

Согласовано

Директор государственного бюджетного общеобразовательного учреждения № 172 Калининского района Санкт-Петербурга

«01» сентября 2024г.

Ланенкова С.Г.

Утверждено

Генеральный директор ООО "Альфа-Провиант"

«01» сентября 2024г.

Ланенкова С.Г.

ЦИКЛИЧНОЕ ЧЕТЫРЕХНЕДЕЛЬНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ 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 весна/лето)

День: 1

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)	Ca	P	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	а	0,2	12,8	145,64	161,44	251,73	24,17	4,61			
Обед															
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	6	6	14	25	8,4	0,36	54-2а	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			

Рацион: 7-11 (сезон весна/лето)

День: 2

Возраст: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	День: 2			Энергетическая ценность (ккал)	Возраст: 7-11 лет								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак															
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.Д.Ж. 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	338	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	4,6			
Обед															
САЛАТ "ВЕСНА"	60	0,63	3,09	1,52	36,43	0,01	7,04	3,27	35,68	21,16	11	0,42	ТТК-21		
БОРЩ С КВАШЕНОЙ 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	
РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ	90	9,86	7,28	11,44	150,68	0,08	0,29	33,75	25,76	46,35	6,75	0,47	ТТК-282		
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		
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	23,49	24,14	101,23	719,64	0,51	25,92	65,62	183,46	247,19	90,42	3,77			
Итого за день		39,7	40,45	175,18	1229,24	0,69	38,3	332,3	607,04	471,03	169,26	8,37			

Рацион: 7-11 (сезон весна/лето)

Рацион: 7-11 (сезон весна/лето)

День: 3

Возраст: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	День: 3			Энергетическая ценность (ккал)	Возраст: 7-11 лет								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак															
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	54-3гн	РПН 2022	
ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0,55	0,65	15	68,05	0,06	0	1,6	3,2	7,2	2	0,3	ТТК-640		
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	500	15,83	17,21	68,13	490,84	0,23	15,95	68,16	232,19	261,65	16,02	4,75			

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
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-119	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ "БОЛОНЬЕЗЕ"	240	13,92	18	30,72	340,56	0,12			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	25,14	23,7	117,2	783,81	0,53	5,16	97,2	151,42	232,22	70,9	3,63		
Итого за день		40,97	40,91	185,33	1274,65	0,76	21,11	165,36	383,61	493,87	86,92	8,38		

Рацион: 7-11 (сезон весна/лето)

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	День: 4			Возраст: 7-11 лет								№ рецептуры	Сборник рецептов
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак															
КОТЛЕТА КУРИНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ С МАКАРОНАМИ	150	11,05	11,37	30,37	268,01	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	520,58	0,28	16,24	232,54	290,25	149,53	46,8	1,89			
Обед															
САЛАТ "СВЕТЛЯЧОК"	60	0,98	2,47	13,56	43,74	0,03	4,12	0	17	24,97	11,04	0,78	ТТК-53,01		
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		
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		
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	790	25,33	25,89	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 весна/лето)

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	День: 5			Возраст: 7-11 лет									№ рецептуры	Сборник рецептов
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe			
Завтрак																
КАША ВЯЗКАЯ 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	15,55	40,2	5,25	0,44	ТТК-907		
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,69	3,15	18,9	118,8	0,04	0,61	15,57	151,2	117	12,6	0,05	ТТК-433,08		
ЙОГУРТ 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	56,91	423,07	354,38	49,16	1,06			

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
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ	200/10	3,16	3,76	14,62	75,38	0,08	3	180	97,22	27,5	6,2	0,32	ТТК-110	
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	25	18	0,58	ТТК-54-13хн	
Итого за Обед	800	23,35	23,74	107,73	708,01	0,46	18,32	423,8	388,12	582,5	164,9	8,14		
Итого за день		40,31	40,89	187,23	1249,19	0,66	22,26	480,71	811,19	936,88	214,06	9,2		

Рацион: 7-11 (сезон весна/лето)

Рацион: 7-11 (сезон весна/лето)															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	День: 6				Возраст: 7-11 лет									
		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак															
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ	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	
ЙОГУРТ 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	96	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			
Обед															
САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	60	1	5,3	5,2	72,5	0,03	4,82	0	29,06	0	17,36	0,61	ТТК-34,01		
СУП-БУЛЬОН "ДЕТСКИЙ" С ВЕРМИШЕЛЬЮ 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	0,49	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 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	24,42	23,72	113,71	766,45	0,32	10,94	70,47	109,83	240,8	73,96	1,8			
Итого за день		42,74	40,89	192,41	1309,37	0,55	24,34	104,27	593,23	590,1	195,22	4,67			
Рацион: 7-11 (сезон весна/лето)															

Рацион: 7-11 (сезон весна/лето)

День: 7														
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак														
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-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		35	17	11	0	ТТК-688	
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		

Обед														
САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ, СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ И КУКУРУЗОЙ	60	0,12	1,44	6,9	41,04	0,02	11,4	24	31,2	16,2	9	0,06	ТТК-981,01	
СОЛЯНКА МЯСНАЯ СО СМЕТАНОЙ	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	
РАГУ 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 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	24,17	24,75	104,5	755,16	0,43	36,17	151,9	218,84	496,04	118,43	5,68		
Итого за день		42,21	42,87	173,7	1270,73	0,69	52,21	396,41	626,09	725,64	163,69	7,41		

Рацион: 7-11 (сезон весна/лето)

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	День: 8			Возраст: 7-11 лет										№ рецептуры	Сборник рецептов
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe				
Завтрак																	
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	150	6,09	7,04	31,14	211,5	0,15	0,41	36,68	95,09	144,69	39,2	1,05	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.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	15,97	16,66	74,69	512,1	0,23	14,88	242,93	402,99	197,69	77,96	4,44					
Обед																	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	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 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			
ПАЭЛЬЯ 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		42,26	40,9	191,86	1304,23	0,69	28,55	624,25	540,4	618,77	164,78	7,15					

Рацион: 7-11 (сезон весна/лето)

Рацион: 7-11 (сезон весна/лето)		День: 9				Возраст: 7-11 лет									
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			
Завтрак															
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	
ЙОГУРТ 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			

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
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
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	11,48	13,2	17,11	233,16	0,08	0,06	45,6	40,78	162,68	18,24	0,44	ТТК-161	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	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-54-13хн	
Итого за Обед	810	24,95	26,95	101,5	750,53	0,5	19,07	144,2	190,6	367,76	109,31	3,86		
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 весна/лето)

День: 10

Возраст: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	День: 10			Энергетическая ценность (ккал)	Возраст: 7-11 лет								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	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		
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ	25/15	4,76	3,87	9,88	93,88	0,09	0	0,39	15,55	40,2	5,25	0,44	ТТК-907		
ЧАЙ С САХАРОМ	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	525	18,12	19,73	73,35	543,85	0,2	12,99	126,63	164,68	246	20,61	4,4			
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	
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	73	24	0,49	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 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	790	25,34	23,71	111,83	761,9	0,36	21,51	228,2	152,38	250,39	60,99	2,13			
Итого за день		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 весна/лето)

День: 11

Возраст: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	День: 11				Возраст: 7-11 лет								№ рецептуры	Сборник рецептов
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe			
Завтрак																
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	54-1к	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	117	12,6	0,05	ТТК-433,08		
ЙОГУРТ 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		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			

Обед														
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ, ОГУРЦОВ И РЕДИСА	60	0,53	3,09	1,58	36,74	0,02	8,72	10,92	19,51	20,64	7,24	0,34	ТТК-31.2	
РАССОЛЬНИК 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
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 ОТВАРНОЙ	150	2,87	4,32	23,01	141	0,15	21	0	14,64	79,73	29,33	1,16	208	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	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	15	62,9	0,03	0		16	26	2	0,6	ТТК-401	
Итого за Обед	810	23,86	24,49	106,79	742,3	0,52	35,29	150,26	117,92	418,72	87,05	4,49		
Итого за день		41	40,62	186,94	1280,1	0,76	53,76	191,78	657,87	725,22	144,76	5,76		

Рацион: 7-11 (сезон весна/лето)

День: 12

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			
Завтрак															
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 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	54-2з	РПН 2022	
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	
ЙОГУРТ 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	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			
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		
ОЛАДЬИ 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	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 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	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 весна/лето)															

Рацион: 7-11 (сезон весна/лето)

День: 13

Возраст: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	День: 13			Энергетическая ценность (ккал)	Возраст: 7-11 лет							№ рецептуры	Сборник рецептур
			Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак															
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ		150	5,4	6,9	33	215,85	0,06	0,39	38,63	90,75	102	20,25	1,12	54-2к	РПН 2022
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И СВЕЖИМ ОГУРЦОМ		35	4,1	4,63	9,5	96,07	0,03	0,07	0	102,5	0	11,86	0,26	ТТК-3	
ЧАЙ С САХАРОМ		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
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	2,2	338	2017
ЙОГУРТ 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	9,35	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		

Обед														
ВИНЕГРЕТ	60	0,6	5,3	4,1	67,1	0,01	2,26	72,9	12	21	9,7	0,4	ТТК-54-16з	
СУП-БУЛЬОН "ДЕТСКИЙ" С ВЕРМИШЕЛЬЮ, ЯЙЦОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	6,87	5,5	17,91	149,07	0,03	0	10,4	5,62	15,7	7,2	0,32	ТТК-60,04	
КОТЛЕТЫ 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	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	
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	810	25,58	25,12	113,88	786	0,45	14,46	141,4	112,06	336,1	77,56	2,83		
Итого за день		41,36	42,81	200,88	1359,08	0,61	27,36	212,3	494,66	557,58	131,09	7,64		

Рацион: 7-11 (сезон весна/лето)

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	День: 14			Энергетическая ценность (ккал)	Возраст: 7-11 лет							№ рецептуры	Сборник рецептур	
			Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe			
Завтрак																
КОТЛЕТА КУРИНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ С МАКАРОНАМИ		150	11,05	11,37	30,37	268,01	0,08	0,2	32,27	37	81,33	9,8	0,59	ТТК-1069		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ		20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904		
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ		180	0,18	0,09	13,5	55,53	0	0,9	0	5,4	9	4,5	0,18	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		650	19	16,73	69,7	508,64	0,24	17,1	232,27	281	158,73	51,5	1,07			
Обед																
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ		60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	6	6	14	25	8,4	0,36	54-2з	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		
РУЛЕТ МЯСНОЙ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ		90	10,6	8,3	18,5	191,1	0,12	0,26	0	421,8	27,42	3,87	0,33	ТТК-280,01		
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ В ТОМАТНОМ СОУСЕ		150	2,31	6,81	14,36	128,5	0,07	8,19	0	34,1	62,9	28,6	0,98	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 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		790	23,39	24,29	103,73	728,53	0,48	16,45	46	539,7	206,92	61,37	2,97			
Итого за день			42,39	41,02	173,43	1237,17	0,72	33,55	278,27	820,7	365,65	112,87	4,04			

Рацион: 7-11 (сезон весна/лето)

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	День: 15			Энергетическая ценность (ккал)	Возраст: 7-11 лет								№ рецептуры	Сборник рецептур
			Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe			
Завтрак																
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ		150	13,11	12,63	41,1	330,51	0,07	0,53	49,88	312,1	232,8	29,8	0,7	ТТК-54-1т		
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	
ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ		125	0	0	11,25	45	0,04	12,5	6,25	0	0	0	2,75	ТТК-101,01		
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2%		200	5,6	4,9	9,3	104	0,01	1	200	200	44	22,4	0,2	ТТК-435		
Итого за Завтрак		655	18,98	17,53	67,68	504,62	0,12	15,07	256,47	518,31	284,45	56,34	4,34			

Обед														
САЛАТ "ВЕСНА"	60	0,63	3,09	1,52	36,43	0,01	7,04	3,27	35,68	21,16	11	0,42	ТТК-21	
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 (рубленный)	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	24,52	23,77	101,26	719,99	0,48	23,42	453,87	202,6	436,94	62,47	2,6		
Итого за день		43,5	41,3	168,94	1224,61	0,6	38,49	710,34	720,91	721,39	118,81	6,94		

Рацион: 7-11 (сезон весна/лето)

День: 16

Возраст: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	День: 16				Возраст: 7-11 лет									№ рецептуры	Сборник рецептур
		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)							
		Б	Ж	У		В1	С	А (рег. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe				
Завтрак																
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	150	6,09	7,04	31,14	211,5	0,15	0,41	36,68	95,09	144,69	39,2	1,05				
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	116	2022		
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180	0,18	0,09	13,5	55,53	0	0,9	0	5,4	9	4,5	0,18	ТТК-3,01			
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	2,2	ТТК-430			
ЙОГУРТ 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	338	2017		
Итого за Завтрак	625	15,63	16,2	82,44	539,9	0,29	13,71	67,07	295,54	288,89	62,95	4,02	ТТК-435,06			
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		
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-119			
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			
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	15	62,9	0,03	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		41,46	39,9	196,06	1311,35	0,83	17,37	258,27	610,46	937,39	236,25	13,48				

Рацион: 7-11 (сезон весна/лето)

День: 17

Возраст: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	День: 17			Возраст: 7-11 лет								№ рецептуры	Сборник рецептов
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (рег. экв/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		
ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ	125	0	0	11,25	45	0,04	12,5	6,25	0	0	0	2,75	ТТК-101,01		
ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0,55	0,65	15	68,05	0,06	0	1,6	3,2	7,2	2	0,3	ТТК-640		
Итого за Завтрак	500	15,69	15,89	69,25	483	0,24	12,8	147,24	161,34	243,93	23,47	4,67			

Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	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 ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/40	6,52	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 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-54-13хн	
Итого за Обед	830	25,63	26,66	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 весна/лето)

День: 18

Возраст: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	День: 18			Энергетическая ценность (ккал)	Возраст: 7-11 лет									№ рецептуры	Сборник рецептур
		Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)							
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe				
Завтрак																
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	5,33	4,35	19,95	140,48	0,11	0,38	17,93	84	131,25	58,5	1,76				
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	54-20к	РПН 2022		
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	ТТК-3			
ЙОГУРТ 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	54-23гн	РПН 2022		
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	8	28	42	0,6	ТТК-435,06			
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	338	2017		
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		
РАССОЛЬНИК 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 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			
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	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 весна/лето)

День: 19

Возраст: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	День: 19			Возраст: 7-11 лет									№ рецептуры	Сборник рецептов
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	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-430		
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	2,2	338	2017	
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2%		200	5,6	4,9	9,3	104	0,01	1	200	200	44	22,4	0,2	ТТК-435		
Итого за Завтрак		655	17,64	18,32	71,5	524,57	0,19	11,04	274,51	388,25	223,6	43,26	3,93			

Обед														
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	6	6	14	25	8,4	0,36	54-2з	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	
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ	100	8,53	8,4	22,4	199,33	0,07	0,4	42,93	45,21	58,91	9,49	0,79	ТТК-183,01	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С ОВОЩАМИ	150	5,82	6,45	13	133,35	0,07	0,6	30	28,5	30	2,25	0	ТТК-133,02	
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	
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 весна/лето)

День: 20

Возраст: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	День: 20			Энергетическая ценность (ккал)	Возраст: 7-11 лет									№ рецептуры	Сборник рецептур
		Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)							
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe				
Завтрак																
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	150	5,25	6,71	30,9	204	0,09	0,42	37,13	95,27	129,72	32,79	0,74				
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 ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180	0,27	0	6,03	25,11	0	1,04	0,34	6,21	7,65	4,14	0,69	ТТК-907			
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15		6,21	7,65	4,14	0,69	54-3гн		РПН 2022	
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	150	4,2	3,8	19,5	129	0,02	2,4	0	35	17	11	0	ТТК-688			
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,96	9,35	61,04	0,02	0	2	163,5	84	5	0,15	ТТК-435,06			
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	ТТК-639			
Обед																
САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ, СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,12	1,44	5,16	34,08	0,02	11,4	24	31,2	16,2	9	0,06				
БОРЩ С КВАШЕНОЙ 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	ТТК-981,03			
ПАЭЛЬЯ 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	58		2021	
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-326			
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93	0,13	0	0	27,5	40	7,5	0	ТТК-904			
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1	0,1	15,7	66,9	0,01	0,32	70	28	25	18	0,58	ТТК-602			
Итого за Обед	800	22,43	25,53	99,81	720,85	0,4	18,59	373,84	168,83	350,16	90,89	2,5	ТТК-54-13жн			
Итого за день		39,21	42,07	182,97	1271,88	0,72	37,45	413,7	490,16	646,73	153,07	4,94				

Рацион: 7-11 (сезон весна/лето)

День: 21

Возраст: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	День: 21			Возраст: 7-11 лет									№ рецептуры	Сборник рецептур
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак																
ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ И ВАРЕНЬЕМ		150	9,27	8,83	50,2	317,35	0,03	0,5	63,33	178	215,25	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	54-2гн	РПН 2022	
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2%		200	5,6	4,9	9,3	104	0,01	1	200	200	44	22,4	0,2	ТТК-435		
Итого за Завтрак		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 СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,6	4,6	4,5	61,8	0,03	11,5	64,4	28,6	18	10	0,47	ТТК-54-5з	
СОЛЯНКА МЯСНАЯ СО СМЕТАНОЙ	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	
ФРИКАДЕЛЬКИ 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	25,02	23,73	100,65	733,12	0,53	28,36	225	204,72	399,9	89,43	3,66		
Итого за день		44,17	40,26	175,5	1260,59	0,6	29,97	488,6	689,27	665,63	139,97	5,22		

Рацион: 7-11 (сезон весна/лето)

День: 22

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			
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 ВАРЕНЬЕМ	180	0,18	0,09	13,5	55,53	0	0,9	0	5,4	9	4,5	0,18	ТТК-430		
ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ	125	0	0	11,25	45	0,04	12,5	6,25	0	0	0	2,75	ТТК-101,01		
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	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 СОЛЕНЫЙ	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	337,62	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	735,47	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 весна/лето)

День: 23

Возраст: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	День: 23			Возраст: 7-11 лет									№ рецептуры	Сборник рецептов
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe			
Завтрак																
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 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		
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		
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		
ЙОГУРТ 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		600	18,1	18,91	74,63	543,79	0,4	16,27	56,59	372,7	329,8	35,2	3,55			

Обед													
САЛАТ ИЗ РЕДИСА И ОГУРЦОВ	60	0,54	3,86	1,92	44,58	0,01	8,85	3,6	25,6	24,54	7,81	0,43	ТТК-33
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
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 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
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	15	62,9	0,03	0		16	26	2	0,6	ТТК-401
Итого за Обед	840	25,51	23,8	100,61	723,31	0,6	26,93	173	196,73	502,67	98,08	3,71	
Итого за день		43,61	42,71	175,24	1267,1	1	43,2	229,59	569,43	832,47	133,28	7,26	

Рацион: 7-11 (сезон весна/лето)

День: 24

Возраст: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	День: 24			Возраст: 7-11 лет									№ рецептуры	Сборник рецептур
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	P	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	54-22к	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		
ЙОГУРТ 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	96	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				
Обед																
САЛАТ "ЛЕТНИЙ"	60	0,81	3,8	3,86	52,88	0,03	4,89	6,07	28,7	35,48	10,49	0,44	ТТК-1132			
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	200/10	4,26	6,01	8,14	103,34	0,05	6,83	103,6	18,15	62,68	18,25	0,93	54-17с	РПН 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	54-4г	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			
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	800	26,6	23,76	109,36	757,53	0,55	15,83	166,37	131,4	435,26	178,59	6,1				
Итого за день		44,92	40,93	188,06	1300,45	0,78	29,23	200,17	614,8	784,56	299,85	8,97				

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)	Ca	P	Mg	Fe
Итого за период	1014,21	1006,66	4348,58	30538,45	17,44	780,66	9630,91	13192,92	15657	3564,51	171,29
Среднее значение за период	42,26	41,94	181,19	1272,44	0,73	32,53	401,26	549,71	652,38	148,52	7,14
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

Итоги по неделям

Итого		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Среднее по меню	Завтрак	17,39	17,22	74,95	525,94
Среднее по меню	Обед	24,87	24,72	106,24	746,49
Среднее. Неделя: 1	Все	41,74	41,97	182,46	1265,56
Среднее. Неделя: 2	Все	42,37	42,63	181,22	1282,9
Среднее. Неделя: 3	Все	42,01	41,8	181,76	1273,93
Среднее. Неделя: 4	Все	42,93	41,37	179,33	1267,35

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

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

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