

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		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>585</b>	<b>21,99</b>	<b>22,46</b>	<b>77,4</b>	<b>600,09</b>	<b>0,28</b>	<b>12,89</b>	<b>194,04</b>	<b>219,32</b>	<b>332,04</b>	<b>31,83</b>	<b>5,29</b>		
<b>Обед</b>														
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
<b>Итого за Обед</b>	<b>970</b>	<b>30,18</b>	<b>32,2</b>	<b>130,21</b>	<b>931,78</b>	<b>0,56</b>	<b>18,64</b>	<b>454,8</b>	<b>130,35</b>	<b>473,05</b>	<b>85,1</b>	<b>6,32</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>52,17</b>	<b>54,66</b>	<b>207,61</b>	<b>1531,87</b>	<b>0,84</b>	<b>31,53</b>	<b>648,84</b>	<b>349,67</b>	<b>805,09</b>	<b>116,93</b>	<b>11,61</b>		

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											
<b>Завтрак</b>														
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	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>735</b>	<b>18,2</b>	<b>18,41</b>	<b>86,06</b>	<b>0,21</b>	<b>12,61</b>	<b>278,9</b>	<b>457,4</b>	<b>278,12</b>	<b>89,7</b>	<b>5,2</b>			
<b>Обед</b>														
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		
<b>Итого за Обед</b>	<b>960</b>	<b>29,04</b>	<b>29,66</b>	<b>123,23</b>	<b>0,69</b>	<b>29,54</b>	<b>130,86</b>	<b>219,68</b>	<b>244,38</b>	<b>93,65</b>	<b>5,88</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>47,24</b>	<b>48,07</b>	<b>209,29</b>	<b>0,9</b>	<b>42,15</b>	<b>409,76</b>	<b>677,08</b>	<b>522,5</b>	<b>183,35</b>	<b>11,08</b>			

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											
<b>Завтрак</b>														
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		
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>585</b>	<b>21,22</b>	<b>22,92</b>	<b>83,38</b>	<b>0,31</b>	<b>16,88</b>	<b>88,19</b>	<b>310,8</b>	<b>344,77</b>	<b>19,77</b>	<b>5,27</b>			
<b>Обед</b>														
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		
<b>Итого за Обед</b>	<b>940</b>	<b>31,2</b>	<b>29,38</b>	<b>132,85</b>	<b>0,65</b>	<b>9,45</b>	<b>121,5</b>	<b>174,97</b>	<b>223,84</b>	<b>80,35</b>	<b>4,62</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>52,42</b>	<b>52,3</b>	<b>216,23</b>	<b>0,96</b>	<b>26,33</b>	<b>209,69</b>	<b>485,77</b>	<b>568,61</b>	<b>100,12</b>	<b>9,89</b>			

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		
<b>Завтрак</b>														
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	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>740</b>	<b>22,1</b>	<b>19,42</b>	<b>89,7</b>	<b>625,7</b>	<b>0,36</b>	<b>16,44</b>	<b>238,7</b>	<b>303</b>	<b>164</b>	<b>59,6</b>	<b>3,26</b>		
<b>Обед</b>														
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	
ФРИКАДЕЛКИ 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	
<b>Итого за Обед</b>	<b>930</b>	<b>31,44</b>	<b>30,99</b>	<b>121,12</b>	<b>828,41</b>	<b>0,74</b>	<b>14,51</b>	<b>90,38</b>	<b>140,94</b>	<b>308,07</b>	<b>83,52</b>	<b>5,81</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>53,54</b>	<b>50,41</b>	<b>210,82</b>	<b>1454,11</b>	<b>1,1</b>	<b>30,95</b>	<b>329,08</b>	<b>443,94</b>	<b>472,07</b>	<b>143,12</b>	<b>9,07</b>		

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		
<b>Завтрак</b>														
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	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>19,64</b>	<b>20,37</b>	<b>95,9</b>	<b>646,68</b>	<b>0,21</b>	<b>4,8</b>	<b>72,29</b>	<b>503,51</b>	<b>421,9</b>	<b>60,33</b>	<b>1,24</b>		
<b>Обед</b>														
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	
<b>Итого за Обед</b>	<b>940</b>	<b>29,87</b>	<b>29,62</b>	<b>132,9</b>	<b>917,65</b>	<b>0,62</b>	<b>7,17</b>	<b>449,71</b>	<b>439,18</b>	<b>696,73</b>	<b>177,39</b>	<b>9,75</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>49,51</b>	<b>49,99</b>	<b>228,8</b>	<b>1564,33</b>	<b>0,83</b>	<b>11,97</b>	<b>522</b>	<b>942,69</b>	<b>1118,63</b>	<b>237,72</b>	<b>10,99</b>		

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
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>715</b>	<b>21,24</b>	<b>20,09</b>	<b>89,9</b>	<b>625,47</b>	<b>0,26</b>	<b>14,08</b>	<b>42,4</b>	<b>563,7</b>	<b>423,8</b>	<b>136,86</b>	<b>3,31</b>		
<b>Обед</b>														
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	
<b>Итого за Обед</b>	<b>930</b>	<b>30,18</b>	<b>30,79</b>	<b>134,05</b>	<b>933,71</b>	<b>0,4</b>	<b>47,45</b>	<b>280,08</b>	<b>147,42</b>	<b>273,3</b>	<b>83,2</b>	<b>3,03</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>51,42</b>	<b>50,88</b>	<b>223,95</b>	<b>1559,18</b>	<b>0,66</b>	<b>61,53</b>	<b>322,48</b>	<b>711,12</b>	<b>697,1</b>	<b>220,06</b>	<b>6,34</b>		

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
<b>Завтрак</b>														
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	0,01	0,04	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	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>740</b>	<b>22,22</b>	<b>22,64</b>	<b>86,13</b>	<b>640,88</b>	<b>0,34</b>	<b>16,04</b>	<b>259,29</b>	<b>467,33</b>	<b>284,2</b>	<b>48,41</b>	<b>2,2</b>		
<b>Обед</b>														
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	
<b>Итого за Обед</b>	<b>940</b>	<b>31,32</b>	<b>32,06</b>	<b>116,96</b>	<b>908,47</b>	<b>0,56</b>	<b>71,91</b>	<b>155,3</b>	<b>285</b>	<b>514,53</b>	<b>141,3</b>	<b>8,02</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>53,54</b>	<b>54,7</b>	<b>203,09</b>	<b>1549,35</b>	<b>0,9</b>	<b>87,95</b>	<b>414,59</b>	<b>752,33</b>	<b>798,73</b>	<b>189,71</b>	<b>10,22</b>		



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
<b>Завтрак</b>														
КАША ВЯЗАЯ 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	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>760</b>	<b>18,62</b>	<b>19,29</b>	<b>87,85</b>	<b>598,77</b>	<b>0,3</b>	<b>20,29</b>	<b>256,65</b>	<b>460,12</b>	<b>265,02</b>	<b>98,84</b>	<b>4,99</b>		
<b>Обед</b>														
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	
<b>Итого за Обед</b>	<b>970</b>	<b>31,48</b>	<b>29,08</b>	<b>135,28</b>	<b>928,66</b>	<b>0,58</b>	<b>16,99</b>	<b>452,01</b>	<b>158,4</b>	<b>454,68</b>	<b>100,18</b>	<b>4,27</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>50,1</b>	<b>48,37</b>	<b>223,13</b>	<b>1527,43</b>	<b>0,88</b>	<b>37,28</b>	<b>708,66</b>	<b>618,52</b>	<b>719,7</b>	<b>199,02</b>	<b>9,26</b>		

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
<b>Завтрак</b>														
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	54-3гн	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
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>680</b>	<b>20,51</b>	<b>20,82</b>	<b>92,68</b>	<b>642,63</b>	<b>0,18</b>	<b>14,18</b>	<b>75,62</b>	<b>487,24</b>	<b>411,13</b>	<b>44,04</b>	<b>3,43</b>		
<b>Обед</b>														
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	
<b>Итого за Обед</b>	<b>940</b>	<b>28,45</b>	<b>30,85</b>	<b>114,83</b>	<b>854,24</b>	<b>0,59</b>	<b>26,6</b>	<b>148,96</b>	<b>213,84</b>	<b>345,56</b>	<b>120,39</b>	<b>4,8</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>48,96</b>	<b>51,67</b>	<b>207,51</b>	<b>1496,87</b>	<b>0,77</b>	<b>40,78</b>	<b>224,58</b>	<b>701,08</b>	<b>756,69</b>	<b>164,43</b>	<b>8,23</b>		

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	P	Mg	Fe		
		Б	Ж	У											
<b>Завтрак</b>															
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		
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>595</b>	<b>21,91</b>	<b>23,57</b>	<b>82,26</b>	<b>629,2</b>	<b>0,22</b>	<b>13,14</b>	<b>166,57</b>	<b>212,29</b>	<b>308</b>	<b>24,03</b>	<b>4,57</b>			
<b>Обед</b>															
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		
<b>Итого за Обед</b>	<b>930</b>	<b>30,32</b>	<b>28,71</b>	<b>129,8</b>	<b>898,69</b>	<b>0,46</b>	<b>11,44</b>	<b>202,08</b>	<b>186,03</b>	<b>254,98</b>	<b>68,3</b>	<b>3,12</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>52,23</b>	<b>52,28</b>	<b>212,06</b>	<b>1527,89</b>	<b>0,68</b>	<b>24,58</b>	<b>368,65</b>	<b>398,32</b>	<b>562,98</b>	<b>92,33</b>	<b>7,69</b>			

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	P	Mg	Fe		
		Б	Ж	У											
<b>Завтрак</b>															
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		
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>715</b>	<b>19,84</b>	<b>18,69</b>	<b>94,4</b>	<b>628,77</b>	<b>0,26</b>	<b>19,15</b>	<b>51,9</b>	<b>618,7</b>	<b>365,8</b>	<b>65,86</b>	<b>1,58</b>			
<b>Обед</b>															
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		
<b>Итого за Обед</b>	<b>940</b>	<b>27,15</b>	<b>27,94</b>	<b>122,45</b>	<b>850,26</b>	<b>0,65</b>	<b>38,67</b>	<b>165,34</b>	<b>124,29</b>	<b>394,27</b>	<b>101,77</b>	<b>5,87</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>46,99</b>	<b>46,63</b>	<b>216,85</b>	<b>1479,03</b>	<b>0,91</b>	<b>57,82</b>	<b>217,24</b>	<b>742,99</b>	<b>760,07</b>	<b>167,63</b>	<b>7,45</b>			

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										
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>680</b>	<b>21,69</b>	<b>22,16</b>	<b>76,8</b>	<b>594,44</b>	<b>0,36</b>	<b>16,76</b>	<b>28,91</b>	<b>369,6</b>	<b>392,2</b>	<b>85,8</b>	<b>3</b>		
<b>Обед</b>														
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	
<b>Итого за Обед</b>	<b>940</b>	<b>31,33</b>	<b>32,2</b>	<b>118,62</b>	<b>890,16</b>	<b>0,77</b>	<b>24,27</b>	<b>1116,76</b>	<b>186,57</b>	<b>523,85</b>	<b>58,27</b>	<b>3,28</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>53,02</b>	<b>54,36</b>	<b>195,42</b>	<b>1484,6</b>	<b>1,13</b>	<b>41,03</b>	<b>1145,67</b>	<b>556,17</b>	<b>916,05</b>	<b>144,07</b>	<b>6,28</b>		

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										
<b>Завтрак</b>														
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	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>735</b>	<b>18,44</b>	<b>20,75</b>	<b>102,55</b>	<b>673,51</b>	<b>0,18</b>	<b>13,51</b>	<b>83,8</b>	<b>446</b>	<b>273</b>	<b>61,66</b>	<b>5,28</b>		
<b>Обед</b>														
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	
<b>Итого за Обед</b>	<b>940</b>	<b>30,46</b>	<b>30,1</b>	<b>129,32</b>	<b>911,68</b>	<b>0,56</b>	<b>16,29</b>	<b>75,86</b>	<b>186,54</b>	<b>299,8</b>	<b>94,36</b>	<b>4,42</b>		

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	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>720</b>	<b>21,18</b>	<b>18,42</b>	<b>82,13</b>	<b>582,29</b>	<b>0,26</b>	<b>17,4</b>	<b>238,4</b>	<b>285,6</b>	<b>173,4</b>	<b>64,4</b>	<b>2,13</b>		
<b>Обед</b>														
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	
<b>Итого за Обед</b>	<b>930</b>	<b>28,59</b>	<b>30,71</b>	<b>119,49</b>	<b>870,67</b>	<b>0,56</b>	<b>21,24</b>	<b>50</b>	<b>603,44</b>	<b>210,7</b>	<b>68,42</b>	<b>4,47</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>49,77</b>	<b>49,13</b>	<b>201,62</b>	<b>1452,96</b>	<b>0,82</b>	<b>38,64</b>	<b>288,4</b>	<b>889,04</b>	<b>384,1</b>	<b>132,82</b>	<b>6,6</b>		

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	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>725</b>	<b>22,33</b>	<b>22,89</b>	<b>90,71</b>	<b>658,33</b>	<b>0,16</b>	<b>15,06</b>	<b>218,63</b>	<b>596,37</b>	<b>73,83</b>	<b>32,81</b>	<b>4</b>		
<b>Обед</b>														
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	22,0	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	
<b>Итого за Обед</b>	<b>940</b>	<b>29,17</b>	<b>28,95</b>	<b>116,12</b>	<b>845,46</b>	<b>0,59</b>	<b>25,61</b>	<b>591,76</b>	<b>229,78</b>	<b>458,6</b>	<b>60,37</b>	<b>4,16</b>		



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

Применение 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	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>725</b>	<b>19,12</b>	<b>19,59</b>	<b>99,5</b>	<b>652,37</b>	<b>0,36</b>	<b>19,6</b>	<b>80,79</b>	<b>385,37</b>	<b>373,02</b>	<b>84,83</b>	<b>4,6</b>		
<b>Обед</b>														
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		
<b>Итого за Обед</b>	<b>1566,61</b>	<b>51,31</b>	<b>48,37</b>	<b>230,87</b>	<b>1566,61</b>	<b>1,02</b>	<b>27,55</b>	<b>302,29</b>	<b>722,14</b>	<b>1037,82</b>	<b>268,28</b>	<b>15,04</b>		

Рацион: 12-18 ( сезон осень/зима)

День: 17

Возраст: 12-18 лет

Применение 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	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>585</b>	<b>21,04</b>	<b>21,15</b>	<b>83,05</b>	<b>607,1</b>	<b>0,32</b>	<b>12,89</b>	<b>193,64</b>	<b>216,72</b>	<b>321,24</b>	<b>29,83</b>	<b>5,17</b>		
<b>Обед</b>														
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	
<b>Итого за Обед</b>	<b>970</b>	<b>30,62</b>	<b>32,05</b>	<b>115,87</b>	<b>873,16</b>	<b>0,59</b>	<b>13,39</b>	<b>240,85</b>	<b>164,67</b>	<b>500,42</b>	<b>106,18</b>	<b>4,31</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>51,66</b>	<b>53,2</b>	<b>198,92</b>	<b>1480,26</b>	<b>0,91</b>	<b>26,28</b>	<b>434,49</b>	<b>381,39</b>	<b>821,66</b>	<b>136,01</b>	<b>9,48</b>		

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		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	P	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>715</b>	<b>21,54</b>	<b>18,39</b>	<b>91,8</b>	<b>620,17</b>	<b>0,27</b>	<b>13,97</b>	<b>37,2</b>	<b>529,7</b>	<b>410,8</b>	<b>168,86</b>	<b>4,46</b>		
<b>Обед</b>														
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	
<b>Итого за Обед</b>	<b>940</b>	<b>27,36</b>	<b>32,2</b>	<b>117,62</b>	<b>870,6</b>	<b>1</b>	<b>28,19</b>	<b>863,36</b>	<b>170,6</b>	<b>308,83</b>	<b>100,2</b>	<b>4,88</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>48,9</b>	<b>50,59</b>	<b>209,42</b>	<b>1490,77</b>	<b>1,27</b>	<b>42,16</b>	<b>900,56</b>	<b>700,3</b>	<b>719,63</b>	<b>269,06</b>	<b>9,34</b>		

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		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	P	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>														
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	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	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>740</b>	<b>21,82</b>	<b>22,84</b>	<b>88,43</b>	<b>649,88</b>	<b>0,27</b>	<b>11,04</b>	<b>289,29</b>	<b>448,33</b>	<b>278,2</b>	<b>46,41</b>	<b>4,4</b>		
<b>Обед</b>														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,72	2,54	5,4	47,34	0	9		21	38	13	0,7	ТТК-19	
СОЛЯНКА РЫБНАЯ	250	7	9	8	141	0,05	0,63	50	24,75	38,75	0	0,63	ТТК-106,01	
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	
<b>Итого за Обед</b>	<b>930</b>	<b>30,54</b>	<b>29,54</b>	<b>114,9</b>	<b>848,05</b>	<b>0,53</b>	<b>12,75</b>	<b>128,93</b>	<b>171,96</b>	<b>207,86</b>	<b>44,59</b>	<b>3,52</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>52,36</b>	<b>52,38</b>	<b>203,33</b>	<b>1497,93</b>	<b>0,8</b>	<b>23,79</b>	<b>418,22</b>	<b>620,29</b>	<b>486,06</b>	<b>91</b>	<b>7,92</b>		

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			
<b>Завтрак</b>															
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		
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>740</b>	<b>19,4</b>	<b>19,53</b>	<b>98,03</b>	<b>647,62</b>	<b>0,35</b>	<b>19,6</b>	<b>52,27</b>	<b>386,47</b>	<b>357,46</b>	<b>74,57</b>	<b>2,79</b>			
<b>Обед</b>															
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		
<b>Итого за Обед</b>	<b>940</b>	<b>27,74</b>	<b>32,87</b>	<b>110,22</b>	<b>850,6</b>	<b>0,48</b>	<b>15,86</b>	<b>455,68</b>	<b>194,64</b>	<b>368,24</b>	<b>94,3</b>	<b>4,43</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>47,14</b>	<b>52,4</b>	<b>208,25</b>	<b>1498,22</b>	<b>0,83</b>	<b>35,46</b>	<b>507,95</b>	<b>581,11</b>	<b>725,7</b>	<b>168,87</b>	<b>7,22</b>			

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			
<b>Завтрак</b>															
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		
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>22,26</b>	<b>19,47</b>	<b>92,23</b>	<b>635,93</b>	<b>0,09</b>	<b>1,78</b>	<b>284,74</b>	<b>544,33</b>	<b>338,2</b>	<b>55,21</b>	<b>1,71</b>			
<b>Обед</b>															
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		
<b>Итого за Обед</b>	<b>940</b>	<b>31,45</b>	<b>32,14</b>	<b>118,42</b>	<b>908,98</b>	<b>0,65</b>	<b>58,93</b>	<b>402,98</b>	<b>254,8</b>	<b>437,79</b>	<b>106,47</b>	<b>5,16</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>53,71</b>	<b>51,61</b>	<b>210,65</b>	<b>1544,91</b>	<b>0,74</b>	<b>60,71</b>	<b>687,72</b>	<b>799,13</b>	<b>775,99</b>	<b>161,68</b>	<b>6,87</b>			

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	Р	Mg			Fe
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe			
<b>Завтрак</b>															
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		
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>745</b>	<b>22,48</b>	<b>21,15</b>	<b>94,78</b>	<b>659,81</b>	<b>0,28</b>	<b>16,98</b>	<b>165,88</b>	<b>412,64</b>	<b>355,6</b>	<b>23,08</b>	<b>4,24</b>			
<b>Обед</b>															
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		
<b>Итого за Обед</b>	<b>940</b>	<b>30,66</b>	<b>29,17</b>	<b>119,18</b>	<b>863,39</b>	<b>0,43</b>	<b>21,29</b>	<b>502,85</b>	<b>147,6</b>	<b>371,83</b>	<b>64,95</b>	<b>3,21</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>53,14</b>	<b>50,32</b>	<b>213,96</b>	<b>1523,2</b>	<b>0,71</b>	<b>38,27</b>	<b>668,73</b>	<b>560,24</b>	<b>727,43</b>	<b>88,03</b>	<b>7,45</b>			

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	Р	Mg			Fe
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe			
<b>Завтрак</b>															
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	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>700</b>	<b>22,26</b>	<b>22,83</b>	<b>84,33</b>	<b>634,54</b>	<b>0,41</b>	<b>16,92</b>	<b>62,91</b>	<b>438,2</b>	<b>405,6</b>	<b>39,6</b>	<b>3,69</b>			
<b>Обед</b>															
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		
<b>Итого за Обед</b>	<b>970</b>	<b>29,68</b>	<b>29,42</b>	<b>120,18</b>	<b>868,95</b>	<b>0,73</b>	<b>23,89</b>	<b>198,56</b>	<b>260,56</b>	<b>475,98</b>	<b>121,47</b>	<b>5,49</b>			



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
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
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>715</b>	<b>21,24</b>	<b>20,09</b>	<b>89,9</b>	<b>625,47</b>	<b>0,26</b>	<b>14,08</b>	<b>42,4</b>	<b>563,7</b>	<b>423,8</b>	<b>136,86</b>	<b>3,31</b>		
<b>Обед</b>														
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	
<b>Итого за Обед</b>	<b>920</b>	<b>30,74</b>	<b>30,01</b>	<b>120,54</b>	<b>878,18</b>	<b>0,63</b>	<b>14,8</b>	<b>193,01</b>	<b>124,64</b>	<b>414,63</b>	<b>207,1</b>	<b>7,87</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>51,98</b>	<b>50,1</b>	<b>210,44</b>	<b>1503,65</b>	<b>0,89</b>	<b>28,88</b>	<b>235,41</b>	<b>688,34</b>	<b>838,43</b>	<b>343,96</b>	<b>11,18</b>		

**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
<b>Итого за период</b>	<b>1223,45</b>	<b>1227,36</b>	<b>5085,43</b>	<b>36338,53</b>	<b>21,18</b>	<b>926,92</b>	<b>11196,5</b>	<b>15479,11</b>	<b>17201,85</b>	<b>4028,47</b>	<b>216,25</b>
Содержание белков, жиров, углеводов в меню в % от калорийности	50,98	51,14	211,89	1514,11	0,88	38,62	466,92	644,96	716,74	167,85	9,01
Сбалансированность	13	30	56								
	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	Завтрак	20,93	20,75	89,16	628,73
Среднее по меню	Обед	30,05	30,39	122,73	885,38
Среднее. Неделя: 1	Все	51,05	51,05	216,12	1520,4
Среднее. Неделя: 2	Все	50,81	51,34	209,68	1510,86
Среднее. Неделя: 3	Все	50,34	50,66	213,26	1513,26
Среднее. Неделя: 4	Все	51,71	51,51	208,52	1511,9

**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)**