

Согласовано

Утверждено

Директор государственного бюджетного общеобразовательного учреждения № \_\_\_\_\_

Генеральный директор ООО "Альфа-Провиант"



"\_\_" \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

"01" февраля 2023 г.

Ланенкова 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

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>																	
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	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	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>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, ВЕРМИШЕЛЬЮ 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-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>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 "ТЕРКУЛЕС" 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			
<b>ТОПИНГ НА ВЫБОР:</b>	10			6,2	25		0,2		0,04	0,8	1,4	0,5	0,01	ТТК-600,01			
ДЖЕМ В АССОРТИМЕНТЕ ИЛИ ВАРЕНЬЕ ЯГОДНОЕ*	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-600			
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	200/5	0,3	0,09	16	66,01		0,8		0	6,8	9	4,5	1,1	ТТК-907			
ЧАЙ С ЛИМОНОМ														ТТК-430			
<b>ФРУКТЫ НА ВЫБОР:</b>	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3	338	2015		
ГРУША СВЕЖАЯ ИЛИ ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ*	200	5,6	4,9	9,3	104	0,01	1	0,2		200	44	22,4	0,2	338	2015		
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2%	750	16,77	18,99	63,55	494,89	0,26	8,33	0,29	0,78	484,35	315,07	97,74	6,82	ТТК-435			
<b>Итого за Завтрак</b>																	

**Обед**

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 ГРЕЧЕВАЯ 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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				

	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	37,05	297,96	0,08	0	0,06	1,06	180,65	141,81	15,46	1,13	209
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	15,8	65,21	0	0		0	5	8	4	1	ТТК-430
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ	250/10	3,09	4,14	89,08	0,11	0	0	0,04	16,55	14,4	2	0,64	ТТК-907
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	38	0,1	15		0,2	35	17	11	0	ТТК-688
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	180	5,04	4,56	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>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>	

	Б	Ж	У	ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Ы
<b>Обед</b>													
САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ, СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ И КУКУРУЗОЙ	100	0,2	2,4	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	150,2	0,06	19	0,23	0,72	94,2	159,6	52,3	3,2	76
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	280	31,55	30,05	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	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	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	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>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>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>	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	День: 4			Возраст: от 12 и старше			Минеральные вещества (мг)	№ рецептур	Сборник рецептур			
		Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)								
		Б	Ж	У	В1	С	А				Е	Ca	P
<b>Завтрак</b>													
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С ВАРЕНЬЕМ	200/20	30,1	20,36	56,43	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		0,8		0	6,8	9	4,5	1,1	ТТК-430
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	40	2,19	1,18	15,8	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	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3	338
ИЛИ ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ*													338
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2%	200	5,6	4,9	9,3	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 ВЕРМИШЕЛЬЮ, ЯЙЦОМ И ГРЕНКАМИ	250/15	2,28	0,53	12,15	62,58	0,03	0	0,01	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
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 МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	1,3	1,16	15,6	78,34	0,1	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	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>

Рацион: 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	Сборник рецептур	
		Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р			Mg
<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	168	90	14	0,06	ТТК-433,08	
ИЛИ ЧАЙ *													ТТК-430	
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ	25/10	3,09	4,14	9,92	89,08	0,11	0	0,04	16,55	14,4	2	0,64	ТТК-907	
ЗЕФИР	40	0,3	0	29	117,2	0	0	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	16	11	9	2,2	338	2015
ИЛИ ГРУША СВЕЖАЯ*													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>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	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	0,01	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	8,4	ТТК-283,22	
ИЛИ РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ с отварным рисом *	100/180												ТТК-233,04/ 325	

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	Мg	Fe			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	60	4,1	0,5	27,1	129,3	0	0	1,2	10,8	22,2	11,4	0,3			(сборник 2008)	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	1,3	1,16	15,6	78,34	0	0	0	22	32	6	0		ТТК-904		
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,04	0,1	18,2	73	0,02	0	0,2	31	23	8	0,01		ТТК-602		
<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>7,38</b>	<b>372,69</b>	<b>634,6</b>	<b>176,9</b>	<b>8,82</b>		ТТК-402		
<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>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	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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>			

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	Мg	Fe			
<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	Сборник рецептур
		Б		У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
		Б	Ж	У													
<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	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</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, ВЕРМИШЕЛЬЮ 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	Сборник рецептур
		Б		У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
		Б	Ж	У													
<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
		ИЛИ ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ*													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>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	0	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	0	0	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	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	5	8	4	1	ТТК-430	
<b>ФРУКТЫ НА ВЫБОР:</b>															
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47				0,2	16	11	9	2,2	338	2015
ИЛИ ГРУША СВЕЖАЯ *														338	2015
<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
Итого за Обед	945	26,79	22,61	145,81	894,32	0,65	33,22	0,44	8,3	208,68	367,84	152,64	9,03	
Итого за день		60,68	47,6	237,76	1624,93	0,79	45,35	0,53	9,89	514	797,65	200,37	12,94	

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	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
														Завтрак		
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	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		
Итого за Завтрак	785	19,89	17,98	117,45	715,17	0,26	6,8	0,26	1,46	430,75	212,71	55,26	7,43			

Обед

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	
Итого за Обед	930	27,37	30,49	130,79	905,4	0,41	38,02	0,11	9,16	141,05	182,96	50,74	1,41		
Итого за день		47,26	48,47	248,24	1620,57	0,67	44,82	0,37	10,62	571,8	395,67	106	8,84		

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	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
														Завтрак		

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	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	168	90	14	0,06	ТТК-433,08	
<b>ИЛИ ЧАЙ *</b> МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15	0,2	35	17	11	0	ТТК-430	
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-688	
<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>637,45</b>	<b>441,47</b>	<b>81,34</b>	<b>3,45</b>	<b>ТТК-435</b>	

<b>Обед</b>															
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	Мg	Fe		
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	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	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	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	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	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>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>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	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
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	22	77	5	1	213	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	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> БАНАН СВЕЖИЙ	180	2,7	0,9	37,8	172,8	0,07	18	0	14,4	50,4	75,6	1,08	ТТК-430		
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	2015	
<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>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
Итого за период	644,81	647,21	2697,9	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	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 от 12 и старше	Обед	Завтрак
	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 рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Дели 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)**