

Согласовано

Директор государственного бюджетного общеобразовательного учреждения № _____

" " _____ 202_ г.

"01" февраля 2023 г.

Ланенкова С.Г.

Утверждено

Генеральный директор ООО "Альфа-Провиант"

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рациона горячего питания (комплексный обед) для предоставления питания учащимся от 12 лет и старше в образовательных учреждениях в организации до 6 часов г. Санкт-Петербурга Калининского района с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Рацион: КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД (старшие классы) День: 1

Возраст: от 12 и старше

| 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 | Е | Ca | P | Mg | Fe | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ "СВЕКОЛКА С СЫРОМ И ЯЙЦОМ" | 100 | 2,2 | 4,5 | 5,6 | 71,7 | 0,4 | 0,05 | 6,7 | 105,6 | 81 | 9,6 | 0 | 0 | ТТК-48,03 | |
| БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ, ВЕРМИШЕЛЬЮ И ЯЙЦОМ | 250/40 | 9,16 | 6 | 20,8 | 175,32 | 1 | 0,21 | 0,4 | 18 | 31 | 9 | 0,6 | 0,6 | ТТК-105,01 | |
| ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ | 100 | 6,4 | 7,8 | 4,6 | 114,2 | 6 | 0,08 | 3,6 | 28 | 146 | 24 | 2 | 2 | ТТК-318,03 | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 180 | 6,6 | 5,06 | 31,65 | 225,29 | 0 | 23,23 | 1,16 | 5,81 | 44,36 | 25,32 | 1,32 | 1,32 | ТТК-219 | 2016 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ | 40 | 2,73 | 0,33 | 18,07 | 86,2 | 0 | 0 | 0,8 | 7,2 | 14,8 | 7,6 | 0,2 | 0,2 | ТТК-904 | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ | 50 | 2,74 | 1,48 | 19,75 | 103,75 | 0 | 0 | 0 | 27,5 | 0 | 0 | 0,88 | 0,88 | ТТК-907 | |
| НАПИТОК НА ВЫБОР: | | | | | | | | | | | | | | | |
| НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ | 200 | 0,1 | 0 | 20,16 | 33,92 | 0 | 0 | 0,1 | 2 | 2 | 1 | 0 | 0 | ТТК-439,03 | |
| ИЛИ ЧАЙ С САХАРОМ | | | | | | | | | | | | | | ТТК-430 | |
| ФРУКТЫ НА ВЫБОР: | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0,03 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 | 2,2 | 338 | 2015 |
| ИЛИ ГРУША СВЕЖАЯ* | 50 | 3,6 | 3 | 27,2 | 152 | 0,07 | 0,02 | 0,5 | 9 | 32 | 5,5 | 0,4 | 0,4 | 338 | 2015 |
| БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" | 1 110 | 33,93 | 28,57 | 157,63 | 1009,38 | 0,6 | 23,62 | 13,46 | 219,11 | 362,16 | 91,02 | 7,6 | 7,6 | ТТК-471 | |
| Итого за Обед | | 33,93 | 28,57 | 157,63 | 1009,38 | 0,6 | 23,62 | 13,46 | 219,11 | 362,16 | 91,02 | 7,6 | 7,6 | | |

Рацион: КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД (старшие классы) День: 2

Возраст: от 12 и старше

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | Энергетическая | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|----------------------|---|----------------|---------------|----|---|---|---|---------------------------|---|----|----|-------------|------------------|
| | | Б | Ж | | У | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe | | |

| | Б | Ж | У | Ценность (ккал) | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
|---|--------------|--------------|---------------|-----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|------------|
| | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ "СЕЛЯНСКИЙ" | 100 | 4,01 | 6,71 | 68,39 | 0,07 | 4,2 | | | 21,3 | 42,8 | 21,9 | 0,73 | ТТК-42 |
| РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ ОТВАРНОЙ | 250/10 | 6,74 | 11,31 | 125,6 | 0,09 | 8,38 | | 2,36 | 31 | 72,53 | 22,28 | 1,1 | 94 |
| ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ | 100 | 10,3 | 2,1 | 154,7 | 0,04 | 1,2 | | 2,9 | 47,3 | 126,2 | 18 | 2,7 | ТТК-724 |
| КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ" | 180 | 4,32 | 12,48 | 116,88 | 0,04 | 0 | 0,04 | 0,36 | 28,2 | 93,6 | 31,2 | 0,72 | ТТК-323,03 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ | 40 | 2,73 | 18,07 | 86,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 7,2 | 14,8 | 7,6 | 0,2 | ТТК-904 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ | 50 | 2,74 | 19,75 | 103,75 | 0,19 | 0 | 0 | 0 | 27,5 | 0 | 0 | 0,88 | ТТК-907 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 2,3 | 2,97 | 36,33 | 0 | 0 | 0,03 | 0,07 | 88 | 50 | 3,67 | 0,1 | 14 |
| НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ | 200 | 0,12 | 16,49 | 66,89 | 0,01 | 4,1 | 0 | 0,25 | 3,8 | 0 | 4,1 | 0,15 | ТТК-437,06 |
| ФРУКТЫ НА ВЫБОР: | | | | | | | | | | | | | |
| ГРУША СВЕЖАЯ | 100 | 0,4 | 10,3 | 47 | 0,02 | 5 | 0 | 0,4 | 19 | 16 | 12 | 2,3 | 338 |
| ИЛИ ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ* | | | | | | | | | | | | | 338 |
| СОЧНИ | 50 | 2,11 | 19,11 | 130 | | | | | 103,89 | 41,56 | | | ТТК-669,07 |
| Итого за Обед | 1 090 | 32,25 | 36,81 | 935,74 | 0,56 | 22,88 | 0,07 | 7,14 | 377,19 | 457,49 | 120,75 | 8,88 | |
| Итого за день | 32,25 | 36,81 | 116,32 | 935,74 | 0,56 | 22,88 | 0,07 | 7,14 | 377,19 | 457,49 | 120,75 | 8,88 | |

Рацион: КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД (старшие классы) День: 3

Возраст: от 12 и старше

| 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 | Е | 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 | 0,04 | 2,4 | 52 | 27 | 15 | 0,1 | ТТК-981,01 | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ОТВАРНОЙ ИНДЕЙКОЙ И ПШЕНИЧНЫМИ ГРЕНКАМИ | 250/5/20 | 7,44 | 3,55 | 35,84 | 205,5 | 0,15 | 8,8 | 0,21 | 0,98 | 31,9 | 94,8 | 30,6 | 1,5 | 100 | 2008 | |
| ШНИЦЕЛЬ КУРИНЫЙ "ПО-СТОЛИЧНОМУ" | 100 | 8,7 | 10,9 | 4,7 | 151,7 | | | 0 | 0 | 16,8 | 0 | 0 | 0 | ТТК-459,1 | | |
| 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 | 40 | 2,73 | 0,33 | 18,07 | 86,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 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 | 0 | 27,5 | 0 | 0 | 0,88 | ТТК-907 | | |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,66 | 0 | 0,64 | 6,3 | 0,02 | 0,73 | 0 | 0,51 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,7 | ТТК-349,01 | | |
| ФРУКТЫ НА ВЫБОР: | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 2015 | |
| БУЛОЧКА С МАКОМ | 50 | 3,42 | 2,25 | 17,5 | 65 | | | | | | | | | ТТК-669,05 | | |
| Итого за | 1 095 | 30,01 | 27,79 | 142,16 | 903,05 | 0,69 | 44,53 | 0,33 | 5,13 | 240,28 | 273,04 | 114,46 | 6,9 | | | |

| НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ | 0,1 | 0 | 20,16 | 33,92 | 0 | 2 | 0 | 0,1 | 2 | 2 | 1 | 0 | ТТК-439,03 | | |
|-------------------------|-------|-------|--------|---------|------|-------|------|------|--------|--------|-------|-------|------------|---------|------|
| | | | | | | | | | | | | | | ТТК-430 | |
| ИЛИ ЧАЙ С САХАРОМ | | | | | | | | | | | | | | | |
| ФРУКТЫ НА ВЫБОР: | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 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 | 2015 |
| БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" | 3,6 | 3 | 27,2 | 152 | 0,07 | | 0,02 | 0,5 | 9 | 32 | 5,5 | 0,4 | ТТК-471 | | |
| Итого за Обед | 33,91 | 36,77 | 150,29 | 1025,57 | 0,67 | 32,25 | 0,19 | 8,42 | 416,55 | 757,73 | 191,6 | 12,21 | | | |
| Итого за день | 33,91 | 36,77 | 150,29 | 1025,57 | 0,67 | 32,25 | 0,19 | 8,42 | 416,55 | 757,73 | 191,6 | 12,21 | | | |

Рацион: КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД (старшие классы) День: 6

Возраст: от 12 и старше

| 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 | Е | Са | Р | Mg | Fe | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | 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 | | | |
| УРАЛЬСКИЕ ШИ С РЖАНЫМИ ГРЕНКАМИ, ОТВАРНОЙ КУРОЙ И СМЕТАНОЙ | 250/5/5 | 5,77 | 5,36 | 7,17 | 93,25 | 0,06 | 15,9 | 0,22 | 0,87 | 71 | 109,2 | 35,65 | 1,85 | ТТК-87,04 | | | |
| 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 | | | |
| 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 | 40 | 2,73 | 0,33 | 18,07 | 86,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 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 | 0 | 27,5 | 0 | 0 | 0,88 | ТТК-907 | | | |
| НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ | 200 | 0,14 | 0,06 | 16,49 | 71,56 | 0,01 | 2,4 | 0 | 0,28 | 3,92 | 0 | 6,2 | 0,17 | ТТК-437,05 | | | |
| ФРУКТЫ НА ВЫБОР: | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | |
| СОЧНИ | 50 | 2,11 | 5,11 | 19,11 | 130 | | | | | 103,89 | 41,56 | | | ТТК-669,07 | | | |
| Итого за Обед | 1 080 | 28,92 | 31,9 | 159,28 | 1039,02 | 1,32 | 29,44 | 0,81 | 9,51 | 285,42 | 329,62 | 130,45 | 7,12 | | | | |
| Итого за день | | 28,92 | 31,9 | 159,28 | 1039,02 | 1,32 | 29,44 | 0,81 | 9,51 | 285,42 | 329,62 | 130,45 | 7,12 | | | | |

Рацион: КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД (старшие классы) День: 7

Возраст: от 12 и старше

| 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 | Е | Са | Р | Mg | Fe | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | Обед | | | |
| 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 | | | |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ И ОТВАРНОЙ СВИНИНОЙ | 250/10/5 | 4,25 | 6,63 | 10,38 | 118,6 | 0,09 | 15 | 0,23 | 0,46 | 55,6 | 106,8 | 36,15 | 1,75 | 95 | 2008 | | |

| Продукт | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | № рецептуры | Сборник рецептур | |
|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|---------------|------------------|------------|
| | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | | | Mg |
| РУЛЕТ ИЗ ИНДЕЙКИ С НАЧИНКОЙ ИЗ РИСА, ЯЙЦА И ЗЕЛЕНИ | 100 | 8,1 | 3,32 | 37,88 | 215,67 | 0,08 | 2,63 | 0,03 | 1,63 | 25 | 131,25 | 20,63 | 0,75 | ТТК-276,02 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ "КЛАССИЧЕСКАЯ" | 180 | 4,56 | 5,16 | 11,76 | 111,6 | 0,05 | 4,08 | 0,01 | 0,36 | 108 | 70,8 | 0,24 | 1,44 | ТТК-346,01 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ | 40 | 2,73 | 0,33 | 18,07 | 86,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 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 | 0 | 27,5 | 0 | 0 | 0,88 | ТТК-907 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 2,3 | 2,97 | 0 | 36,33 | 0 | 0 | 0,03 | 0,07 | 88 | 50 | 3,67 | 0,1 | 14 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,66 | 0 | 0,64 | 6,3 | 0,02 | 0,73 | 0 | 0,51 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,7 | ТТК-349,01 |
| ФРУКТЫ НА ВЫБОР: | | | | | | | | | | | | | | |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 0,03 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 | 338 |
| ИЛИ ГРУША СВЕЖАЯ* | | | | | | | | | | | | | | 338 |
| БУЛОЧКА С МАКОМ | 50 | 3,42 | 2,25 | 17,5 | 65 | | | | | | | | | ТТК-669,05 |
| Итого за Обед | 1 095 | 30,16 | 27,74 | 128,28 | 851,45 | 0,56 | 39,44 | 0,39 | 4,33 | 403,78 | 437,09 | 101,75 | 8,92 | |
| Итого за день | | 30,16 | 27,74 | 128,28 | 851,45 | 0,56 | 39,44 | 0,39 | 4,33 | 403,78 | 437,09 | 101,75 | 8,92 | |

Рацион: КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД (старшие классы) День: 8

Возраст: от 12 и старше

| Продукт | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | № рецептуры | Сборник рецептур | |
|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|------------|---------------------------|---------------|--------------|---------------|------------------|------------|
| | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | | | Mg |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 100 | 1,6 | 5,1 | 6,9 | 80 | 0,03 | 39 | 0,04 | 2,4 | 52 | 27 | 15 | 0,7 | 35 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ ОТВАРНОЙ | 250/10 | 5,02 | 4,48 | 20 | 140,6 | 0,12 | 8 | 0,2 | 0,36 | 26 | 82,4 | 26,2 | 1,2 | 100 |
| КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ | 100 | 5,28 | 8,4 | 8,55 | 130,92 | 0,18 | | | 3,6 | 12 | 154 | 24 | 2 | ТТК-271,01 |
| 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 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ | 40 | 2,73 | 0,33 | 18,07 | 86,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 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 | 0 | 27,5 | 0 | 0 | 0,88 | ТТК-907 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ | 200 | 0,22 | 0,22 | 5,22 | 23,78 | 0,01 | 2,22 | 0 | 0,11 | 7,78 | 4,44 | 4,44 | 1,11 | ТТК-394,04 |
| ФРУКТЫ НА ВЫБОР: | | | | | | | | | | | | | | |
| ГРУША СВЕЖАЯ | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 0,02 | 5 | 0 | 0,4 | 19 | 16 | 12 | 2,3 | 338 |
| ИЛИ ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ* | | | | | | | | | | | | | | 338 |
| СОЧНИ | 50 | 2,11 | 5,11 | 19,11 | 130 | | | | | 103,89 | 41,56 | | | ТТК-669,07 |
| Итого за Обед | 1 080 | 24,54 | 32,98 | 147,26 | 985,85 | 0,67 | 54,22 | 0,3 | 8,03 | 258,97 | 413,4 | 112,04 | 9,11 | |
| Итого за день | | 24,54 | 32,98 | 147,26 | 985,85 | 0,67 | 54,22 | 0,3 | 8,03 | 258,97 | 413,4 | 112,04 | 9,11 | |

Рацион: КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД (старшие классы) День: 9

Возраст: от 12 и старше

| 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 | Е | Са | Р | Mg | | | Fe |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| РЫБНЫЙ СУП С ОВОЩАМИ | 250 | 3,3 | 6 | 3,03 | 79,3 | 0,01 | 1,25 | 0 | 1,38 | 81,25 | 176,53 | 17,5 | 0,03 | ТТК-97 | |
| ШНИЦЕЛЬ КУРИНЫЙ "ПО-СТОЛИЧНОМУ" | 100 | 8,7 | 10,9 | 4,7 | 151,7 | | | 0 | 0 | 16,8 | 0 | 0 | 0 | ТТК-459,1 | |
| 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 | 40 | 2,73 | 0,33 | 18,07 | 86,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 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 | 0 | 27,5 | 0 | 0 | 0,88 | ТТК-907 | |
| НАПИТОК НА ВЫБОР: | | | | | | | | | | | | | | | |
| НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ | 200 | 0,1 | 0 | 20,16 | 33,92 | 0 | 2 | 0 | 0,1 | 2 | 2 | 1 | 0 | ТТК-439,03 | |
| ИЛИ ЧАЙ С САХАРОМ | | | | | | | | | | | | | | ТТК-430 | |
| ФРУКТЫ НА ВЫБОР: | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 2015 |
| БУЛОЧКА С МАКОМ | 50 | 3,42 | 2,25 | 17,5 | 65 | | | | | | | | | ТТК-669,05 | |
| Итого за Обед | 1 070 | 24,47 | 30,72 | 127,31 | 800,63 | 0,48 | 34,77 | 0,07 | 9,8 | 212,71 | 282,09 | 59,94 | 3,41 | | |
| Итого за день | | 24,47 | 30,72 | 127,31 | 800,63 | 0,48 | 34,77 | 0,07 | 9,8 | 212,71 | 282,09 | 59,94 | 3,41 | | |

Рацион: КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД (старшие классы) День: 10

Возраст: от 12 и старше

| 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 | Е | Са | Р | Mg | | | Fe |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | 100 | 0,72 | 5,1 | 2,5 | 59 | 0 | 9 | | 1 | 21 | 38 | 13 | 0,7 | ТТК-19 | |
| БОРЩ С ГОВЯДИНОЙ ОТВАРНОЙ И СМЕТАНОЙ | 250/10/5 | 1,98 | 3,46 | 3,11 | 51,35 | 0,02 | 6,75 | 0,06 | 0,31 | 36,35 | 66,8 | 20,15 | 1,28 | 81 | 2017 |
| СВИНИНА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ | 100 | 10,7 | 22,52 | 2,8 | 253,35 | 0,04 | 0,01 | 0,06 | 2,2 | 36 | 154 | 20 | 2,7 | ТТК-257 | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 180 | 6,5 | 5,57 | 37,05 | 225,29 | 0,07 | 0 | 0 | 0,93 | 4,65 | 41,81 | 8,13 | 0,93 | 209 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ | 40 | 2,73 | 0,33 | 18,07 | 86,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 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 | 0 | 27,5 | 0 | 0 | 0,88 | ТТК-907 | |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 2,3 | 2,97 | 0 | 36,33 | 0 | 0 | 0,03 | 0,07 | 88 | 50 | 3,67 | 0,1 | 14 | 2008 |
| НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ | 200 | 0,12 | 0,05 | 16,49 | 66,89 | 0,01 | 4,1 | 0 | 0,25 | 3,8 | 0 | 4,1 | 0,15 | ТТК-437,06 | |
| ФРУКТЫ НА ВЫБОР: | | | | | | | | | | | | | | | |
| ГРУША СВЕЖАЯ | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 0,02 | 5 | 0 | 0,4 | 19 | 16 | 12 | 2,3 | 338 | 2015 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|-------|-------|-------|--------|---------|------|-------|------|------|--------|--------|--------|----------------|
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ | 50 | 2,74 | 1,48 | 19,75 | 103,75 | 0,19 | 0 | 0 | 0 | 27,5 | 0 | 0,88 | ТТК-907 |
| НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ | 200 | 0,14 | 0,06 | 16,49 | 71,56 | 0,01 | 2,4 | 0 | 0,28 | 3,92 | 0 | 0,17 | ТТК- 437,05 |
| ФРУКТЫ НА ВЫБОР: | | | | | | | | | | | | | |
| ГРУША СВЕЖАЯ | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 0,02 | 5 | 0 | 0,4 | 19 | 16 | 2,3 | 338 |
| ИЛИ ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ* | | | | | | | | | | | | | |
| СОЧНИ | 50 | 2,11 | 5,11 | 19,11 | 130 | | | | | 103,89 | 41,56 | | ТТК- 669,07 |
| Итого за Обед | 1 090 | 31,87 | 28,84 | 158,91 | 1028,77 | 1,49 | 23,62 | 0,75 | 9,54 | 374,82 | 377,02 | 114,24 | 8,29 |
| Итого за день | | 31,87 | 28,84 | 158,91 | 1028,77 | 1,49 | 23,62 | 0,75 | 9,54 | 374,82 | 377,02 | 114,24 | 8,29 |

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 | 370,31 | 383,68 | 1665,5 7 | 11415,84 | 8,56 | 402,61 | 27,35 | 96,94 | 3752,67 | 4995,46 | 1349,43 | 97,7 | |
| Среднее значение за период | 30,86 | 31,97 | 138,8 | 951,32 | 0,71 | 33,55 | 2,28 | 8,08 | 312,72 | 416,29 | 112,45 | 8,14 | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 13 | 30 | 58 | | | | | | | | | | |
| Сбалансированность | 1 | 1 | 4 | | | | | | | | | | |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| | |
|-------------------|-------|
| Возраст детей | Обед |
| от 12 и старше | 1 089 |

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 рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Дели плюс, 2015. - 544с.
3. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Дели плюс, 2017. - 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)