	
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	
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	
Итого за Обед	470	15,96	21,31	59,13	491,15	0,23	6,5	79,77	56,63	178,23	85,17	2,29		
Итого за день		15,96	21,31	59,13	491,15	0,23	6,5	79,77	56,63	178,23	85,17	2,29		

Рацион: Рацион "ОБЕД" (сезон весна-лето)

День: 16

Возраст:

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Обед														
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СОЛЕННЫЙ	30	0,24	0,03	0,51	3	0,01	1,05	0	6,9	7,2	4,2	0,18	70	2017
РУЛЕТ МЯСНОЙ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	70	8,24	6,46	14,39	148,63	0,09	0,2	0	328,07	21,33	3,01	0,25	ТТК-280,01	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ"	150	3,6	4,6	10,4	97,4	0,03	0	30	23,5	78	26	0,6	ТТК-323,03	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,45	0,09	13,5	56,61	0,03	0	0	14,4	23,4	1,8	0,54	ТТК-401	
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	
Итого за Обед	450	13,9	11,35	47,83	348,74	0,21	1,25	30	376,47	137,33	38,81	1,67		
Итого за день		13,9	11,35	47,83	348,74	0,21	1,25	30	376,47	137,33	38,81	1,67		

Рацион: Рацион "ОБЕД" (сезон весна-лето)

День: 17

Возраст:

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Обед														
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	30	0,25	0,05	0,75	4,25	0,01	3	3	7	12,5	4,2	0,18	54-2з	РПН 2022
ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ	70	8,93	3,15	9,1	100,45	0,04	0,04	14	26,78	84,7	8,23	0,25	ТТК-283,14	
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
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	
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	
Итого за Обед	450	14,65	8,66	52,81	347,41	0,23	13,53	103,8	101,58	211,1	60,43	2,08		
Итого за день		14,65	8,66	52,81	347,41	0,23	13,53	103,8	101,58	211,1	60,43	2,08		

Рацион: Рацион "ОБЕД" (сезон весна-лето)

День: 18

Возраст:

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		
Обед														
ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	30	0,35	0,05	1,15	6,4	0,02	7,5	39,9	4,2	8	6	0,27	54-3з	РПН 2022
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННО-ТОМАТНЫМ	190/30	12,52	15,33	22,58	278,34	0,28	3,39	17,44	60,8	174,8	7,6	1,19	ТТК-306	
НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ	180	0,13	0,05	18	72,95	0,01	3,06	9	12,53	0	5,58	0,15	ТТК-437	
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	
Итого за Обед	450	14,37	15,6	50,76	400,79	0,36	13,95	66,34	81,13	190,2	22,98	1,71		
Итого за день		14,37	15,6	50,76	400,79	0,36	13,95	66,34	81,13	190,2	22,98	1,71		

Рацион: Рацион "ОБЕД" (сезон весна-лето)

День: 19

Возраст:

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	День: 19			Энергетическая ценность (ккал)	Возраст:							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe			
Обед															
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	30	0,25	0,05	0,75	4,25	0,01	3	3	7	12,5	4,2	0,18	54-2з	РПН 2022	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	70	4,5	9,66	5,67	127,63	0,06	17,85	35,35	73,5	69,3	0,84	1,75	ТТК-283		
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	4,8	36,5	203,5	0,03	0	18,4	6,9	73	24	0,49	54-6г	РПН 2022	
НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ	180	0,09	0	24,12	96,84	0	5,4	0	12,6	10,8	0,9	0,18	ТТК-439,01		
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		
Итого за Обед	450	9,91	14,68	76,07	475,32	0,15	26,25	56,75	103,6	173	33,74	2,7			
Итого за день		9,91	14,68	76,07	475,32	0,15	26,25	56,75	103,6	173	33,74	2,7			

Рацион: Рацион "ОБЕД" (сезон весна-лето)

День: 20

Возраст:

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	День: 20			Энергетическая ценность (ккал)	Возраст:							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Обед														
ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	30	0,35	0,05	1,15	6,4	0,02	7,5	39,9	4,2	8	6	0,27	54-3з	РПН 2022
ПЕЛЬМЕНИ "КЛАССИЧЕСКИЕ" СО СМЕТАНОЙ	200/20	13,62	15	36,82	336,8	0,1		62	129,4	317,6	61,8	3,5	ТТК-283,22	
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	
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	
Итого за Обед	450	16,24	15,31	61,13	446,51	0,18	7,79	164,9	162,4	355,5	87,8	4,39		
Итого за день		16,24	15,31	61,13	446,51	0,18	7,79	164,9	162,4	355,5	87,8	4,39		

Рацион: Рацион "ОБЕД" (сезон весна-лето)

День: 21

Возраст:

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		
Обед														
САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ, СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ И МАСЛОМ	50	0,1	1,2	4,3	28,4	0,01	9,5	20	26	13,5	7,5	0,05	ТТК-981,03	
ГУЛЯШ ИЗ ИНДЕЙКИ	70	5,76	6,44	5,11	101,44	0	0	21	57,4	190,98	40,6	1,84	ТТК-277,2	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,3	6,3	36	233,7	0,21	0	19,2	15	181	120	4,04	54-4г	РПН 2022
НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ	180	0,13	0,05	18	72,95	0,01	3,06	9	12,53	0	5,58	0,15	ТТК-437	
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	
Итого за Обед	470	15,66	14,16	72,44	479,59	0,28	12,56	69,2	114,53	392,88	177,48	6,18		
Итого за день		15,66	14,16	72,44	479,59	0,28	12,56	69,2	114,53	392,88	177,48	6,18		

Рацион: Рацион "ОБЕД" (сезон весна-лето)

День: 22

Возраст:

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			
Обед															
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	30	0,25	0,05	0,75	4,25	0,01	3	3	7	12,5	4,2	0,18	54-2з	РПН 2022	
ПАСТА КАРБОНАРА "ПО-ШКОЛЬНОМУ"	220	14,67	17,89	41,51	385,73	0,09	0	64,89	225,87	236,72	12,11	0,63	ТТК-54-1г		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,03	0,09	22,86	93,15	0	1,35	0	13,77	5,22	4,86	0,54	ТТК-394,01		
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		
Итого за Обед	450	16,32	18,2	74,15	526,23	0,15	4,35	67,89	250,24	261,84	24,97	1,45			
Итого за день		16,32	18,2	74,15	526,23	0,15	4,35	67,89	250,24	261,84	24,97	1,45			

Рацион: Рацион "ОБЕД" (сезон весна-лето)

День: 23

Возраст:

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			
Обед															
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	50	0,85	2,5	4,23	42,5	0,01	9,91	0	26,12	16,98	8,01	0,34	33	2022	
ШНИЦЕЛЬ КУРИНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	70	7,42	4,06	8,68	100,94	0	0,07	98	3,22	8,54	14	2,52	ТТК-314,01		
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	150	3,47	4,96	18,58	132,82	0	0,9	0	13,05	83,1	29,25	0,66	ТТК-334		
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,45	0,09	13,5	56,61	0,03	0	0	14,4	23,4	1,8	0,54	ТТК-401		
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		
Итого за Обед	470	13,56	11,78	54,02	375,97	0,09	10,88	98	60,39	139,42	56,86	4,16			
Итого за день		13,56	11,78	54,02	375,97	0,09	10,88	98	60,39	139,42	56,86	4,16			

Рацион: Рацион "ОБЕД" (сезон весна-лето)

День: 24

Возраст:

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	День: 24			Энергетическая ценность (ккал)	Возраст:								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe			
Обед															
ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	30	0,35	0,05	1,15	6,4	0,02	7,5	39,9	4,2	8	6	0,27	54-3з	РПН 2022	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ИНДЕЙКИ	70	9,75	5,82	6,02	115,44	0,04	0	4,38	12,86	97,91	14,53	0,94	ТТК-325,01		
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0	18,4	12	41	7,2	0,73	54-1г	РПН 2022	
НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ	180	0,09	0	24,12	96,84	0	5,4	0	12,6	10,8	0,9	0,18	ТТК-439,01		
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		
Итого за Обед	450	16,96	10,94	73,12	458,58	0,17	12,9	62,68	45,26	165,11	32,43	2,22			
Итого за день		16,96	10,94	73,12	458,58	0,17	12,9	62,68	45,26	165,11	32,43	2,22			

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	Mg	Fe
Итого за период	384,18	354,44	1486,97	10663,52	5,25	255,74	2013,43	2985,77	5392	1558,62	72,41
Среднее значение за период	16,01	14,77	61,96	444,31	0,22	10,66	83,89	124,41	224,67	64,94	3,02
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14	30	56								
Сбалансированность	1	1	4								

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
	458

ПРИ СОСТАВЛЕНИИ МЕНЮ ИСПОЛЬЗОВАЛАСЬ СЛЕДУЮЩАЯ ЛИТЕРАТУРА :

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. - Москва.: Дели плюс, 2017. - 544 с.
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. А.А. Тутельяна и Д.Б. Никитюка. - М.: ТД ДеЛи, 2022. - 245с.
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 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)