

Согласовано

Утверждено

Директор государственного бюджетного общеобразовательного учреждения № _____

Генеральный директор ООО "Альфа-Провиант"



" " " 2024г.

"А" Санкт-Петербург 2024г.

Ланенкова С.Г.

ЦИКЛИЧНОЕ ЧЕТЫРЕХНЕДЕЛЬНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК И ОБЕД) ДЛЯ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИМСЯ ОТ 12 до 18 ЛЕТ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГА КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА С КОМПЕНСАЦИЕЙ ЕГО СТОИМОСТИ (ЧАСТИ СТОИМОСТИ) ЗА СЧЕТ СРЕДСТВ БЮДЖЕТА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Рацион: 12-18 (сезон осень/зима)

День: 1

Возраст: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Б	Ж		У	B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg			Fe
Завтрак														
ОМЛЕТ С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ	200	18	19,23	25,2	345,84	0,07	0,35	185,49	186,52	306,04	23,83	0,69	0,7	ТТК-54-10
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	22	0	0	0,7	0,73	ТТК-907
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0,04	0,3	5	8	4	0,42	0,42	ТТК-430
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,96	9,35	61,04	0,02	0	2	5,8	18	4	0,75	0,75	ТТК-639
ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ	125	0	0	11,25	45	0,04	12,5	6,25	0	0	0	2,75	2,75	ТТК-101,01
Итого за Завтрак	585	21,99	22,46	77,4	600,09	0,28	12,89	194,04	219,32	332,04	31,83	5,29		
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,72	2,54	5,4	47,34	0	9		21	38	13	0,7	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	1,22	54-7с РПН 2022
ПЛОВ С ИНДЕЙКОЙ	280	14,42	23,38	39,06	424,34	0,1	1,01	324,8	28	270,2	28	2,8	2,8	ТТК-311,02
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	60	4,1	0,5	27,1	129,3	0,15	0	0	10,8	22,2	11,4	0,3	0,3	ТТК-904
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	22	0	0	0,7	0,7	ТТК-907
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	15	62,9	0,03	0		16	26	2	0,6	0,6	ТТК-401
Итого за Обед	970	30,18	32,2	130,21	931,78	0,56	18,64	454,8	130,35	473,05	85,1	6,32		
Итого за день		52,17	54,66	207,61	1531,87	0,84	31,53	648,84	349,67	805,09	116,93	11,61		

Рацион: 12-18 (сезон осень/зима)

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			С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe				
		Ж	У											
Завтрак														
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	200	7,9	8,38	42,46	0,14	0,54	48,9	132,9	213,12	41,44	2,34	116	2022	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И СВЕЖИМ ОГУРЦОМ	35	4,1	4,63	9,5	0,03	0,07	0	102,5	0	11,86	0,26	ТТК-3		
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	200	0,2	0,1	15	0	1	0	6	10	5	0,2	ТТК-430		
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2%	200	5,6	4,9	9,3	0,01	1	200	200	44	22,4	0,2	ТТК-435		
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	0,03	10	30	16	11	9	2,2	338	2017	
Итого за Завтрак	735	18,2	18,41	86,06	0,21	12,61	278,9	457,4	278,12	89,7	5,2			
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1	5,2	2,5	0	7	60	44	29	7	0,9	ТТК-23,08		
БОРЩ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	250/10	4,84	7,69	12,86	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	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	0,14	12,24	28,56	46,8	100,8	33,6	1,24	54-11г	РПН 2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	60	4,1	0,5	27,1	0,15	0	0	10,8	22,2	11,4	0,3	ТТК-904		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	60	3,29	1,77	23,7	0,23	0	0	33	0	0	1,05	ТТК-907		
СОК ФРУКТОВЫЙ МУЛЬТИФРУКТ	200	1,01	0,18	20,6	0,02	2	0	14	14	8	0,4	ТТК-442,1		
Итого за Обед	960	29,04	29,66	123,23	0,69	29,54	130,86	219,68	244,38	93,65	5,88			
Итого за день		47,24	48,07	209,29	0,9	42,15	409,76	677,08	522,5	183,35	11,08			

Рацион: 12-18 (сезон осень/зима)

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 рецептов
		Б			С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe				
		Ж	У											
Завтрак														
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ "ЗЕБРА" С ВАРЕНЬЕМ	200	18,18	21,09	34,63	0,06	3,22	79,96	278,7	329,07	13,17	0,75	ТТК-54,02		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	40	2,19	1,18	15,8	0,15	0	0	22	0	0	0,7	ТТК-907		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,3	0	6,7	0	1,16	0,38	6,9	8,5	4,6	0,77	54-3гн	РПН 2022	
ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0,55	0,65	15	0,06	0	1,6	3,2	7,2	2	0,3	ТТК-640		
ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ	125	0	0	11,25	0,04	12,5	6,25	0	0	0	2,75	ТТК-101,01		
Итого за Завтрак	585	21,22	22,92	83,38	0,31	16,88	88,19	310,8	344,77	19,77	5,27			
Обед														
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1	1,94	2,5	0	6	31,46	23	8	13	0,07	ТТК-20		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ	250/10	7,64	4,66	26,21	0,21	1,95	121,5	37,37	114,2	41,45	2,17	ТТК-119		
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ "БОЛОНЬЕЗЕ"	280	16,24	21	35,84	0,14	0	0	66,5	73,64	9,1	0,78	ТТК-209,1		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	60	4,1	0,5	27,1	0,15	0	0	10,8	22,2	11,4	0,3	ТТК-904		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	40	2,19	1,18	15,8	0,15	0	0	22	0	0	0,7	ТТК-907		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,03	0,1	25,4	0	1,5	0	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,01		
Итого за Обед	940	31,2	29,38	132,85	0,65	9,45	121,5	174,97	223,84	80,35	4,62			
Итого за день		52,42	52,3	216,23	0,96	26,33	209,69	485,77	568,61	100,12	9,89			

Рацион: 12-18 (сезон осень/зима)

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		B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак														
КОТЛЕТА КУРИНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ С МАКАРОНАМИ	200	13,21	13,05	41,3	335,49	0,1	0,4	38,4	41	95	22,2	1,63	ТТК-1226	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	22	0	0	0,7	ТТК-907	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0,04	0,3	5	8	4	0,73	ТТК-430	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15		35	17	11	0	ТТК-888	
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	740	22,1	19,42	89,7	625,7	0,36	16,44	238,7	303	164	59,6	3,26		
Обед														
САЛАТ "СВЕТЛЯЧОК"	100	1,64	4,12	22,6	72,9	0,05	6,86	0	28,33	41,61	18,39	1,31	ТТК-53,01	
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	
КАША ГРЕЧЕВАЯ 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	60	4,1	0,5	27,1	129,3	0,15	0	0	10,8	22,2	11,4	0,3	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 ПЕРСИКОВЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2	0,02	4	0	14	14	8	0,4	ТТК-444,01	
Итого за Обед	930	31,44	30,99	121,12	828,41	0,74	14,51	90,38	140,94	308,07	83,52	5,81		
Итого за день		53,54	50,41	210,82	1454,11	1,1	30,95	329,08	443,94	472,07	143,12	9,07		

Рацион: 12-18 (сезон осень/зима)

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		B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак														
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	200	5,74	8,44	41,62	266	0,06	1,24	54,6	123,76	150,9	35,08	0,56	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	200	4,1	3,5	21	132	0,04	0,68	17,3	168	130	14	0,06	ТТК-433,08	
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	180	5,04	4,56	23,4	154,8	0,02	2,88	0	196,2	100,8	6	0,18	ТТК-435,06	
Итого за Завтрак	620	19,64	20,37	95,9	646,68	0,21	4,8	72,29	503,51	421,9	60,33	1,24		
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-ПОРЕ ИЗ ТЫКВЫ С ГРЕНКАМИ	250/10	5,33	6,07	24,44	174	0,14	2,05	249,71	120,78	131,13	14,39	1,07	ТТК-110,01	
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	60	4,1	0,5	27,1	129,3	0,15	0	0	10,8	22,2	11,4	0,3	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	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1	0,1	15,7	66,9	0,01	0,32	70	28	25	18	0,58	ТТК-904-1344	
Итого за Обед	940	29,87	29,62	132,9	917,65	0,62	7,17	449,71	439,18	696,73	177,39	9,75		
Итого за день		49,51	49,99	228,8	1564,33	0,83	11,97	522	942,69	1118,63	237,72	10,99		

Рацион: 12-18 (сезон осени/зима)

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	P	Mg	Fe		
Завтрак														
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ	200	6,8	7,5	24,7	192,6	0,14	0,61	29,1	146	188	46	1,2	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	200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	0,52	13,3	111	107	31	1,07	54-23гн	РПН 2022
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	180	5,04	4,56	23,4	154,8	0,02	2,88	0	196,2	100,8	6	0,18	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	715	21,24	20,09	89,9	625,47	0,26	14,08	42,4	563,7	423,8	136,86	3,31		
Обед														
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	2,67	10,17	10,33	142,83	0,03	41,33	203,33	66,67	50	25	0,93	54-7з	РПН 2022
СУП-БУЛЬОН "ДЕТСКИЙ" 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-60,04	
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	180	4,44	5,76	43,8	244,2	0,04	0	22,08	8,28	87,6	28,8	0,59	54-6г	РПН 2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	60	4,1	0,5	27,1	129,3	0,15	0	0	10,8	22,2	11,4	0,3	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	200	1	0,2	20,6	88,2	0,02	6	0	14	14	8	0,4	ТТК-443,02	
Итого за Обед	930	30,18	30,79	134,05	933,71	0,4	47,45	280,08	147,42	273,3	83,2	3,03		
Итого за день		51,42	50,88	223,95	1559,18	0,66	61,53	322,48	711,12	697,1	220,06	6,34		

Рацион: 12-18 (сезон осени/зима)

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 рецептур
		Б	Ж		У	В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	P	Mg	Fe		
Завтрак														
ПАСТА КАРБОНАРА "ПО-ШКОЛЬНОМУ"	200	13,33	16,27	37,73	350,67	0,08	0	58,99	205,33	215,2	11,01	0,57	ТТК-54-1г	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	22	0	0	0,7	ТТК-907	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21	0,04	0,3	0,3	5	8	4	0,73	ТТК-430	
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2%	200	5,6	4,9	9,3	104	0,01	1	200	200	44	22,4	0,2	ТТК-435	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15	0	35	17	11	0	ТТК-688	
Итого за Завтрак	740	22,22	22,64	86,13	640,88	0,34	16,04	259,29	467,33	284,2	48,41	2,2		
Обед														
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5	7,67	86,67	0,03	44,58	0	80,08	0	24,1	0,98	11	2021
СОЛЯНКА МЯСНАЯ СО СМЕТАНОЙ	250/10	9,26	9,38	10,11	182,38	0,13	8,23	147,25	101,83	208,93	40,4	2,43	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	60	4,1	0,5	27,1	129,3	0,15	0	0	10,8	22,2	11,4	0,3	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 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	940	31,32	32,06	116,96	908,47	0,56	71,91	155,3	285	514,53	141,3	8,02		
Итого за день		53,54	54,7	203,09	1549,35	0,9	87,95	414,59	752,33	798,73	189,71	10,22		

Рацион: 12-18 (сезон осень/зима)

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)	Са	Р	Mg			Fe
Завтрак														
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ	200	8,72	9,66	42,8	292	0,22	5,72	50,4	151,62	211,02	59,58	1,58	120	2022
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И СВЕЖИМ ОГУРЦОМ	35	4,1	4,63	9,5	96,07	0,03	0,07	0	102,5	0	11,86	0,26	ТТК-3	
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	200	0,2	0,1	15	61,7	0	1	0	6	10	5	0,2	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	760	18,62	19,29	87,85	598,77	0,3	20,29	256,65	460,12	265,02	98,84	4,99		
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,33	4,5	7,67	76	0,02	3,8	1,13	31,67	36,67	18,33	1,17	54-13з	РПН 2022
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
ПАЗЛЬЯ 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	60	4,1	0,5	27,1	129,3	0,15	0	0	10,8	22,2	11,4	0,3	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 ПЕРСИКОВЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2	0,02	4	0	14	14	8	0,4	ТТК-444,01	
Итого за Обед	970	31,48	29,08	135,28	928,66	0,58	16,99	452,01	158,4	454,68	100,18	4,27		
Итого за день		50,1	48,37	223,13	1527,43	0,88	37,28	708,66	618,52	719,7	199,02	9,26		

Рацион: 12-18 (сезон осень/зима)

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 рецептур	
		Б	Ж		У	В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg			Fe
Завтрак														
ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ И СМЕТАНОЙ	200	14,77	15,86	52,78	412,93	0,13	0,14	45,24	268,14	290,83	24,44	0,28	ТТК-283	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	6,9	8,5	4,6	0,77	54-3тн	РПН 2022
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	180	5,04	4,56	23,4	154,8	0,02	2,88	0	196,2	100,8	6	0,18	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	680	20,51	20,82	92,68	642,63	0,18	14,18	75,62	487,24	411,13	44,04	3,43		
Обед														
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1	1,94	2,5	31,46	0	6	0	23	8	13	0,07	ТТК-20	
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	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	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	60	4,1	0,5	27,1	129,3	0,15	0	0	10,8	22,2	11,4	0,3	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	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1	0,1	15,7	66,9	0,01	0,32	70	28	25	18	0,58	ТТК-904	
Итого за Обед	940	28,45	30,85	114,83	854,24	0,59	26,6	148,96	213,84	345,56	120,39	4,8		
Итого за день		48,96	51,67	207,51	1496,87	0,77	40,78	224,58	701,08	756,69	164,43	8,23		

Рацион: 12-18 (сезон осень/зима)

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 рецептур	
		Б		Ж		У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg			Fe
		Б	Ж	У												
Завтрак																
ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ	200	15,05	15,31	29,33	315,31	0,07	0,6	159,63	188,44	244,8	12,08	0,41	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	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0,04	0,3	5	8	4	0,73	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 ПОРЕ	125	0	0	11,25	45	0,04	12,5	6,25	0	0	0	2,75	ТТК-101,01			
Итого за Завтрак	595	21,91	23,57	82,26	629,2	0,22	13,14	166,57	212,29	308	24,03	4,57				
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			
СОЛЯНКА РЫБНАЯ	250	7	9	8	141	0,05	0,63	50	24,75	38,75	0	0,63	ТТК-106,01			
ФРИКАСЕ ИЗ КУРИЦЫ	100	11,1	10,7	9,4	178,3	0	0,01	100	76,2	68,43	2,1	0	ТТК-976,04			
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,44	5,76	43,8	244,2	0,04	0	22,08	8,28	87,6	28,8	0,59	54-6г	РПН 2022		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	60	4,1	0,5	27,1	129,3	0,15	0	0	10,8	22,2	11,4	0,3	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	200	1	0,2	20,6	88,2	0,02	6	0	14	14	8	0,4	ТТК-443,02			
Итого за Обед	930	30,32	28,71	129,8	898,69	0,46	11,44	202,08	186,03	254,98	68,3	3,12				
Итого за день		52,23	52,28	212,06	1527,89	0,68	24,58	368,65	398,32	562,98	92,33	7,69				

Рацион: 12-18 (сезон осень/зима)

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
		Б	Ж	У												
Завтрак																
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ	200	5,8	5,8	33	207,9	0,07	0,52	34,6	117	118	23	1,08	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	200	4,1	3,5	21	132	0,04	0,68	17,3	168	130	14	0,06	ТТК-433,08			
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	180	5,04	4,56	23,4	154,8	0,02	2,88	0	196,2	100,8	6	0,18	ТТК-435,06			
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15		35	17	11	0	ТТК-688			
Итого за Завтрак	715	19,84	18,69	94,4	628,77	0,26	19,15	51,9	618,7	365,8	65,86	1,58				
Обед																
САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ	100	0,83	4,5	4	61,67	0,03	6,52	0	19,6	0	14,85	0,52	22	2021		
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-106,01			
КАРТФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,44	5,18	27,61	169,2	0,18	25,2	0	17,57	95,67	35,19	1,39	ТТК-208	2022		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	60	4,1	0,5	27,1	129,3	0,15	0	0	10,8	22,2	11,4	0,3	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	200	0,5	0,1	15	62,9	0,03	0		16	26	2	0,6	ТТК-401			
Итого за Обед	940	27,15	27,94	122,45	850,26	0,65	38,67	165,34	124,29	394,27	101,77	5,87				
Итого за день		46,99	46,63	216,85	1479,03	0,91	57,82	217,24	742,99	760,07	167,63	7,45				

Рацион: 12-18 (сезон осень/зима)

День: 12

Возраст: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б		У		B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe		
		Б	Ж	У										
Завтрак														
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННО-ТОМАТНЫМ	200	11,35	14,2	21,1	257,64	0,27	3,36	15,61	54,4	156,4	6,8	1,15	ТТК-306	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	0,52	13,3	111	107	31	1,07	54-23гн	РПН 2022
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	180	5,04	4,56	23,4	154,8	0,02	2,88	0	196,2	100,8	6	0,18	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	680	21,69	22,16	76,8	594,44	0,36	16,76	28,91	369,6	392,2	85,8	3		
Обед														
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1	1,94	2,5	31,46	0	6		23	8	13	0,07	ТТК-20	
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	
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ ПО-КУНЦЕВСКИ	100	13,13	9,88	12	189,38	0,21	0,16	553,75	23,75	267,5	2,5	0,44	ТТК-54-31м	
БУЛГУР С ОВОЩАМИ	180	5,04	10,08	33,96	246,72	0,21	2,63	426,96	44,52	146,52	3,62	0,39	ТТК-325,12	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	60	4,1	0,5	27,1	129,3	0,15	0	0	10,8	22,2	11,4	0,3	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	200	1,01	0,18	20,6	88,06	0,02	2	0	14	14	8	0,4	ТТК-442,1	
Итого за Обед	940	31,33	32,2	118,62	890,16	0,77	24,27	1116,76	186,57	523,85	58,27	3,28		
Итого за день		53,02	54,36	195,42	1484,6	1,13	41,03	1145,67	556,17	916,05	144,07	6,28		

Рацион: 12-18 (сезон осень/зима)

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		У		B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe		
		Б	Ж	У										
Завтрак														
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ	200	7,2	9,2	44	287,8	0,08	0,52	51,5	121	136	27	1,49	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	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	4,5	7,2	3,8	0,73	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%	180	5,04	4,56	23,4	154,8	0,02	2,88	0	196,2	100,8	6	0,18	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	735	18,44	20,75	102,55	673,51	0,18	13,51	83,8	446	273	61,66	5,28		
Обед														
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ	100	1,5	8	7,67	108,67	0,03	2,05	0	80,08	0	24,1	0,98	ТТК-11,01	
СУП-БУЛЬОН "ДЕТСКИЙ" С ВЕРМИШЕЛЬЮ, ЯЙЦОМ И ГРЕНКАМИ	250/10	8,27	6,84	20,49	177,13	0,03	0	13	6,12	16,2	7,7	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	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	180	3,84	6,24	23,76	167,28	0,14	12,24	28,56	46,8	100,8	33,6	1,24	54-11г	РПН 2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	60	4,1	0,5	27,1	129,3	0,15	0	0	10,8	22,2	11,4	0,3	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	200	1,01	0,18	20,6	88,06	0,02	2	0	14	14	8	0,4	ТТК-442,1	
Итого за Обед	940	30,46	30,1	129,32	911,68	0,56	16,29	75,86	186,54	299,8	94,36	4,42		

Итого за день	48,9	50,85	231,87	1585,19	0,74	29,8	159,66	632,54	572,8	156,02	9,7
---------------	------	-------	--------	---------	------	------	--------	--------	-------	--------	-----

Рацион: 12-18 (сезон осень/зима)

День: 14

Возраст: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe		
КОЛЛЕТА КУРИНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ С МАКАРОНАМИ	200	13,21	13,05	41,3	335,49	0,1	0,4	38,4	41	95	22,2	1,63	ТТК-1226	
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	200	0,2	0,1	15	61,7	0	1	0	6	10	5	0,2	ТТК-430	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15	0	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	720	21,18	18,42	82,13	582,29	0,26	17,4	238,4	285,6	173,4	64,4	2,13		
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,72	2,54	5,4	47,34	0	9	0	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	488,67	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	60	4,1	0,5	27,1	129,3	0,15	0	0	10,8	22,2	11,4	0,3	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 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	930	28,59	30,71	119,49	870,67	0,56	21,24	50	603,44	210,7	68,42	4,47		
Итого за день		49,77	49,13	201,62	1452,96	0,82	38,64	288,4	889,04	384,1	132,82	6,6		

Рацион: 12-18 (сезон осень/зима)

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 рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe		
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ТЫКВОЙ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	16,43	17,99	63,46	481,43	0,11	0,4	12	389,47	21,33	5,81	0,28	ТТК-224	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	6,9	8,5	4,6	0,77	54-3гн РПН 2022	
ФРУКТОВОЕ ПОРЕ	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	725	22,33	22,89	90,71	658,33	0,16	15,06	218,63	596,37	73,83	32,81	4		
Обед														
САЛАТ "ОВОЩНОЙ"	100	1	5,2	2,5	61	0	7	60	44	29	7	0,9	ТТК-25	
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 (рубленый)	100	11	4,1	3,3	94,1	0	2	100	52	220	4,2	0	ТТК-242,01	
БУЛГУР С ОВОЩАМИ	180	5,04	10,08	33,96	246,72	0,21	2,63	426,96	44,52	146,52	3,62	0,39	ТТК-325,12	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	60	4,1	0,5	27,1	129,3	0,15	0	0	10,8	22,2	11,4	0,3	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	200	1	0,2	20,6	88,2	0,02	6	0	14	14	8	0,4	ТТК-443,02	
Итого за Обед	940	29,17	28,95	116,12	845,46	0,59	25,61	591,76	229,78	458,6	60,37	4,16		

Итого за день	51,5	51,84	206,83	1503,79	0,75	40,67	810,39	826,15	532,43	93,18	8,16
---------------	------	-------	--------	---------	------	-------	--------	--------	--------	-------	------

Рацион: 12-18 (сезон осень/зима)

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 рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe		
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ	200	8,72	9,66	42,8	292	0,22	5,72	50,4	151,62	211,02	59,58	1,58	120	2022
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ И СВЕЖИМ ОГУРЦОМ	45	4,76	4,87	8,5	96,87	0,09		0,39	15,55	40,2	5,25	0,44	ТТК-3,01	
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	200	0,2	0,1	15	61,7	0	1	0	6	10	5	0,2	ТТК-430	
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%	180	5,04	4,56	23,4	154,8	0,02	2,88	0	196,2	100,8	6	0,18	ТТК-435,06	
Итого за Завтрак	725	19,12	19,59	99,5	652,37	0,36	19,6	80,79	385,37	373,02	84,83	4,6		
Обед														
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1	1,94	2,5	31,46	0	6		23	8	13	0,07	ТТК-20	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ	250/10	7,64	4,66	26,21	177,82	0,21	1,95	121,5	37,37	114,2	41,45	2,17	ТТК-119	
ПЕЛЬМЕНИ "КЛАССИЧЕСКИЕ" (собственного производства)	280	16,76	20,4	44,76	429,76	0,12		100	227,6	494,4	115,6	6,6	ТТК-283,22	
СО СМЕТАНОЙ	60	4,1	0,5	27,1	129,3	0,15	0	0	10,8	22,2	11,4	0,3	ТТК-904	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	22	0	0	0,7	ТТК-907	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	200	0,5	0,1	15	62,9	0,03	0		16	26	2	0,6	ТТК-401	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	940	32,19	28,78	131,37	914,24	0,66	7,95	221,5	336,77	664,8	183,45	10,44		
Итого за Обед	1566,61	51,31	48,37	230,87	1566,61	1,02	27,55	302,29	722,14	1037,82	268,28	15,04		

Рацион: 12-18 (сезон осень/зима)

День: 17

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		B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe		
ОМЛЕТ С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ	200	18	19,23	25,2	345,84	0,07	0,35	185,49	186,52	306,04	23,83	0,69	ТТК-54-10	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	22	0	0	0,7	ТТК-907	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21	0,04	0,3	0,3	5	8	4	0,73	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	585	21,04	21,15	83,05	607,1	0,32	12,89	193,64	216,72	321,24	29,83	5,17		
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,33	4,5	7,67	76	0,02	3,8	1,13	31,67	36,67	18,33	1,17	54-13з	РПН 2022
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/40	6,88	6,45	15,3	146,4	0,08	8,53	131,5	35,8	93,15	23,45	0,82	54-17с	РПН 2022
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	280	15,12	19,32	34,3	371,56	0,18	0,74	38,22	36,4	323,4	35	0,74	ТТК-54-9м	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	60	4,1	0,5	27,1	129,3	0,15	0	0	10,8	22,2	11,4	0,3	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	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1	0,1	15,7	66,9	0,01	0,32	70	28	25	18	0,58	ТТК-907	
Итого за Обед	970	30,62	32,05	115,87	873,16	0,59	13,39	240,85	164,67	500,42	106,18	4,31		
Итого за день		51,66	53,2	198,92	1480,26	0,91	26,28	434,49	381,39	821,66	136,01	9,48		

Рацион: 12-18 (сезон осень/зима)

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 рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe			
													Завтрак		
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	200	7,1	5,8	26,6	187,3	0,15	0,5	23,9	112	175	78	2,35	54-20к	РПН 2022	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И СВЕЖИМ ОГУРЦОМ	35	4,1	4,63	9,5	96,07	0,03	0,07	0	102,5	0	11,86	0,26	ТТК-3		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	0,52	13,3	111	107	31	1,07	54-23гн	РПН 2022	
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	180	5,04	4,56	23,4	154,8	0,02	2,88	0	196,2	100,8	6	0,18	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	715	21,54	18,39	91,8	620,17	0,27	13,97	37,2	529,7	410,8	168,86	4,46			
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		
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	
ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	10,5	14	8,67	202,67	0,4	0,2	670	19	56,7	1,2	0,47	ТТК-261,02		
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	60	4,1	0,5	27,1	129,3	0,15	0	0	10,8	22,2	11,4	0,3	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 ПЕРСИКОВЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2	0,02	4	0	14	14	8	0,4	ТТК-444,01		
Итого за Обед	940	27,36	32,2	117,62	870,6	1	28,19	863,36	170,6	308,83	100,2	4,88			
Итого за день		48,9	50,59	209,42	1490,77	1,27	42,16	900,56	700,3	719,63	269,06	9,34			

Рацион: 12-18 (сезон осень/зима)

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 рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe			
													Завтрак		
ПАСТА КАРБОНАРА "ПО-ШКОЛЬНОМУ"	200	13,33	16,27	37,73	350,67	0,08	0	58,99	205,33	215,2	11,01	0,57	ТТК-54-1г		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	22	0	0	0,7	ТТК-907		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21	0,04	0,3	0,3	5	8	4	0,73	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	740	21,82	22,84	88,43	649,88	0,27	11,04	289,29	448,33	278,2	46,41	4,4			
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,72	2,54	5,4	47,34	0	9	0	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		
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ	100	8,63	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	180	6,99	7,74	15,6	160,02	0,09	0,72	36	34,2	36	2,7	0	ТТК-133,02		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	60	4,1	0,5	27,1	129,3	0,15	0	0	10,8	22,2	11,4	0,3	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	200	1,01	0,18	20,6	88,06	0,02	2	0	14	14	8	0,4	ТТК-442,1		
Итого за Обед	930	30,54	29,54	114,9	848,05	0,53	12,75	128,93	171,96	207,86	44,59	3,52			
Итого за день		52,36	52,38	203,33	1497,93	0,8	23,79	418,22	620,29	486,06	91	7,92			

Рацион: 12-18 (сезон осень/зима)

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 рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	P	Mg	Fe			
Завтрак															
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	200	7	8,94	41,2	272	0,12	0,56	49,5	127,02	172,96	43,72	0,98	119	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		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	6,9	8,5	4,6	0,77	54-3ГН	РПН 2022	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15		35	17	11	0	ТТК-688		
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	180	5,04	4,56	23,4	154,8	0,02	2,88	0	196,2	100,8	6	0,18	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	740	19,4	19,53	98,03	647,62	0,35	19,6	52,27	386,47	357,46	74,57	2,79			
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1	5,2	2,5	61	0	7	60	44	29	7	0,9	ТТК-23,08		
БОРЩ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	250/10	4,84	7,69	12,86	143,14	0,06	7,98	4,8	42,46	26,88	26,15	1,47	58	2021	
ПАЗЛЬЯ 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	60	4,1	0,5	27,1	129,3	0,15	0	0	10,8	22,2	11,4	0,3	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		
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1	0,1	15,7	66,9	0,01	0,32	70	28	25	18	0,58	ТТК-907		
Итого за Обед	940	27,74	32,87	110,22	850,6	0,48	15,86	455,68	194,64	368,24	94,3	4,43			
Итого за день		47,14	52,4	208,25	1498,22	0,83	35,46	507,95	581,11	725,7	168,87	7,22			

Рацион: 12-18 (сезон осень/зима)

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 рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	P	Mg	Fe			
Завтрак															
ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ И ВАРЕНЬЕМ	200	12,36	11,77	66,93	423,13	0,05	0,67	84,44	237,33	287	17,15	0,32	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	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	4,5	7,2	3,8	0,73	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	630	22,26	19,47	92,23	635,93	0,09	1,78	284,74	544,33	338,2	55,21	1,71			
Обед															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧНОЙ КАПУСТЫ	100	2,67	10,17	10,33	142,83	0,03	41,33	203,33	66,67	50	25	0,93	54-7з	РПН 2022	
СОЛЯНКА МЯСНАЯ СО СМЕТАНОЙ	250/10	9,26	9,38	10,11	182,38	0,13	8,23	147,25	101,83	208,93	40,4	2,43	ТТК-106		
ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	9,35	3,75	11,68	117,91	0,05	0,85	52,4	29,54	91,9	11,83	0,4	ТТК-283,14		
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	60	4,1	0,5	27,1	129,3	0,15	0	0	10,8	22,2	11,4	0,3	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	200	1	0,2	20,6	88,2	0,02	6	0	14	14	8	0,4	ТТК-443,02		
Итого за Обед	940	31,45	32,14	118,42	908,98	0,65	58,93	402,98	254,8	437,79	106,47	5,16			
Итого за день		53,71	51,61	210,65	1544,91	0,74	60,71	687,72	799,13	775,99	161,68	6,87			

Рацион: 12-18 (сезон осень/зима)

День: 22

Возраст: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Б		Ж		У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	P			Mg	Fe
		Б	Ж	У												
Завтрак																
ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ	200	15,05	15,31	29,33	315,31	0,07	0,6	159,63	188,44	244,8	12,08	0,41	ТТК-220			
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	22	0	0	0,7	ТТК-907			
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	200	0,2	0,1	15	61,7	0	1	0	6	10	5	0,2	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%	180	5,04	4,56	23,4	154,8	0,02	2,88	0	196,2	100,8	6	0,18	ТТК-435,06			
Итого за Завтрак	745	22,48	21,15	94,78	659,81	0,28	16,98	165,88	412,64	355,6	23,08	4,24				
Обед																
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1	1,94	2,5	31,46	0	6		23	8	13	0,07	ТТК-20			
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	60	4,1	0,5	27,1	129,3	0,15	0	0	10,8	22,2	11,4	0,3	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 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	940	30,66	29,17	119,18	863,39	0,43	21,29	502,85	147,6	371,83	64,95	3,21				
Итого за день		53,14	50,32	213,96	1523,2	0,71	38,27	668,73	560,24	727,43	88,03	7,45				

Рацион: 12-18 (сезон осень/зима)

День: 23

Возраст: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Б		Ж		У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	P			Mg	Fe
		Б	Ж	У												
Завтрак																
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННО-ТОМАТНЫМ	200	11,35	14,2	21,1	257,64	0,27	3,36	15,61	54,4	156,4	6,8	1,15	ТТК-306			
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,1	3,5	21	132	0,04	0,68	17,3	168	130	14	0,06	ТТК-433,08			
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			
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	180	5,04	4,56	23,4	154,8	0,02	2,88	0	196,2	100,8	6	0,18	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	700	22,26	22,83	84,33	634,54	0,41	16,92	62,91	438,2	405,6	39,6	3,69				
Обед																
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ	100	1,5	8	7,67	108,67	0,03	2,05	0	80,08	0	24,1	0,98	ТТК-11,01			
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-1060,02			
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	60	4,1	0,5	27,1	129,3	0,15	0	0	10,8	22,2	11,4	0,3	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	200	0,5	0,1	15	62,9	0,03	0	0	16	26	2	0,6	ТТК-401			
Итого за Обед	970	29,68	29,42	120,18	868,95	0,73	23,89	198,56	260,56	475,98	121,47	5,49				

Итого за день	51,94	52,25	204,51	1503,49	1,14	40,81	261,47	698,76	881,58	161,07	9,18
---------------	-------	-------	--------	---------	------	-------	--------	--------	--------	--------	------

День: 24

Возраст: 12-18 лет

Рацион: 12-18 (сезон осень/зима)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Б	Ж		У	B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg			Fe
Завтрак														
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ	200	6,8	7,5	24,7	192,6	0,14	0,61	29,1	146	188	46	1,2	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	200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	0,52	13,3	111	107	31	1,07	54-23гн	РПН 2022
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	180	5,04	4,56	23,4	154,8	0,02	2,88	0	196,2	100,8	6	0,18	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	715	21,24	20,09	89,9	625,47	0,26	14,08	42,4	563,7	423,8	136,86	3,31		
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
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	180	9,96	7,56	43,2	280,44	0,25	0	23,04	18	217,2	144	4,85	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 ВИТАМИНАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	22	0	0	0,7	ТТК-907	
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	920	30,74	30,01	120,54	878,18	0,63	14,8	193,01	124,64	414,63	207,1	7,87		
Итого за день		51,98	50,1	210,44	1503,65	0,89	28,88	235,41	688,34	838,43	343,96	11,18		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe
Итого за период	1223,45	1227,36	5085,43	36338,53	21,18	926,92	11196,5	15479,11	17201,85	4028,47	216,25
Среднее значение за период	50,98	51,14	211,89	1514,11	0,88	38,62	466,92	644,96	716,74	167,85	9,01
Содержание белков, жиров, углеводов в меню в % от калорийности	13	30	56								
Сбалансированность	1	1	4								

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед	Завтрак
12-18 лет	943	693

Итоги по неделям

	Итого	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Среднее по меню		20,93	20,75	89,16	628,73
Среднее по меню	Завтрак	30,05	30,39	122,73	885,38
	Обед	51,05	51,05	216,12	1520,4
Среднее. Неделя: 1	Все	50,81	51,34	209,68	1510,86
Среднее. Неделя: 2	Все	50,34	50,66	213,26	1513,26
Среднее. Неделя: 3	Все	51,71	51,51	208,52	1511,9
Среднее. Неделя: 4	Все				

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)