

Согласовано

Директор государственного бюджетного общеобразовательного

Утверждено

Генеральный директор ООО "Альфа-Провиант"

"01" сентября 2024г.

"01" сентября 2024г.

Лланенкова С.Г.

Циклическое четырехнедельное 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) г. Санкт-Петербурга Калининского района с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Рацион: Комплексный обед 12-18 (сезон весна/лето)

День: 1

Возраст: 12-18 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)	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	1 160	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 весна/лето)

День: 2

Возраст: 12-18 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			
Обед															
САЛАТ "ВЕСНА"	100	1,05	5,15	2,54	60,71	0,02	11,74	5,45	59,46	35,26	18,33	0,7	ТТК-21		
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 ПЮРЕ	180	3,84	6,24	23,76	167,28	0,14	12,24	28,56	46,8	100,8	33,6	1,24	54-11г	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	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		
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	29,03	31,78	130,88	932,59	0,66	44,18	122,06	339,03	258,4	112,11	7,84			
Итого за день		29,03	31,78	130,88	932,59	0,66	44,18	122,06	339,03	258,4	112,11	7,84			

Рацион: Комплексный обед 12-18 (сезон весна/лето)

День: 3

Возраст: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Обед														
САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ, СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	0,2	2,4	8,6	56,8	0,03	19	40	52	27	15	0,1	ТТК-981,03	
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	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ "БОЛОНЬЕЗЕ"	280	16,24	21	35,84	397,32	0,14			66,5	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	54-2гн	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	
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	1070	31,64	34,38	126,82	943,89	0,57	24,19	163,37	392,1	334,22	76,24	4,34		
Итого за день		31,64	34,38	126,82	943,89	0,57	24,19	163,37	392,1	334,22	76,24	4,34		

Рацион: Комплексный обед 12-18 (сезон весна/лето)

День: 4

Возраст: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
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	
СОЛЯНКА РЫБНАЯ	250	7	9	8	141	0,05	0,63	50	24,75	38,75	0	0,63	ТТК-106,01	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ИНДЕЙКИ СО СМЕТАННО-ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100	11,19	10,47	14,54	197,13	0,28	3,02	4,38	12,86	97,91	14,53	1,75	ТТК-325,01	
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	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	
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	31,66	33,72	124,98	930,27	0,63	20,93	126,38	224,41	350,34	76,76	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		

Рацион: Комплексный обед 12-18 (сезон весна/лето)

День: 5

Возраст: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe			
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		
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		
ПЕЛЬМЕНИ "КЛАССИЧЕСКИЕ" (собственного производства) СО СМЕТАНОЙ	280	16,76	20,4	44,76	429,76	0,12		100	227,6	494,4	115,6	6,6	ТТК-283,22		
ХЛЕБ 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-54-13уч		
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		
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	1 105	32,31	34,42	118,46	877,77	0,4	9,84	621,75	636,65	630,75	195,89	9,39			
Итого за день		32,31	34,42	118,46	877,77	0,4	9,84	621,75	636,65	630,75	195,89	9,39			

Рацион: Комплексный обед 12-18 (сезон весна/лето)

День: 6

Возраст: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Обед														
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ, ОГУРЦОВ И РЕДИСА	100	0,88	5,16	2,63	61,23	0,03	14,54	18,2	32,51	34,4	12,07	0,57	ТТК-31,2	
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 (рубленный)	100	11	4,1	3,3	94,1	0	2	100	52	220	4,2	0	ТТК-242,01	
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	54-11г	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	
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	
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	1 105	33,65	30,8	117,78	885,1	0,42	32,08	175,51	487,45	506,06	67,37	3,55		
Итого за день		33,65	30,8	117,78	885,1	0,42	32,08	175,51	487,45	506,06	67,37	3,55		

Рацион: Комплексный обед 12-18 (сезон весна/лето)

День: 7

Возраст: 12-18 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	Р	Mg	Fe			
Обед															
САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ, СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ И КУКУРУЗОЙ	100	0,2	2,4	11,5	68,4	0,03	19	40	52	27	15	0,1	ТТК-981,01		
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	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	13,75	0	0	0,44	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		
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	1 100	34,08	33,64	118,96	935,03	0,52	43,63	388,9	417,57	553,13	138,95	6,38			
Итого за день		34,08	33,64	118,96	935,03	0,52	43,63	388,9	417,57	553,13	138,95	6,38			

Рацион: Комплексный обед 12-18 (сезон весна/лето)

День: 8

Возраст: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	Р	Mg	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		
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	
ПАЭЛЬЯ 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		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	32,97	31,2	140,5	977,91	0,6	29,69	516,63	286,07	512,77	100,58	3,15			
Итого за день		32,97	31,2	140,5	977,91	0,6	29,69	516,63	286,07	512,77	100,58	3,15			

Рацион: Комплексный обед 12-18 (сезон весна/лето)

День: 9

Возраст: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe			
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	0,49	1,37	5,1	34,69	0,05	4,8	30	30	24	18	0,5	ТТК-22,08		
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 ПЮРЕ	180	3,84	6,24	23,76	167,28	0,14	12,24	28,56	46,8	100,8	33,6	1,24	54-11г	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-54-13хн		
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	31,2	32,98	129,32	945,82	0,57	29,48	178,36	441,99	527,31	133,39	5,33			
Итого за день		31,2	32,98	129,32	945,82	0,57	29,48	178,36	441,99	527,31	133,39	5,33			

Рацион: Комплексный обед 12-18 (сезон весна/лето)

День: 10

Возраст: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	Р	Mg	Fe		
Обед														
САЛАТ "ЛЕТНИЙ"	100	1,35	6,33	6,43	88,13	0,05	8,15	10,11	47,83	59,13	17,48	0,73	ТТК-1132	
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	54-2гн	РПН 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	31,87	33,67	114,2	890,45	0,47	20,01	166,13	304,18	361,64	84,33	9,24		
Итого за день		31,87	33,67	114,2	890,45	0,47	20,01	166,13	304,18	361,64	84,33	9,24		

Рацион: Комплексный обед 12-18 (сезон весна/лето)

День: 11

Возраст: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe			
Обед															
САЛАТ "ВЕСНА"	100	1,05	5,15	2,54	60,71	0,02	11,74	5,45	59,46	35,26	18,33	0,7	ТТК-21		
РАССОЛЬНИК 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	
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	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	103,75	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		
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	1 055	26,94	31,23	140,89	952,64	0,66	37,31	178,64	158,24	371,02	83,3	7,55			
Итого за день		26,94	31,23	140,89	952,64	0,66	37,31	178,64	158,24	371,02	83,3	7,55			

Рацион: Комплексный обед 12-18 (сезон весна/лето)

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 рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	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	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	250/10	4,86	8,44	6,66	122,24	0,03	13,48	136,05	48,5	65,63	19,75	0,98	ТТК-54-1с	
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 "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	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		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	98,59	0,05	0,1	15,75	103,89	5,56	2,73	0,45	ТТК-669,07	
Итого за Обед	1 135	32,88	33,38	115,92	896,37	0,5	20,65	660,8	446,98	476,02	116,52	4,64		
Итого за день		32,88	33,38	115,92	896,37	0,5	20,65	660,8	446,98	476,02	116,52	4,64		

Рацион: Комплексный обед 12-18 (сезон весна/лето)

День: 13

Возраст: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Обед														
САЛАТ "ВЕСНА"	100	1,05	5,15	2,54	60,71	0,02	11,74	5,45	59,46	35,26	18,33	0,7	ТТК-21	
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	
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	180	3,84	6,24	23,76	167,28	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	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	0,55	0,65	15	68,05	0,06	0	1,6	3,2	7,2	2	0,3	ТТК-640	
Итого за Обед	1 110	33,44	32,47	129,79	947,17	0,54	30,38	282,91	360,5	363,76	103,19	4,19		
Итого за день		33,44	32,47	129,79	947,17	0,54	30,38	282,91	360,5	363,76	103,19	4,19		

Рацион: Комплексный обед 12-18 (сезон весна/лето)

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)	Ca	P	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	
СОЛЯНКА РЫБНАЯ	250	7	9	8	141	0,05	0,63	50	24,75	38,75	0	0,63	ТТК-106,01	
РУЛЕТ МЯСНОЙ С ЛУКОМ И 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	100	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 весна/лето)

День: 15

Возраст: 12-18 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)	Са	Р	Mg	Fe		
Обед														
САЛАТ "МОЗАЙКА"	100	1,5	7,5	9,17	113,33	0,03	2,15	0	18,02	0	18	0,55	36	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	26,88	26,15	1,47	58	2021
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ (рубленный)	100	11	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	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	
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	32,61	135,65	977,41	0,44	28,21	134,8	404,04	493,4	111,22	6,74		
Итого за день		33,23	32,61	135,65	977,41	0,44	28,21	134,8	404,04	493,4	111,22	6,74		

Рацион: Комплексный обед 12-18 (сезон весна/лето)

День: 16

Возраст: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Обед														
САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ, СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	0,2	2,4	8,6	56,8	0,03	19	40	52	27	15	0,1	ТТК-981,03	
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	115,6	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	18,54	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	30,48	31,08	146,5	988,48	0,63	35,35	283,5	450,79	654,86	184,38	12,75		
Итого за день		30,48	31,08	146,5	988,48	0,63	35,35	283,5	450,79	654,86	184,38	12,75		

Рацион: Комплексный обед 12-18 (сезон весна/лето)

День: 17

Возраст: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) - Обед	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	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	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	250/10	4,61	6,94	10,16	121,14	0,07	8,53	128,3	22,25	71,63	22	1,07	54-17с	РПН 2022
ПАСТА КАРБОНАРА "ПО-ШКОЛЬНОМУ"	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	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	1 015	31,63	34,53	126,13	945,88	0,48	28,62	307,63	436,77	465,01	105,06	4,46		
Итого за день		31,63	34,53	126,13	945,88	0,48	28,62	307,63	436,77	465,01	105,06	4,46		

Рацион: Комплексный обед 12-18 (сезон весна/лето)

День: 18

Возраст: 12-18 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)	Са	Р	Mg	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	
РАССОЛЬНИК 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 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	
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	
ИОГУРТ 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	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 весна/лето)

День: 19

Возраст: 12-18 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)	Са	Р	Mg	Fe		
Обед														
САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ, СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ И КУКУРУЗОЙ	100	0,2	2,4	11,5	68,4	0,03	19	40	52	27	15	0,1	ТТК-981,01	
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	8,53	8,4	22,4	199,33	0,07	0,4	42,93	45,21	58,91	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	54-11г	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	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	17	11	0	ТТК-688	
Итого за Обед	1 175	30,97	32,56	145,65	1003,47	0,63	54,07	161,49	455,31	381,86	90,56	3,96		
Итого за день		30,97	32,56	145,65	1003,47	0,63	54,07	161,49	455,31	381,86	90,56	3,96		

Рацион: Комплексный обед 12-18 (сезон весна/лето)

День: 20

Возраст: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	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	
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
ПАЭЛЬЯ 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	
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	1 040	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 весна/лето)

День: 21

Возраст: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	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	
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	
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-1069,01	
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО	180	2,88	6,96	22,8	165,36	0,12	2,52	0	9,96	50,76	9,84	0	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	103,75	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 "ВЕСНУШКА"	50	2,4	2,7	18,5	107,9	0		12	9	16	5,5	0,4	ТТК-471	
Итого за Обед	1 080	33,19	32,46	136,65	991,52	0,6	21,05	238,04	184,11	504,36	74,82	7,45		
Итого за день		33,19	32,46	136,65	991,52	0,6	21,05	238,04	184,11	504,36	74,82	7,45		

Рацион: Комплексный обед 12-18 (сезон весна/лето)

День: 22

Возраст: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Обед														
САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	1	1,94	2,5	31,46	0	6		23	8	13	0,07	ТТК-20	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	250/10	4,86	8,44	6,66	122,24	0,03	13,48	136,05	48,5	65,63	19,75	0,98	ТТК-54-1с	
ПЛОВ СО СВИНИНОЙ	280	18,48	17,01	41,72	393,89	0,1	0,31	366,8	28	270,2	15,4	0,56	ТТК-54-11м	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	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 ИЗЮМА	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-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	1050	32,62	31,74	122,55	909,99	0,56	34,89	518,6	281,99	404,59	71,28	3,5		
Итого за день		32,62	31,74	122,55	909,99	0,56	34,89	518,6	281,99	404,59	71,28	3,5		

Рацион: Комплексный обед 12-18 (сезон весна/лето)

День: 23

Возраст: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Обед														
САЛАТ "ВЕСНА"	100	1,05	5,15	2,54	60,71	0,02	11,74	5,45	59,46	35,26	18,33	0,7	ТТК-21	
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
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	180	3,84	6,24	23,76	167,28	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	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	
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	1 135	33,59	31,59	127,94	935,3	0,67	39,98	405,61	427,89	541,64	141,5	5,11		
Итого за день		33,59	31,59	127,94	935,3	0,67	39,98	405,61	427,89	541,64	141,5	5,11		

Рацион: Комплексный обед 12-18 (сезон весна/лето)

День: 24

Возраст: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	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	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	250/10	4,61	6,94	10,16	121,14	0,07	8,53	128,3	22,25	71,63	22	1,07	54-17с	РПН 2022
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	
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	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	22	0	0	0,7	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	
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	
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	1 150	32,6	32,39	133,02	954,02	0,46	17,89	271,72	466,15	487,02	90,54	3,89		
Итого за день		32,6	32,39	133,02	954,02	0,46	17,89	271,72	466,15	487,02	90,54	3,89		

Итоги по неделям

Итого		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Среднее. Неделя: 1	Все	31,98	32,39	124,6	913,71
Среднее. Неделя: 2	Все	31,66	32,68	126,63	933,04
Среднее. Неделя: 3	Все	31,97	32,78	136	970,01
Среднее. Неделя: 4	Все	32,19	32,36	131,39	952,23

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		766,8	781,27	3111,69	22613,95	12,24	616,8	7746,16	9613,49	10567,7	2634,04	144,32
Среднее значение за период		31,95	32,55	129,65	942,25	0,51	25,7	322,76	400,56	440,32	109,75	6,01
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		14	31	55								
Сбалансированность		1	1	4								

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
12-18 лет	1 095

ПРИ СОСТАВЛЕНИИ МЕНЮ ИСПОЛЬЗОВАЛАСЬ СЛЕДУЮЩАЯ ЛИТЕРАТУРА :

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