

Согласовано

Утверждено

Директор государственного бюджетного общеобразовательного учреждения № 93

Генеральный директор ООО "Альфа-Провиант"

01 февраля 2023г.



Петисова И.В.

01 февраля 2023г.



Лавенкова С.Г.

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

Рацион: Старшие классы (с 5-11 класс)		День: 1				Возраст: от 12 и старше									№ рецептур	Сборник рецептур
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
<b>Завтрак</b>																
ФРИТТАТА С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ	200	15,29	28,6	14,65	378,15	0,1	0,3	0,2	4,6	110,5	232,2	20,3	2,6	ТТК-214,04		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	0	22	0	0	0,7	ТТК-907		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21				0	5	8	4	1	ТТК-430		
<b>ФРУКТЫ НА ВЫБОР:</b>	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,03	0,2	16	11	9	2,2	338	2015	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ														338	2015	
ИЛИ ГРУША СВЕЖАЯ*														ТТК-435		
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	180	5,04	4,56	23,4	154,8	0,02	2,88	0	0	196,2	100,8	6	0,18			
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>720</b>	<b>23,22</b>	<b>34,83</b>	<b>79,45</b>	<b>728,16</b>	<b>0,3</b>	<b>13,18</b>	<b>0,23</b>	<b>4,8</b>	<b>349,7</b>	<b>352</b>	<b>39,3</b>	<b>6,68</b>			
<b>Обед</b>																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1	5,2	2,5	61	0	7	0,06	0,3	44	29	7	0,9	ТТК-23,08		
БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ, ВЕРМИШЕЛЮ И ЯЙЦОМ	250/40	9,16	6	20,8	175,32	0,04	1	0,21	0,4	18	31	9	0,6	ТТК-105,01		
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	280	9,92	11,68	13,6	199,52	0,1	5,52	0,1	6,42	59,28	83,68	22,96	0,06	ТТК-306,08		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	60	4,1	0,5	27,1	129,3	0,15	0	0	1,2	10,8	22,2	11,4	0,3	ТТК-804		

БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	1,3	1,16	15,6	78,34	0,1	0	0	0	22	32	6	0	ТТК-602	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,22	0,22	31	127,78	0,01	2,22	0	0,11	7,78	4,44	4,44	1,11	ТТК-394	
<b>Итого за Обед</b>	<b>970</b>	<b>25,7</b>	<b>24,76</b>	<b>110,6</b>	<b>771,26</b>	<b>0,4</b>	<b>15,74</b>	<b>0,37</b>	<b>8,43</b>	<b>161,86</b>	<b>202,32</b>	<b>60,8</b>	<b>2,97</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>48,92</b>	<b>59,59</b>	<b>190,05</b>	<b>1499,42</b>	<b>0,7</b>	<b>28,92</b>	<b>0,6</b>	<b>13,23</b>	<b>511,56</b>	<b>554,32</b>	<b>100,1</b>	<b>9,65</b>		

Рацион: Старшие классы (с 5-11 класс)

День: 2

Возраст: от 12 и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептур	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>															
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,8	10,0	11,9	164,7	0,1	1,3	0,1	0,3	156,0	194,7	54,7	2,7	ТТК-189,03	
<i>ТОПИНГ НА ВЫБОР:</i>															
ДЖЕМ В АССОРТИМЕНТЕ	10			6,2	25		0,2		0,04	0,8	1,4	0,5	0,01	ТТК-600,01	
ИЛИ ВАРЕНЬЕ ЯГОДНОЕ*														ТТК-600	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/10	3,67	3,7	9,88	88,21	0,1	0	0,03	0,07	101,75	50	3,67	0,54	ТТК-907	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0,3	0,09	16	66,01		0,8		0	6,8	9	4,5	1,1	ТТК-430	
<i>ФРУКТЫ НА ВЫБОР:</i>															
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3	338	2015
ИЛИ ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ*														338	2015
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2%	200	5,6	4,9	9,3	104	0,01	1	0,2		200	44	22,4	0,2	ТТК-435	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>750</b>	<b>16,77</b>	<b>18,99</b>	<b>63,55</b>	<b>494,89</b>	<b>0,26</b>	<b>8,33</b>	<b>0,29</b>	<b>0,78</b>	<b>484,35</b>	<b>315,07</b>	<b>97,74</b>	<b>6,82</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1	5,2	2,5	60,8	0	6		1,1	23	8	13	0,07	ТТК-20	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ	250/15	8,05	4,65	30,45	196,5	0,19	6	0,21	0,75	54,5	154	41	2,2	99	2008
ГУЛЯШ ИЗ ИНДЕЙКИ	100	10,23	11,2	15,6	204,12	0,08	1,85	0,03		62	272,83	58	2,63	ТТК-277,2	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,32	5,52	45,24	247,2	0,04	0	0,04	0,36	13,2	93,6	31,2	0,72	323	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	60	4,1	0,5	27,1	129,3	0,15	0	0	1,2	10,8	22,2	11,4	0,3	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	1,3	1,16	15,6	78,34	0,1	0	0	0	22	32	6	0	ТТК-602	
СОК ФРУКТОВЫЙ МУЛЬТИФРУКТ	200	1,01	0,18	20,6	88,06	0,02	2	0	0,2	14	14	8	0,4	ТТК-442	
<b>Итого за Обед</b>	<b>945</b>	<b>30,01</b>	<b>28,41</b>	<b>157,09</b>	<b>1004,32</b>	<b>0,58</b>	<b>15,85</b>	<b>0,28</b>	<b>3,61</b>	<b>199,5</b>	<b>596,63</b>	<b>168,6</b>	<b>6,32</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>46,78</b>	<b>47,4</b>	<b>220,64</b>	<b>1499,21</b>	<b>0,84</b>	<b>24,18</b>	<b>0,57</b>	<b>4,39</b>	<b>683,85</b>	<b>911,7</b>	<b>266,34</b>	<b>13,14</b>		

Рацион: Старшие классы (с 5-11 класс)

День: 3

Возраст: от 12 и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептур	Сборник рецептур
--------------------------------	--------------	----------------------	--	--	----------------	---------------	--	--	--	---------------------------	--	--	--	------------	------------------

		Б	Ж	У	Ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	ы	
<b>Завтрак</b>															
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	11,1	11,51	37,05	297,96	0,08	0	0,06	1,06	180,65	141,81	15,46	1,13	209	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0		0	5	8	4	1	ТТК-430	
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ	25/10	3,09	4,14	9,92	89,08	0,11	0	0	0,04	16,55	14,4	2	0,64	ТТК-907	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15		0,2	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	0	196,2	100,8	6	0,18	ТТК-435	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>715</b>	<b>20,33</b>	<b>20,5</b>	<b>93,67</b>	<b>645,05</b>	<b>0,31</b>	<b>17,88</b>	<b>0,06</b>	<b>1,3</b>	<b>433,4</b>	<b>282,01</b>	<b>38,46</b>	<b>2,95</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ, СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ И КУКУРУЗОЙ	100	0,2	2,4	11,5	68,4	0,03	19	0,04	2,4	52	27	15	0,1	ТТК-981,01	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/20/10	5,4	8,96	12,06	150,2	0,06	19	0,23	0,72	94,2	159,6	52,3	3,2	76	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	280	31,55	30,05	25,01	496,53	0,19	9,33	0,02	4,11	39,2	354,67	67,2	5,6	ТТК-258,06	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	60	4,1	0,5	27,1	129,3	0,15	0	0	1,2	10,8	22,2	11,4	0,3	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	1,3	1,16	15,6	78,34	0,1	0	0	0	22	32	6	0	ТТК-602	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,04	0,1	18,2	73	0,02	0,2	0	0,2	31	23	8	0,01	ТТК-402	
<b>Итого за Обед</b>	<b>960</b>	<b>42,59</b>	<b>43,17</b>	<b>109,47</b>	<b>995,77</b>	<b>0,55</b>	<b>47,53</b>	<b>0,29</b>	<b>8,63</b>	<b>249,2</b>	<b>618,47</b>	<b>159,9</b>	<b>9,21</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>62,92</b>	<b>63,67</b>	<b>203,14</b>	<b>1640,82</b>	<b>0,86</b>	<b>65,41</b>	<b>0,35</b>	<b>9,93</b>	<b>682,6</b>	<b>900,48</b>	<b>198,36</b>	<b>12,16</b>		

Рацион: Старшие классы (с 5-11 класс)

День: 4

Возраст: от 12 и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептур ы	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>															
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С ВАРЕНЬЕМ	200/20	30,1	20,36	56,43	529,32	0	2,13	0,06	1,35	267,77	396,41	32,73	0,07	ТТК-222	
ИЛИ ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ И ВАРЕНЬЕМ *															ТТК-283,06
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0,3	0,09	16	66,01		0,8		0	6,8	9	4,5	1,1	ТТК-430	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	0	22	0	0	0,7	ТТК-907	
<b>ФРУКТЫ НА ВЫБОР:</b>															
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3	338	2015
ИЛИ ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ*															338
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2%	200	5,6	4,9	9,3	104	0,01	1	0,2		200	44	22,4	0,2	ТТК-435	

Итого за Завтрак	765	38,59	26,83	107,83	829,33	0,18	8,93	0,26	1,75	515,57	465,41	71,63	4,37		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,72	5,1	2,5	59	0	9		1	21	38	13	0,7	ТТК-19	
СУП-БУЛЬОН "ДЕТСКИЙ" С ВЕРМИШЕЛЮ, ЯЙЦОМ И ГРЕНКАМИ	250/15	2,28	0,53	12,15	62,58	0,03	0	0,01	0,45	7	17,5	5,5	0,31	ТТК-60,04	
КОТЛЕТЫ ОСОБЫЕ	100	15	19,8	11,8	286	0,18			3,6	12	154	24	2	273	2008
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО	180	2,88	6,96	22,8	165,36	0,12	2,52	0	4,92	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	1,2	10,8	22,2	11,4	0,3	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	1,3	1,16	15,6	78,34	0,1	0	0	0	22	32	6	0	ТТК-602	
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2	0,02	6	0	0,2	14	14	8	0,4	ТТК-443	
<b>Итого за Обед</b>	<b>945</b>	<b>27,28</b>	<b>34,25</b>	<b>112,55</b>	<b>868,78</b>	<b>0,6</b>	<b>17,52</b>	<b>0,01</b>	<b>11,37</b>	<b>96,76</b>	<b>328,46</b>	<b>77,74</b>	<b>3,71</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>65,87</b>	<b>61,08</b>	<b>220,38</b>	<b>1698,11</b>	<b>0,78</b>	<b>26,45</b>	<b>0,27</b>	<b>13,12</b>	<b>612,33</b>	<b>793,87</b>	<b>149,37</b>	<b>8,08</b>		

Район: Старшие классы (с 5-11 класс)

День: 5

Возраст: от 12 и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептур ы	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	9,12	8,15	35,92	253,5	0,19	1,33		0,45	129,83	235,67	113,33	4	184	2008
<b>НАПИТОК НА ВЫБОР:</b> КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,1	3,5	21	132	0,04	1	0,01	0	168	90	14	0,06	ТТК-433,08	
<b>ИЛИ ЧАЙ *</b> БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ		25/10	3,09	4,14	9,92	89,08	0,11	0	0	0,04	16,55	14,4	2	0,64	ТТК-430
ЗЕФИР	40	0,3	0	29	117,2		0			2,3	1,9	0,9	2	ТТК-639	
<b>ФРУКТЫ НА ВЫБОР:</b> ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,03	0,2	16	11	9	2,2	338	2015
<b>ИЛИ ГРУША СВЕЖАЯ*</b>														338	2015
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>17,01</b>	<b>16,19</b>	<b>105,64</b>	<b>638,78</b>	<b>0,37</b>	<b>12,33</b>	<b>0,04</b>	<b>0,69</b>	<b>332,68</b>	<b>352,97</b>	<b>139,23</b>	<b>8,9</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ, СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	0,2	2,4	8,6	56,8	0,03	19	0,04	2,4	52	27	15	0,1	ТТК-981,03	
СУП РЫБНЫЙ	250	6,2	3,32	24	150,68	0	2,5	0,08	0,54	35,29	36	0,5	0,01	ТТК-106	
ПЕЛЬМЕНИ "КЛАССИЧЕСКИЕ"(собственного производства) СО СМЕТАНОЙ	280	20,84	23,16	43,68	466,6	0,24		0,1	3,04	221,6	494,4	136	8,4	ТТК-283,22	
<b>ИЛИ РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ с отварным рисом *</b>	100/180													ТТК-233.04/325	

														(сборник 2008)	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	60	4,1	0,5	27,1	129,3	0,15	0	0	1,2	10,8	22,2	11,4	0,3	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	1,3	1,16	15,6	78,34	0,1	0	0	0	22	32	6	0	ТТК-602	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,04	0,1	18,2	73	0,02	0,2	0	0,2	31	23	8	0,01	ТТК-402	
<b>Итого за Обед</b>	<b>930</b>	<b>32,68</b>	<b>30,64</b>	<b>137,18</b>	<b>954,72</b>	<b>0,54</b>	<b>21,7</b>	<b>0,22</b>	<b>7,38</b>	<b>372,69</b>	<b>634,6</b>	<b>176,9</b>	<b>8,82</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>49,69</b>	<b>46,83</b>	<b>242,82</b>	<b>1593,5</b>	<b>0,91</b>	<b>34,03</b>	<b>0,26</b>	<b>8,07</b>	<b>705,37</b>	<b>987,57</b>	<b>316,13</b>	<b>17,72</b>		

Рацион: Старшие классы (с 5-11 класс)

День: 6

Возраст: от 12 и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептур ы	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>															
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,47	3,07	33,07	190,67	0,15	1,33	0	0,8	141,33	193,33	38,67	2,67	189	2008
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1	213	2008
<b>НАПИТОК НА ВЫБОР:</b>															
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,2	3,8	22,3	132	0,02	1	0,01		150	9	7	0,5	ТТК-432,08	
<b>ИЛИ ЧАЙ *</b>															ТТК-430
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	0	22	0	0	0,7	ТТК-907	
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	180	5,04	4,56	23,4	154,8	0,02	2,88	0	0	196,2	100,8	6	0,18	ТТК-435	
БАНАН СВЕЖИЙ	180	2,7	0,9	37,8	172,8	0,07	18	0	0,72	14,4	50,4	75,6	1,08	338	2015
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>840</b>	<b>24,7</b>	<b>18,11</b>	<b>132,67</b>	<b>796,27</b>	<b>0,44</b>	<b>23,21</b>	<b>0,11</b>	<b>1,72</b>	<b>545,93</b>	<b>430,53</b>	<b>132,27</b>	<b>6,13</b>		
<b>Обед</b>															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,2	5,3	2,9	64,1	0,02	1	0,09	1	38	36	19	1	ТТК-51,08	
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМИ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	250/15	4,48	6,72	7	106,4	0,06	13	0,2	0,29	41,5	70,6	21,8	1	88	2008
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	9,39	6,4	26,13	199,56	0,9	5,14	0,44	5,8	11,31	38,86	27,2	0	ТТК-290,05	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,72	6,48	24,36	169,2	0,17	6	0,05	0,24	56,4	102	34,8	1,32	335	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	60	4,1	0,5	27,1	129,3	0,15	0	0	1,2	10,8	22,2	11,4	0,3	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	1,3	1,16	15,6	78,34	0,1	0	0	0	22	32	6	0	ТТК-602	
СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2	0,02	4	0	0,2	14	14	8	0,4	ТТК-444	
<b>Итого за Обед</b>	<b>945</b>	<b>25,19</b>	<b>26,76</b>	<b>123,69</b>	<b>835,1</b>	<b>1,42</b>	<b>29,14</b>	<b>0,78</b>	<b>8,73</b>	<b>194,01</b>	<b>315,66</b>	<b>128,2</b>	<b>4,02</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>49,89</b>	<b>44,87</b>	<b>256,36</b>	<b>1631,37</b>	<b>1,86</b>	<b>52,35</b>	<b>0,89</b>	<b>10,45</b>	<b>739,94</b>	<b>746,19</b>	<b>260,47</b>	<b>10,15</b>		

Рацион: Старшие классы (с 5-11 класс)

День: 7

Возраст: от 12 и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептур ы	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<b>Завтрак</b>															
ФРИТТАТА С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ	200	15,29	28,6	14,65	378,15	0,1	0,3	0,2	4,6	110,5	232,2	20,3	2,6	ТТК-214,04	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	0	22	0	0	0,7	ТТК-907	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0		0	5	8	4	1	ТТК-430	
<b>ФРУКТЫ НА ВЫБОР:</b>															
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,03	0,2	16	11	9	2,2	338	2015
ИЛИ ГРУША СВЕЖАЯ*															338
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	180	5,04	4,56	23,4	154,8	0,02	2,88	0	0	196,2	100,8	6	0,18	ТТК-435	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>720</b>	<b>23,22</b>	<b>34,83</b>	<b>79,45</b>	<b>728,16</b>	<b>0,3</b>	<b>13,18</b>	<b>0,23</b>	<b>4,8</b>	<b>349,7</b>	<b>352</b>	<b>39,3</b>	<b>6,68</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1	5,2	2,5	61	0	7	0,06	0,3	44	29	7	0,9	ТТК-23,08	
БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ, ВЕРМИШЕЛЮ И ЯЙЦОМ	250/40	9,16	6	20,8	175,32	0,04	1	0,21	0,4	18	31	9	0,6	ТТК-105,01	
ПЛОВ ИЗ ИНДЕЙКИ	280	16,05	11,76	22,77	261,15	0,15	16,8	0,37	9,33	69,07	380,8	72,8	1,87	ТТК-311,01	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	60	4,1	0,5	27,1	129,3	0,15	0	0	1,2	10,8	22,2	11,4	0,3	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	1,3	1,16	15,6	78,34	0,1	0	0	0	22	32	6	0	ТТК-602	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,04	0,1	18,2	73	0,02	0,2	0	0,2	31	23	8	0,01	ТТК-402	
<b>Итого за Обед</b>	<b>970</b>	<b>31,65</b>	<b>24,72</b>	<b>106,97</b>	<b>778,11</b>	<b>0,46</b>	<b>25</b>	<b>0,64</b>	<b>11,43</b>	<b>194,87</b>	<b>518</b>	<b>114,2</b>	<b>3,68</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>54,87</b>	<b>59,55</b>	<b>186,42</b>	<b>1506,27</b>	<b>0,76</b>	<b>38,18</b>	<b>0,87</b>	<b>16,23</b>	<b>544,57</b>	<b>870</b>	<b>153,5</b>	<b>10,36</b>		

Рацион: Старшие классы (с 5-11 класс)

День: 8

Возраст: от 12 и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептур ы	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<b>Завтрак</b>															
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,80	10,00	11,87	164,67	0,13	1,33	0,05	0,27	156,00	194,67	54,67	2,67	ТТК-189,03	
<b>ТОПИНГ НА ВЫБОР:</b>															
ДЖЕМ В АССОРТИМЕНТЕ	10			6,2	25		0,2		0,04	0,8	1,4	0,5	0,01	ТТК-600,01	
ИЛИ ВАРЕНЬЕ ЯГОДНОЕ*															ТТК-600
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/10	3,67	3,7	9,88	88,21	0,1	0	0,03	0,07	101,75	50	3,67	0,54	ТТК-907	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0,3	0,09	16	66,01		0,8		0	6,8	9	4,5	1,1	ТТК-430	

<b>ФРУКТЫ НА ВЫБОР:</b>															
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3	338	2015
<b>ИЛИ ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ*</b>														338	2015
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	180	5,04	4,56	23,4	154,8	0,02	2,88	0	0	196,2	100,8	6	0,18	ТТК-435	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>720</b>	<b>15,87</b>	<b>18,15</b>	<b>77,05</b>	<b>537,45</b>	<b>0,27</b>	<b>10,15</b>	<b>0,08</b>	<b>0,76</b>	<b>472,75</b>	<b>362,13</b>	<b>78,6</b>	<b>6,66</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1	5,2	2,5	60,8	0	6		1,1	23	8	13	0,07	ТТК-20	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ ОТВАРНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/20/10	5,3	8,96	7,96	135,2	0,07	30	0,22	0,72	86,2	154,6	49,3	2,7	84	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ "БОЛОНЬЕЗЕ"	280	24,01	20,14	67,42	547,86	0,14			1,4	63,14	73,64	10,22	1,12	ТТК-209,1	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	60	4,1	0,5	27,1	129,3	0,15	0	0	1,2	10,8	22,2	11,4	0,3	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	1,3	1,16	15,6	78,34	0,1	0	0	0	22	32	6	0	ТТК-602	
СОК ФРУКТОВЫЙ МУЛЬТИФРУКТ	200	1,01	0,18	20,6	88,06	0,02	2	0	0,2	14	14	8	0,4	ТТК-442	
<b>Итого за Обед</b>	<b>960</b>	<b>36,72</b>	<b>36,14</b>	<b>141,18</b>	<b>1039,56</b>	<b>0,48</b>	<b>38</b>	<b>0,22</b>	<b>4,62</b>	<b>219,14</b>	<b>304,44</b>	<b>97,92</b>	<b>4,59</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>52,59</b>	<b>54,29</b>	<b>218,23</b>	<b>1577,01</b>	<b>0,75</b>	<b>48,15</b>	<b>0,3</b>	<b>5,38</b>	<b>691,89</b>	<b>666,57</b>	<b>176,52</b>	<b>11,25</b>		

Рацион: Старшие классы (с 5-11 класс)

День: 9

Возраст: от 12 и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептур ы	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>															
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С ВАРЕНЬЕМ	200/20	30,1	20,36	56,43	529,32	0	2,13	0,06	1,35	267,77	396,41	32,73	0,07	ТТК-222	
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ	25/10	3,09	4,14	9,92	89,08	0,11	0	0	0,04	16,55	14,4	2	0,64	ТТК-907	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0		0	5	8	4	1	ТТК-430	
<b>ФРУКТЫ НА ВЫБОР:</b>															
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,03	0,2	16	11	9	2,2	338	2015
<b>ИЛИ ГРУША СВЕЖАЯ *</b>															338
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>33,89</b>	<b>24,99</b>	<b>91,95</b>	<b>730,61</b>	<b>0,14</b>	<b>12,13</b>	<b>0,09</b>	<b>1,59</b>	<b>305,32</b>	<b>429,81</b>	<b>47,73</b>	<b>3,91</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ, СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ И КУКУРУЗОЙ	100	0,2	2,4	11,5	68,4	0,03	19	0,04	2,4	52	27	15	0,1	ТТК-981,01	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ	250/15	8,05	4,65	30,45	196,5	0,19	6	0,21	0,75	54,5	154	41	2,2	99	2008
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ	100	9,2	7,2	5,8	124,8	0	0	0,14	3,6	5,2	26,2	40	4	ТТК-316	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,72	6,48	24,36	169,2	0,17	6	0,05	0,24	56,4	102	34,8	1,32	335	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	60	4,1	0,5	27,1	129,3	0,15	0	0	1,2	10,8	22,2	11,4	0,3	ТТК-904	

БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	1,3	1,16	15,6	78,34	0,1	0	0	0	22	32	6	0	ТТК-602	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,22	0,22	31	127,78	0,01	2,22	0	0,11	7,78	4,44	4,44	1,11	ТТК-394	
<b>Итого за Обед</b>	<b>945</b>	<b>26,79</b>	<b>22,61</b>	<b>145,81</b>	<b>894,32</b>	<b>0,65</b>	<b>33,22</b>	<b>0,44</b>	<b>8,3</b>	<b>208,68</b>	<b>367,84</b>	<b>152,64</b>	<b>9,03</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>60,68</b>	<b>47,6</b>	<b>237,76</b>	<b>1624,93</b>	<b>0,79</b>	<b>45,35</b>	<b>0,53</b>	<b>9,89</b>	<b>514</b>	<b>797,65</b>	<b>200,37</b>	<b>12,94</b>		

Рацион: Старшие классы (с 5-11 класс)

День: 10

Возраст: от 12 и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептур ы	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>															
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	11,1	11,51	37,05	297,96	0,08	0	0,06	1,06	180,65	141,81	15,46	1,13	209	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	0	22	0	0	0,7	ТТК-907	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0,3	0,09	16	66,01		0,8		0	6,8	9	4,5	1,1	ТТК-430	
ЗЕФИР	40	0,3	0	29	117,2		0			2,3	1,9	0,9	2	ТТК-639	
<b>ФРУКТЫ НА ВЫБОР:</b>															
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3	338	2015
ИЛИ ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ *															338
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2%	200	5,6	4,9	9,3	104	0,01	1	0,2		200	44	22,4	0,2	ТТК-435	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>785</b>	<b>19,89</b>	<b>17,98</b>	<b>117,45</b>	<b>715,17</b>	<b>0,26</b>	<b>6,8</b>	<b>0,26</b>	<b>1,46</b>	<b>430,75</b>	<b>212,71</b>	<b>55,26</b>	<b>7,43</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	7,7	83	0,02	27	0,03	2,3	49	28	15	0,7	40	2008
СУП РЫБНЫЙ	250	6,2	3,32	24	150,68	0	2,5	0,08	0,54	35,29	36	0,5	0,01	ТТК-106	
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	10,29	13,25	12,99	210,52									ТТК-283,07	
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО	180	2,88	6,96	22,8	165,36	0,12	2,52	0	4,92	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	1,2	10,8	22,2	11,4	0,3	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	1,3	1,16	15,6	78,34	0,1	0	0	0	22	32	6	0	ТТК-602	
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2	0,02	6	0	0,2	14	14	8	0,4	ТТК-443	
<b>Итого за Обед</b>	<b>930</b>	<b>27,37</b>	<b>30,49</b>	<b>130,79</b>	<b>905,4</b>	<b>0,41</b>	<b>38,02</b>	<b>0,11</b>	<b>9,16</b>	<b>141,05</b>	<b>182,96</b>	<b>50,74</b>	<b>1,41</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>47,26</b>	<b>48,47</b>	<b>248,24</b>	<b>1620,57</b>	<b>0,67</b>	<b>44,82</b>	<b>0,37</b>	<b>10,62</b>	<b>571,8</b>	<b>395,67</b>	<b>106</b>	<b>8,84</b>		

Рацион: Старшие классы (с 5-11 класс)

День: 11

Возраст: от 12 и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептур ы	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>															



КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	7,52	8,02	32,58	232,17	0,19	1,33		0,18	136,5	183,67	46,67	2,67	189	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/10	3,67	3,7	9,88	88,21	0,1	0	0,03	0,07	101,75	50	3,67	0,54	ТТК-907	
<b>НАПИТОК НА ВЫБОР:</b>															
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,1	3,5	21	132	0,04	1	0,01	0	168	90	14	0,06	ТТК-433,08	
<b>ИЛИ ЧАЙ *</b>														ТТК-430	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15		0,2	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	0	196,2	100,8	6	0,18	ТТК-435	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>720</b>	<b>21,13</b>	<b>19,98</b>	<b>94,36</b>	<b>645,18</b>	<b>0,45</b>	<b>20,21</b>	<b>0,04</b>	<b>0,45</b>	<b>637,45</b>	<b>441,47</b>	<b>81,34</b>	<b>3,45</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ "СЕЛЯНСКИЙ"	100	1,37	4,01	6,71	68,39	0,07	4,2			21,3	42,8	21,9	0,73	ТТК-42	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/15/10	4,84	8,12	12,06	140,4	0,06	19	0,23	0,69	92,7	150,4	51,7	3,1	76	2008
КОТЛЕТЫ ОСОБЫЕ	100	15	19,8	11,8	286	0,18			3,6	12	154	24	2	273	2008
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,44	7,56	39,36	243,6	0,02	0	0,06	0,36	3,6	73,2	22,8	0,72	325	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	60	4,1	0,5	27,1	129,3	0,15	0	0	1,2	10,8	22,2	11,4	0,3	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	1,3	1,16	15,6	78,34	0,1	0	0	0	22	32	6	0	ТТК-602	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,04	0,1	18,2	73	0,02	0,2	0	0,2	31	23	8	0,01	ТТК-402	
<b>Итого за Обед</b>	<b>955</b>	<b>31,09</b>	<b>41,25</b>	<b>130,83</b>	<b>1019,03</b>	<b>0,6</b>	<b>23,4</b>	<b>0,29</b>	<b>6,05</b>	<b>193,4</b>	<b>497,6</b>	<b>145,8</b>	<b>6,86</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>52,22</b>	<b>61,23</b>	<b>225,19</b>	<b>1664,21</b>	<b>1,05</b>	<b>43,61</b>	<b>0,33</b>	<b>6,5</b>	<b>830,85</b>	<b>939,07</b>	<b>227,14</b>	<b>10,31</b>		

Рацион: Старшие классы (с 5-11 класс)

День: 12

Возраст: от 12 и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептур ы	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	9,12	8,15	35,92	253,5	0,19	1,33		0,45	129,83	235,67	113,33	4	184	2008
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1	213	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	0	22	0	0	0,7	ТТК-907	
<b>НАПИТОК НА ВЫБОР:</b>															
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,2	3,8	22,3	132	0,02	1	0,01		150	9	7	0,5	ТТК-432,08	
<b>ИЛИ ЧАЙ *</b>															ТТК-430
БАНАН СВЕЖИЙ	180	2,7	0,9	37,8	172,8	0,07	18	0	0,72	14,4	50,4	75,6	1,08	338	2015
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2%	200	5,6	4,9	9,3	104	0,01	1	0,2		200	44	22,4	0,2	ТТК-435	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>865</b>	<b>26,91</b>	<b>23,53</b>	<b>121,42</b>	<b>808,3</b>	<b>0,47</b>	<b>21,33</b>	<b>0,31</b>	<b>1,37</b>	<b>538,23</b>	<b>416,07</b>	<b>223,33</b>	<b>7,48</b>		

**Обед**

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,2	5,3	2,9	64,1	0,02	1	0,09	1	38	36	19	1	ТТК-51,08	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ ОТВАРНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/20/10	5,5	9,06	10,56	146,2	0,09	19	0,24	0,72	81,2	160,6	50,3	2,7	95	2008
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	9,39	6,4	26,13	199,56	0,9	5,14	0,44	5,8	11,31	38,86	27,2	0	ТТК-290,05	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,72	6,48	24,36	169,2	0,17	6	0,05	0,24	56,4	102	34,8	1,32	335	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	60	4,1	0,5	27,1	129,3	0,15	0	0	1,2	10,8	22,2	11,4	0,3	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	1,3	1,16	15,6	78,34	0,1	0	0	0	22	32	6	0	ТТК-602	
СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2	0,02	4	0	0,2	14	14	8	0,4	ТТК-444	
<b>Итого за Обед</b>	<b>960</b>	<b>26,21</b>	<b>29,1</b>	<b>127,25</b>	<b>874,9</b>	<b>1,45</b>	<b>35,14</b>	<b>0,82</b>	<b>9,16</b>	<b>233,71</b>	<b>405,66</b>	<b>156,7</b>	<b>5,72</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>53,12</b>	<b>52,63</b>	<b>248,67</b>	<b>1683,2</b>	<b>1,92</b>	<b>56,47</b>	<b>1,13</b>	<b>10,53</b>	<b>771,94</b>	<b>821,73</b>	<b>380,03</b>	<b>13,2</b>		

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Итого за период	644,81	647,21	2697,9	19238,62	11,89	507,98	6,48	118,36	7868,5	9394,56	2537,07	137,94
Среднее значение за период	53,73	53,93	224,83	1603,22	0,99	42,33	0,54	9,86	655,71	782,88	211,42	11,5
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13	30	56									
Сбалансированность	1	1	4									

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

Возраст детей	Обед	Завтрак
от 12 и старше	951	728

### ПРИ СОСТАВЛЕНИИ МЕНЮ ИСПОЛЬЗОВАЛАСЬ СЛЕДУЮЩАЯ ЛИТЕРАТУРА :

1. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

2. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Делли плюс, 2015. - 544с.

**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)**