

Согласовано

Утверждено

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

Генеральный директор ООО "Альфа-Провиант"

" " " 2024г.

"01" сентября 2024г.

/ Ланенкова С.Г.

**ЦИКЛИЧНОЕ ЧЕТЫРЕХНЕДЕЛЬНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК И ОБЕД) ДЛЯ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИМСЯ ОТ 7 до 11 ЛЕТ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГА КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА С КОМПЕНСАЦИЕЙ ЕГО СТОИМОСТИ (ЧАСТИ СТОИМОСТИ) ЗА СЧЕТ СРЕДСТВ БЮДЖЕТА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

Рацион: 7-11 (сезон осень/зима)

День: 1

Возраст: 7-11 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	150	13,5	14,42	18,9	259,38	0,05	0,26	139,12	139,89	229,53	17,87	0,52	ТТК-54-1о	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	13,75	0	0,44	0,44	ТТК-907	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	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 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>510</b>	<b>16,94</b>	<b>19,54</b>	<b>70,25</b>	<b>524,75</b>	<b>0,2</b>	<b>12,8</b>	<b>145,64</b>	<b>161,44</b>	<b>251,73</b>	<b>24,17</b>	<b>4,61</b>		
<b>Обед</b>														
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	6	6	14	25	8,4	0,36	54-2з	РПН 2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/40	7,62	3,96	23,32	159,4	0,11	6,91	105,6	29,1	103	25,5	1	54-7с	РПН 2022
ПЛОВ С ИНДЕЙКОЙ	240	12,36	20,04	33,48	363,72	0,08	0,86	278,4	24	231,6	24	2,4	ТТК-311,02	
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 МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93	0,13	0	0	27,5	40	7,5	0	ТТК-602	
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>830</b>	<b>25,33</b>	<b>25,98</b>	<b>110,87</b>	<b>778,65</b>	<b>0,47</b>	<b>13,77</b>	<b>390</b>	<b>117,8</b>	<b>440,4</b>	<b>75</b>	<b>4,56</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>42,27</b>	<b>45,52</b>	<b>181,12</b>	<b>1303,4</b>	<b>0,67</b>	<b>26,57</b>	<b>535,64</b>	<b>279,24</b>	<b>692,13</b>	<b>99,17</b>	<b>9,17</b>		

День: 2

Возраст: 7-11 лет

Рацион: 7-11 (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	В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe			
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe				
<b>Завтрак</b>																
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	5,93	6,29	31,85	207	0,11	0,41	36,68	99,68	159,84	31,08	1,76	116	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	180	0,18	0,09	13,5	55,53	0	0,9	0	5,4	9	4,5	0,18	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			
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>665</b>	<b>16,21</b>	<b>16,31</b>	<b>73,95</b>	<b>509,6</b>	<b>0,18</b>	<b>12,38</b>	<b>266,68</b>	<b>423,58</b>	<b>223,84</b>	<b>78,84</b>	<b>4,6</b>				
<b>Обед</b>																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,6	3,12	1,5	36,6	0	4,2	36	26,4	17,4	4,2	0,54	ТТК-23,08			
БОРЩ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	200/10	4,44	6,61	10,3	120,94	0,05	6,39	4,8	34,32	26,88	21,57	1,25	58	2021		
РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ	90	9,86	7,28	11,44	150,68	0,08	0,29	33,75	25,76	46,35	6,75	0,47	ТТК-282			
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	10,2	23,8	39	84	28	1,03	54-11г	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 МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93	0,13	0	0	27,5	40	7,5	0	ТТК-602			
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>800</b>	<b>23,46</b>	<b>24,17</b>	<b>101,21</b>	<b>719,81</b>	<b>0,5</b>	<b>23,08</b>	<b>98,35</b>	<b>174,18</b>	<b>243,43</b>	<b>83,62</b>	<b>3,89</b>				
<b>Итого за день</b>		<b>39,67</b>	<b>40,48</b>	<b>175,16</b>	<b>1229,41</b>	<b>0,68</b>	<b>35,46</b>	<b>365,03</b>	<b>597,76</b>	<b>467,27</b>	<b>162,46</b>	<b>8,49</b>				

День: 3

Возраст: 7-11 лет

Рацион: 7-11 (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	В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe			
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe				
<b>Завтрак</b>																
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ "ЗЕБРА" С ВАРЕНЬЕМ	150	13,64	15,82	25,97	300,8	0,04	2,41	59,97	209,03	246,8	9,88	0,57	ТТК-54,02			
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907			
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180	0,27	0	6,03	25,11	0	1,04	0,34	6,21	7,65	4,14	0,69	54-3гн	РПН 2022		
ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0,55	0,65	15	68,05	0,06	0	1,6	3,2	7,2	2	0,3	ТТК-640			
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>500</b>	<b>15,83</b>	<b>17,21</b>	<b>68,13</b>	<b>490,84</b>	<b>0,23</b>	<b>15,95</b>	<b>68,16</b>	<b>232,19</b>	<b>261,65</b>	<b>16,02</b>	<b>4,75</b>				
<b>Обед</b>																
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СОЛЕННЫЙ	60	0,48	0,06	1,02	6	0,01	2,1	0	13,8	14,4	8,4	0,36	70	2017		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ	200/10	6,36	3,76	22,49	149,62	0,17	1,56	97,2	30,62	94,1	34,2	1,8	ТТК-119			
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ "БОЛОНЬЕЗЕ"	240	13,92	18	30,72	340,56	0,12			57	63,12	7,8	0,67	ТТК-209,1			
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 МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93	0,13	0	0	27,5	40	7,5	0	ТТК-602			
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>800</b>	<b>25,14</b>	<b>23,7</b>	<b>117,2</b>	<b>783,81</b>	<b>0,53</b>	<b>5,16</b>	<b>97,2</b>	<b>151,42</b>	<b>232,22</b>	<b>70,9</b>	<b>3,63</b>				



Итого за день	41,67	42,02	193,68	1320,37	0,69	20,9	500,48	811,32	1017,03	220,41	9,8
---------------	-------	-------	--------	---------	------	------	--------	--------	---------	--------	-----

День: 6

Возраст: 7-11 лет

Рацион: 7-11 (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	150	5,1	5,63	18,53	0,11	0,46	21,83	109,5	141	34,5	0,9	54-22к	РПН 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		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,42	2,61	10,17	0,03	0,47	11,97	99,9	96,3	27,9	0,96	54-23Гн	РПН 2022	
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	150	4,2	3,8	19,5	0,02	2,4	0	163,5	84	5	0,15	ТТК-435,06		
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	0,04	10	0	8	28	42	0,6	338	2017	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>615</b>	<b>18,32</b>	<b>17,17</b>	<b>78,7</b>	<b>0,23</b>	<b>13,4</b>	<b>33,8</b>	<b>483,4</b>	<b>349,3</b>	<b>121,26</b>	<b>2,87</b>			
<b>Обед</b>														
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,6	6,1	6,2	0,02	24,8	122	40	30	15	0,56	54-7з	РПН 2022	
СУП-БУЛЬОН "ДЕТСКИЙ" С ВЕРМИШЕЛЬЮ И ЯЙЦОМ	200	5,62	5,34	10,3	0	0	10,4	2	2	2	0	ТТК-60,04		
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПЕЧЕНИ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	8,75	6,3	3,54	0,01	0,12	41,67	23,17	97	7,5	0,1	ТТК-261		
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	4,8	36,5	0,03	0	18,4	6,9	73	24	0,49	54-6г	РПН 2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	0,1	0	0	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	0,13	0	0	27,5	40	7,5	0	ТТК-602		
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,6	0,02	6	0	14	14	8	0,4	ТТК-443,02		
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>25,02</b>	<b>24,52</b>	<b>114,71</b>	<b>0,31</b>	<b>30,92</b>	<b>192,47</b>	<b>120,77</b>	<b>270,8</b>	<b>71,6</b>	<b>1,75</b>			
<b>Итого за день</b>	<b>43,34</b>	<b>41,69</b>	<b>193,41</b>	<b>1322,57</b>	<b>0,54</b>	<b>44,32</b>	<b>226,27</b>	<b>604,17</b>	<b>620,1</b>	<b>192,86</b>	<b>4,62</b>			

День: 7

Возраст: 7-11 лет

Рацион: 7-11 (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
ПАСТА КАРБОНАРА "ПО-ШКОЛЬНОМУ"	150	10	12,2	28,3	0,06	0	44,24	154	161,4	8,26	0,43	ТТК-54-1г		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	0,09	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	0,66	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		
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	0,1	15	0	35	17	11	0	ТТК-688		
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>655</b>	<b>18,04</b>	<b>18,12</b>	<b>69,2</b>	<b>0,26</b>	<b>16,04</b>	<b>244,51</b>	<b>407,25</b>	<b>229,6</b>	<b>45,26</b>	<b>1,73</b>			
<b>Обед</b>														
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	3	4,6	0,02	26,75	0	48,05	0	14,46	0,59	11	2021	
СОЛЯНКА МЯСНАЯ СО СМЕТАНОЙ	200/10	7,46	7,8	8,16	0,1	8,18	121	90,5	181,3	37,5	2,24	ТТК-106		
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (ИНДЕЙКА)	240	12,21	13,63	26,47	0,08	15,09	6,9	47,14	237,94	51,43	2,58	ТТК-197		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	0,1	0	0	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	0,13	0	0	27,5	40	7,5	0	ТТК-602		
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>800</b>	<b>24,95</b>	<b>26,31</b>	<b>102,2</b>	<b>0,43</b>	<b>51,52</b>	<b>127,9</b>	<b>235,69</b>	<b>479,84</b>	<b>123,89</b>	<b>6,21</b>			

Итого за день	42,99	44,43	171,4	1281,69	0,69	67,56	372,41	642,94	709,44	169,15	7,94
---------------	-------	-------	-------	---------	------	-------	--------	--------	--------	--------	------

День: 8

Возраст: 7-11 лет

Рацион: 7-11 (сезон осень/зима)

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 ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ	150	6,54	7,25	32,1	219	0,17	4,29	37,8	113,72	158,27	44,69	1,19	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	180	0,18	0,09	13,5	55,53	0	0,9	0	5,4	9	4,5	0,18	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 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>690</b>	<b>16,42</b>	<b>16,87</b>	<b>75,65</b>	<b>519,6</b>	<b>0,25</b>	<b>18,76</b>	<b>244,05</b>	<b>421,62</b>	<b>211,27</b>	<b>83,45</b>	<b>4,58</b>		
<b>Обед</b>														
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,8	2,7	4,6	45,6	0,01	2,28	0,68	19	22	11	0,7	54-13з	РПН 2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/40	7,62	3,96	23,32	159,4	0,11	6,91	105,6	29,1	103	25,5	1	54-7с	РПН 2022
ПАЭЛЬЯ С КУРИЦЕЙ	240	12,52	15,6	31,08	314,8	0,09	0,48	275,04	40,61	227,28	27,22	0,41	ТТК-326	
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 МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93	0,13	0	0	27,5	40	7,5	0	ТТК-602	
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>830</b>	<b>26,29</b>	<b>24,24</b>	<b>117,17</b>	<b>792,13</b>	<b>0,46</b>	<b>13,67</b>	<b>381,32</b>	<b>137,41</b>	<b>421,08</b>	<b>86,82</b>	<b>2,71</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>42,71</b>	<b>41,11</b>	<b>192,82</b>	<b>1311,73</b>	<b>0,71</b>	<b>32,43</b>	<b>625,37</b>	<b>559,03</b>	<b>632,35</b>	<b>170,27</b>	<b>7,29</b>		

День: 9

Возраст: 7-11 лет

Рацион: 7-11 (сезон осень/зима)

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>														
ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ И СМЕТАНОЙ	150	11,08	11,9	39,58	309,7	0,09	0,11	33,93	201,1	218,12	18,33	0,21	ТТК-283	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180	0,27	0	6,03	25,11	0	1,04	0,34	6,21	7,65	4,14	0,69	54-3гн	РПН 2022
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	150	4,2	3,8	19,5	129	0,02	2,4	0	163,5	84	5	0,15	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>580</b>	<b>15,95</b>	<b>16,1</b>	<b>74,91</b>	<b>510,81</b>	<b>0,14</b>	<b>13,55</b>	<b>64,27</b>	<b>386,81</b>	<b>320,77</b>	<b>36,47</b>	<b>3,25</b>		
<b>Обед</b>														
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СОЛЕННЫЙ	60	0,48	0,06	1,02	6	0,01	2,1	0	13,8	14,4	8,4	0,36	70	2017
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	200/10	4,44	6,61	10,3	120,94	0,05	6,39	4,8	34,32	26,88	21,57	1,25	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 ПОРЕ	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	10,2	23,8	39	84	28	1,03	54-11г	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 МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93	0,13	0	0	27,5	40	7,5	0	ТТК-602	
НАПИТОК ИЗ ШПИВНИКА	200	1	0,1	15,7	66,9	0,01	0,32	70	28	25	18	0,58	ТТК-54-13хн	
<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>24,95</b>	<b>26,95</b>	<b>101,5</b>	<b>750,53</b>	<b>0,5</b>	<b>19,07</b>	<b>144,2</b>	<b>190,6</b>	<b>367,76</b>	<b>109,31</b>	<b>3,86</b>		

Итого за день	40,9	43,05	176,41	1261,34	0,64	32,62	208,47	577,41	688,53	145,78	7,11
---------------	------	-------	--------	---------	------	-------	--------	--------	--------	--------	------

Рацион: 7-11 (сезон осень/зима)

День: 10

Возраст: 7-11 лет

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		
<b>Завтрак</b>														
ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ	150	11,29	11,48	22	236,48	0,05	0,45	119,72	141,33	183,6	9,06	0,31	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	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	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 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>525</b>	<b>18,12</b>	<b>19,73</b>	<b>73,35</b>	<b>543,85</b>	<b>0,2</b>	<b>12,99</b>	<b>126,63</b>	<b>164,68</b>	<b>246</b>	<b>20,61</b>	<b>4,4</b>		
<b>Обед</b>														
ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	15	79,8	8,4	16	12	0,54	54-33	РПН 2022
СОЛЯНКА РЫБНАЯ	200	5,6	7,2	6,4	112,8	0,04	0,5	40	19,8	31	0	0,5	ТТК-106,01	
ФРИКАСЕ ИЗ КУРИЦЫ	90	9,99	9,63	8,46	160,47	0	0,01	90	68,58	61,59	1,89	0	ТТК-976,04	
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	4,8	36,5	203,5	0,03	0	18,4	6,9	73	24	0,49	54-6г	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 МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93	0,13	0	0	27,5	40	7,5	0	ТТК-602	
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>790</b>	<b>25,34</b>	<b>23,71</b>	<b>111,83</b>	<b>761,9</b>	<b>0,36</b>	<b>21,51</b>	<b>228,2</b>	<b>152,38</b>	<b>250,39</b>	<b>60,99</b>	<b>2,13</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>43,46</b>	<b>43,44</b>	<b>185,18</b>	<b>1305,75</b>	<b>0,56</b>	<b>34,5</b>	<b>354,83</b>	<b>317,06</b>	<b>496,39</b>	<b>81,6</b>	<b>6,53</b>			

Рацион: 7-11 (сезон осень/зима)

День: 11

Возраст: 7-11 лет

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		
<b>Завтрак</b>														
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ	150	4,35	4,35	24,75	155,93	0,05	0,39	25,95	87,75	88,5	17,25	0,81	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	180	3,69	3,15	18,9	118,8	0,04	0,61	15,57	151,2	117	12,6	0,05	ТТК-433,08	
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	150	4,2	3,8	19,5	129	0,02	2,4	0	163,5	84	5	0,15	ТТК-435,06	
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>615</b>	<b>17,14</b>	<b>16,13</b>	<b>80,15</b>	<b>537,8</b>	<b>0,24</b>	<b>18,47</b>	<b>41,52</b>	<b>539,95</b>	<b>306,5</b>	<b>57,71</b>	<b>1,27</b>		
<b>Обед</b>														
САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ	60	0,5	2,7	2,4	37	0,02	3,91	0	11,76	0	8,91	0,31	22	2021
РАСОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	200/10	4,76	7,43	13,28	138,8	0,07	5,57	108,8	22,75	78,28	23,05	1,1	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	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,87	4,32	23,01	141	0,15	21	0	14,64	79,73	29,33	1,16	208	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 МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93	0,13	0	0	27,5	40	7,5	0	ТТК-602	
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>810</b>	<b>23,83</b>	<b>24,1</b>	<b>107,61</b>	<b>742,56</b>	<b>0,52</b>	<b>30,48</b>	<b>139,34</b>	<b>110,17</b>	<b>398,08</b>	<b>88,72</b>	<b>4,46</b>		

Итого за день	40,97	40,23	187,76	1280,36	0,76	48,95	180,86	650,12	704,58	146,43	5,73
---------------	-------	-------	--------	---------	------	-------	--------	--------	--------	--------	------

Рацион: 7-11 (сезон осень/зима)

День: 12

Возраст: 7-11 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		
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННО-ТОМАТНЫМ	150	8,44	11,39	17,4	205,89	0,26	3,26	11,02	38,4	110,4	4,8	1,05	ТТК-306	
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	6	6	14	25	8,4	0,36	54-2з	РПН 2022
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,42	2,61	10,17	77,4	0,03	0,47	11,97	99,9	96,3	27,9	0,96	54-23гн	РПН 2022
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2.5%	150	4,2	3,8	19,5	129	0,02	2,4	0	163,5	84	5	0,15	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>640</b>	<b>18,06</b>	<b>18,4</b>	<b>69,57</b>	<b>516,79</b>	<b>0,37</b>	<b>22,13</b>	<b>28,99</b>	<b>323,8</b>	<b>343,7</b>	<b>88,1</b>	<b>3,12</b>		
<b>Обед</b>														
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СОЛЕНЫЙ	60	0,48	0,06	1,02	6	0,01	2,1	0	13,8	14,4	8,4	0,36	70	2017
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	200/10	4,46	7,21	5,34	104,22	0,03	10,79	109,8	39,15	57,88	16,45	0,86	ТТК-54-1с	
ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ ПО-КУНЦЕВСКИ	90	11,81	8,89	10,8	170,44	0,19	0,15	498,38	21,38	240,75	2,25	0,39	ТТК-54-31м	
БУЛГУР С ОВОЩАМИ	150	4,2	8,4	28,3	205,6	0,17	2,19	355,8	37,1	122,1	3,02	0,33	ТТК-325,12	
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 МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93	0,13	0	0	27,5	40	7,5	0	ТТК-602	
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>800</b>	<b>26,31</b>	<b>26,52</b>	<b>103,63</b>	<b>758,45</b>	<b>0,65</b>	<b>17,23</b>	<b>963,98</b>	<b>160,13</b>	<b>503,93</b>	<b>53,22</b>	<b>2,54</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>44,37</b>	<b>44,92</b>	<b>173,2</b>	<b>1275,24</b>	<b>1,02</b>	<b>39,36</b>	<b>992,97</b>	<b>483,93</b>	<b>847,63</b>	<b>141,32</b>	<b>5,66</b>		

Рацион: 7-11 (сезон осень/зима)

День: 13

Возраст: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe		
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ	150	5,4	6,9	33	215,85	0,06	0,39	38,63	90,75	102	20,25	1,12	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	180	0,18	0	5,85	24,12	0	0,04	0,27	4,05	6,48	3,42	0,66	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%	150	4,2	3,8	19,5	129	0,02	2,4	0	163,5	84	5	0,15	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>635</b>	<b>15,78</b>	<b>17,69</b>	<b>87</b>	<b>573,08</b>	<b>0,16</b>	<b>12,9</b>	<b>70,9</b>	<b>382,6</b>	<b>221,48</b>	<b>53,53</b>	<b>4,81</b>		

Обед														
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 (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ	60	0,9	4,8	4,6	66,2	0,02	1,23	0	48,05	0	14,46	0,59	ТТК-11,01	
СУП-БУЛЬОН "ДЕТСКИЙ" С ВЕРМИШЕЛЬЮ, ЯЙЦОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	6,87	5,5	17,91	149,07	0,03	0	10,4	5,62	15,7	7,2	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-04	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	10,2	23,8	39	84	28	1,03	54-11г	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 МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93	0,13	0	0	27,5	40	7,5	0	ТТК-602	
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>810</b>	<b>25,88</b>	<b>24,62</b>	<b>114,38</b>	<b>784,1</b>	<b>0,46</b>	<b>13,43</b>	<b>68,5</b>	<b>148,11</b>	<b>315,1</b>	<b>82,32</b>	<b>3,02</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>41,66</b>	<b>42,31</b>	<b>201,38</b>	<b>1357,18</b>	<b>0,62</b>	<b>26,33</b>	<b>139,4</b>	<b>530,71</b>	<b>536,58</b>	<b>135,85</b>	<b>7,83</b>		

День: 14

Возраст: 7-11 лет

Рацион: 7-11 (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		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>														
КОТЛЕТА КУРИНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ С МАКАРОНАМИ	150	11,05	11,37	30,37	268,01	0,08	0,2	32,27	37	81,33	9,8	0,59	ТТК-1069	
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	180	0,18	0,09	13,5	55,53	0	0,9	0	5,4	9	4,5	0,18	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>650</b>	<b>19</b>	<b>16,73</b>	<b>69,7</b>	<b>508,64</b>	<b>0,24</b>	<b>17,1</b>	<b>232,27</b>	<b>281</b>	<b>158,73</b>	<b>51,5</b>	<b>1,07</b>		
<b>Обед</b>														
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	6	6	14	25	8,4	0,36	54-2з	РПН 2022
СОЛЯНКА РЫБНАЯ	200	5,6	7,2	6,4	112,8	0,04	0,5	40	19,8	31	0	0,5	ТТК-106,01	
РУЛЕТ МЯСНОЙ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	90	10,6	8,3	18,5	191,1	0,12	0,26	0	421,8	27,42	3,87	0,33	ТТК-280,01	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	150	2,31	6,81	14,36	128,5	0,07	8,19	0	34,1	62,9	28,6	0,98	ТТК-137	
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 МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93	0,13	0	0	27,5	40	7,5	0	ТТК-602	
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>790</b>	<b>23,39</b>	<b>24,29</b>	<b>103,73</b>	<b>728,53</b>	<b>0,48</b>	<b>16,45</b>	<b>46</b>	<b>539,7</b>	<b>206,92</b>	<b>61,37</b>	<b>2,97</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>42,39</b>	<b>41,02</b>	<b>173,43</b>	<b>1237,17</b>	<b>0,72</b>	<b>33,55</b>	<b>278,27</b>	<b>820,7</b>	<b>365,65</b>	<b>112,87</b>	<b>4,04</b>		

День: 15

Возраст: 7-11 лет

Рацион: 7-11 (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		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>														
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ТЫКВОЙ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150	12,32	13,49	47,59	361,07	0,08	0,3	9	292,1	16	4,36	0,21	ТТК-224	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180	0,27	0	6,03	25,11	0	1,04	0,34	6,21	7,65	4,14	0,69	54-3гн	РПН 2022
ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ	125	0	0	11,25	45	0,04	12,5	6,25	0	0	0	2,75	ТТК-101,01	
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2%	200	5,6	4,9	9,3	104	0,01	1	200	200	44	22,4	0,2	ТТК-435	



Итого за Завтрак	Обед											
	18,19	18,39	74,17	535,18	0,13	14,84	215,59	498,31	67,65	30,9	3,85	
655	0,6	3,12	1,5	36,6	0	4,2	36	26,4	17,4	4,2	0,54	
САЛАТ "ОВОЩНОЙ"	60										ТТК-25	
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	200/10	4,44	6,61	10,3	120,94	0,05	6,39	4,8	26,88	21,57	1,25	2021
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ (рубленый)	90	9,9	3,69	2,97	84,69	0	1,8	90	46,8	3,78	0	ТТК-242,01
БУЛГУР С ОВОЩАМИ	150	4,2	8,4	28,3	205,6	0,17	2,19	355,8	37,1	122,1	0,33	ТТК-325,12
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	7,2	14,8	0,2	ТТК-904
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93	0,13	0	0	27,5	40	0	ТТК-602
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2	0,02	6	0	14	8	0,4	ТТК-443,02
Итого за Обед	800	24,49	23,8	101,24	720,16	0,47	20,58	486,6	193,32	433,18	55,67	2,72
Итого за день		42,68	42,19	175,41	1255,34	0,6	35,42	702,19	691,63	500,83	86,57	6,57

День: 16

Возраст: 7-11 лет

Рацион: 7-11 (сезон осень/зима)

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)	Ca	P			Mg	Fe
		Завтрак												
КАША вязкая молочная пшеничная с тыквой	150	6,54	7,25	32,1	219	0,17	4,29	37,8	113,72	158,27	44,69	1,19	120	2022
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ И СВЕЖИМ ОГУРЦОМ	45	4,76	4,87	8,5	96,87	0,09	0,39	0,39	15,55	40,2	5,25	0,44	ТТК-3,01	
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180	0,18	0,09	13,5	55,53	0	0,9	0	5,4	9	4,5	0,18	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%	150	4,2	3,8	19,5	129	0,02	2,4	0	163,5	84	5	0,15	ТТК-435,06	
Итого за Завтрак	625	16,08	16,41	83,4	547,4	0,31	17,59	68,19	314,17	302,47	68,44	4,16		
Обед														
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СОЛЕННЫЙ	60	0,48	0,06	1,02	6	0,01	2,1	0	13,8	14,4	8,4	0,36	70	2017
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ	200/10	6,36	3,76	22,49	149,62	0,17	1,56	97,2	30,62	94,1	34,2	1,8	ТТК-119	
ПЕЛЬМЕНИ "КЛАССИЧЕСКИЕ" (собственного производства)	240	14,14	18	37,54	368,8	0,1		94	219,8	459,2	113,6	6,5	ТТК-283,22	
СО СМЕТАНОЙ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93	0,13	0	0	27,5	40	7,5	0	ТТК-602	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	200	0,5	0,1	15	62,9	0,03	0	0	16	26	2	0,6	ТТК-401	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	800	25,83	23,7	113,62	771,45	0,54	3,66	191,2	314,92	648,5	173,3	9,46		
Итого за Обед		41,91	40,11	197,02	1318,85	0,85	21,25	259,39	629,09	950,97	241,74	13,62		

День: 17

Возраст: 7-11 лет

Рацион: 7-11 (сезон осень/зима)

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)	Ca	P			Mg	Fe
		Завтрак												
ОМЛЕТ С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ	150	13,5	14,42	18,9	259,38	0,05	0,26	139,12	139,89	229,53	17,87	0,52	ТТК-54-10	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	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>500</b>	<b>15,69</b>	<b>15,89</b>	<b>69,25</b>	<b>483</b>	<b>0,24</b>	<b>12,8</b>	<b>147,24</b>	<b>161,34</b>	<b>243,93</b>	<b>23,47</b>	<b>4,67</b>	
<b>Обед</b>													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,8	2,7	4,6	45,6	0,01	2,28	0,68	19	22	11	0,7	54-13з
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/40	6,82	5,52	13,28	128,6	0,07	6,83	106,8	31,7	84,2	19,7	0,69	54-17с
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	240	12,96	16,56	29,4	318,48	0,16	0,64	32,76	31,2	277,2	30	0,64	ТТК-54-9м
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 МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93	0,13	0	0	27,5	40	7,5	0	ТТК-602
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1	0,1	15,7	66,9	0,01	0,32	70	28	25	18	0,58	ТТК-54-13хн
<b>Итого за Обед</b>	<b>830</b>	<b>25,63</b>	<b>26,66</b>	<b>100,55</b>	<b>743,71</b>	<b>0,48</b>	<b>10,07</b>	<b>210,24</b>	<b>144,6</b>	<b>463,2</b>	<b>93,8</b>	<b>2,81</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>41,32</b>	<b>42,55</b>	<b>169,8</b>	<b>1226,71</b>	<b>0,72</b>	<b>22,87</b>	<b>357,48</b>	<b>305,94</b>	<b>707,13</b>	<b>117,27</b>	<b>7,48</b>	

Рацион: 7-11 (сезон осень/зима)

День: 18

Возраст: 7-11 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 ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	5,33	4,35	19,95	140,48	0,11	0,38	17,93	84	131,25	58,5	1,76	54-20ж	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	180	3,42	2,61	10,17	77,4	0,03	0,47	11,97	99,9	96,3	27,9	0,96	54-23гн	РПН 2022
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	150	4,2	3,8	19,5	129	0,02	2,4	0	163,5	84	5	0,15	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>615</b>	<b>18,55</b>	<b>15,89</b>	<b>80,12</b>	<b>538,95</b>	<b>0,23</b>	<b>13,32</b>	<b>29,9</b>	<b>457,9</b>	<b>339,55</b>	<b>145,26</b>	<b>3,73</b>		
<b>Обед</b>														
ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	15	79,8	8,4	16	12	0,54	54-3з	РПН 2022
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	200/10	4,76	7,43	13,28	138,8	0,07	5,57	108,8	22,75	78,28	23,05	1,1	54-3с	РПН 2022
ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	90	9,45	12,6	7,8	182,4	0,36	0,18	603	17,1	51,03	1,08	0,42	ТТК-261,02	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	10,2	23,8	39	84	28	1,03	54-11г	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 МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93	0,13	0	0	27,5	40	7,5	0	ТТК-602	
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>800</b>	<b>23,46</b>	<b>27,31</b>	<b>101,35</b>	<b>745,73</b>	<b>0,84</b>	<b>34,95</b>	<b>815,4</b>	<b>135,95</b>	<b>298,11</b>	<b>87,23</b>	<b>3,69</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>42,01</b>	<b>43,2</b>	<b>181,47</b>	<b>1284,68</b>	<b>1,07</b>	<b>48,27</b>	<b>845,3</b>	<b>593,85</b>	<b>637,66</b>	<b>232,49</b>	<b>7,42</b>		

Рацион: 7-11 (сезон осень/зима)

День: 19

Возраст: 7-11 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>														
ПАСТА КАРБОНАРА "ПО-ШКОЛЬНОМУ"	150	10	12,2	28,3	263	0,06	0	44,24	154	161,4	8,26	0,43	ТТК-54-1г	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69	0,04	0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	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>655</b>	<b>17,64</b>	<b>18,32</b>	<b>71,5</b>	<b>524,57</b>	<b>0,19</b>	<b>11,04</b>	<b>274,51</b>	<b>388,25</b>	<b>223,6</b>	<b>43,26</b>	<b>3,93</b>	
<b>Обед</b>													
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	6	6	14	25	8,4	0,36	54-2з РПН 2022
СОЛЯНКА РЫБНАЯ	200	5,6	7,2	6,4	112,8	0,04	0,5	40	19,8	31	0	0,5	ТТК-106,01
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ	100	8,53	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	150	5,82	6,45	13	133,35	0,07	0,6	30	28,5	30	2,25	0	ТТК-133,02
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 МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93	0,13	0	0	27,5	40	7,5	0	ТТК-602
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>800</b>	<b>25,81</b>	<b>24,11</b>	<b>101,47</b>	<b>726,17</b>	<b>0,45</b>	<b>9,5</b>	<b>118,93</b>	<b>156,21</b>	<b>213,71</b>	<b>43,24</b>	<b>2,25</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>43,45</b>	<b>42,43</b>	<b>172,97</b>	<b>1250,74</b>	<b>0,64</b>	<b>20,54</b>	<b>393,44</b>	<b>544,46</b>	<b>437,31</b>	<b>86,5</b>	<b>6,18</b>	

Рацион: 7-11 (сезон осень/зима)

День: 20

Возраст: 7-11 лет

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 (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg			Fe
<b>Завтрак</b>														
КАША вязкая молочная из риса и пшени	150	5,25	6,71	30,9	204	0,09	0,42	37,13	95,27	129,72	32,79	0,74	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	180	0,27	0	6,03	25,11	0	1,04	0,34	6,21	7,65	4,14	0,69	54-3гн РПН 2022	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15	0	35	17	11	0	ТТК-688	
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	150	4,2	3,8	19,5	129	0,02	2,4	0	163,5	84	5	0,15	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>640</b>	<b>16,78</b>	<b>16,54</b>	<b>83,16</b>	<b>551,03</b>	<b>0,32</b>	<b>18,86</b>	<b>39,86</b>	<b>321,33</b>	<b>296,57</b>	<b>62,18</b>	<b>2,44</b>		
<b>Обед</b>														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,6	3,12	1,5	36,6	0	4,2	36	26,4	17,4	4,2	0,54	ТТК-23,08	
БОРЩ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	200/10	4,44	6,61	10,3	120,94	0,05	6,39	4,8	34,32	26,88	21,57	1,25	58	2021
ПАЗЛЯ С КУРИЦЕЙ	240	12,52	15,6	31,08	314,8	0,09	0,48	275,04	40,61	227,28	27,22	0,41	ТТК-326	
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 МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93	0,13	0	0	27,5	40	7,5	0	ТТК-602	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1	0,1	15,7	66,9	0,01	0,32	70	28	25	18	0,58	ТТК-54-13хн	
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>22,91</b>	<b>27,21</b>	<b>96,15</b>	<b>723,37</b>	<b>0,38</b>	<b>11,39</b>	<b>385,84</b>	<b>164,03</b>	<b>351,36</b>	<b>86,09</b>	<b>2,98</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>39,69</b>	<b>43,75</b>	<b>179,31</b>	<b>1274,4</b>	<b>0,7</b>	<b>30,25</b>	<b>425,7</b>	<b>485,36</b>	<b>647,93</b>	<b>148,27</b>	<b>5,42</b>		

Рацион: 7-11 (сезон осень/зима)

День: 21

Возраст: 7-11 лет

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 (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg			Fe
<b>Завтрак</b>														
ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ И ВАРЕНЬЕМ	150	9,27	8,83	50,2	317,35	0,03	0,5	63,33	178	215,25	12,86	0,24	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	180	0,18	0	5,85	24,12	0	0,04	0,27	4,05	6,48	3,42	0,66	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	44	22,4	0,2	ТТК-435
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>19,15</b>	<b>16,53</b>	<b>74,85</b>	<b>527,47</b>	<b>0,07</b>	<b>1,61</b>	<b>263,6</b>	<b>265,73</b>	<b>50,54</b>	<b>1,56</b>	
<b>Обед</b>												
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,6	6,1	6,2	85,7	0,02	24,8	122	40	15	0,56	54-7з
СОЛЯНКА МЯСНАЯ СО СМЕТАНОЙ	200/10	7,46	7,8	8,16	149,1	0,1	8,18	121	90,5	181,3	2,24	ТТК-106
ФРИКАДЕЛКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	90	9,21	3,55	10,82	112,09	0,05	0,58	39,6	28,62	89,5	10,63	ТТК-283,14
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО	150	2,4	5,8	19	137,8	0,1	2,1	0	8,3	42,3	0	ТТК-123
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	7,2	14,8	0,2	ТТК-904
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93	0,13	0	0	27,5	40	0	ТТК-602
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2	0,02	6	0	14	8	0,4	ТТК-443,02
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>26,02</b>	<b>25,23</b>	<b>102,35</b>	<b>757,02</b>	<b>0,52</b>	<b>41,66</b>	<b>282,6</b>	<b>216,12</b>	<b>411,9</b>	<b>3,75</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>45,17</b>	<b>41,76</b>	<b>177,2</b>	<b>1284,49</b>	<b>0,59</b>	<b>43,27</b>	<b>546,2</b>	<b>700,67</b>	<b>677,63</b>	<b>144,97</b>	<b>5,31</b>

День: 22

Возраст: 7-11 лет

Рацион: 7-11 (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
<b>Завтрак</b>														
ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ	150	11,29	11,48	22	236,48	0,05	0,45	119,72	141,33	183,6	9,06	0,31	ТТК-220	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907	
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180	0,18	0,09	13,5	55,53	0	0,9	0	5,4	9	4,5	0,18	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%	150	4,2	3,8	19,5	129	0,02	2,4	0	163,5	84	5	0,15	ТТК-435,06	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>17,04</b>	<b>16,11</b>	<b>76,13</b>	<b>517,89</b>	<b>0,2</b>	<b>16,25</b>	<b>125,97</b>	<b>323,98</b>	<b>276,6</b>	<b>18,56</b>	<b>3,83</b>		
<b>Обед</b>														
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СОЛЕННЫЙ	60	0,48	0,06	1,02	6	0,01	2,1	0	13,8	14,4	8,4	0,36	70	2017
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	200/10	4,46	7,21	5,34	104,22	0,03	10,79	109,8	39,15	57,88	16,45	0,86	ТТК-54-1с	
ПЛОВ СО СВИНИНОЙ	240	15,84	14,58	35,76	337,62	0,08	0,26	314,4	24	231,6	13,2	0,48	ТТК-54-11м	
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 МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93	0,13	0	0	27,5	40	7,5	0	ТТК-602	
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>800</b>	<b>25,16</b>	<b>23,73</b>	<b>105,09</b>	<b>735,47</b>	<b>0,35</b>	<b>14,65</b>	<b>424,2</b>	<b>126,95</b>	<b>364,48</b>	<b>58,55</b>	<b>2,5</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>42,2</b>	<b>39,84</b>	<b>181,22</b>	<b>1253,36</b>	<b>0,55</b>	<b>30,9</b>	<b>550,17</b>	<b>450,93</b>	<b>641,08</b>	<b>77,11</b>	<b>6,33</b>		

День: 23

Возраст: 7-11 лет

Рацион: 7-11 (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
<b>Завтрак</b>														
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННО-ТОМАТНЫМ	150	8,44	11,39	17,4	205,89	0,26	3,26	11,02	38,4	110,4	4,8	1,05	ТТК-306	
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	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,69	3,15	18,9	118,8	0,04	0,61	15,57	151,2	117	12,6	0,05	ТТК-433,08	

ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	150	4,2	3,8	19,5	129	0,02	2,4	0	163,5	84	5	0,15	ТТК-435,06
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	2,2	338
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>18,1</b>	<b>18,91</b>	<b>74,63</b>	<b>543,79</b>	<b>0,4</b>	<b>16,27</b>	<b>56,59</b>	<b>372,7</b>	<b>329,8</b>	<b>35,2</b>	<b>3,55</b>	
<b>Обед</b>													
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ	60	0,9	4,8	4,6	65,2	0,02	1,23	0	48,05	0	14,46	0,59	ТТК-11,01
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/40	7,62	3,96	23,32	159,4	0,11	6,91	105,6	29,1	103	25,5	1	54-7с
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-1
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	10,2	23,8	39	84	28	1,03	54-11г
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 МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93	0,13	0	0	27,5	40	7,5	0	ТТК-602
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>840</b>	<b>25,87</b>	<b>24,74</b>	<b>103,29</b>	<b>743,93</b>	<b>0,61</b>	<b>19,31</b>	<b>169,4</b>	<b>219,18</b>	<b>478,13</b>	<b>104,73</b>	<b>3,87</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>43,97</b>	<b>43,65</b>	<b>177,92</b>	<b>1287,72</b>	<b>1,01</b>	<b>35,58</b>	<b>225,99</b>	<b>591,88</b>	<b>807,93</b>	<b>139,93</b>	<b>7,42</b>	

День: 24

Возраст: 7-11 лет

Рацион: 7-11 (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		В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>														
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ	150	5,1	5,63	18,53	144,45	0,11	0,46	21,83	109,5	141	34,5	0,9	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	180	3,42	2,61	10,17	77,4	0,03	0,47	11,97	99,9	96,3	27,9	0,96	54-23гн	РПН 2022
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	150	4,2	3,8	19,5	129	0,02	2,4	0	163,5	84	5	0,15	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>615</b>	<b>18,32</b>	<b>17,17</b>	<b>78,7</b>	<b>542,92</b>	<b>0,23</b>	<b>13,4</b>	<b>33,8</b>	<b>483,4</b>	<b>349,3</b>	<b>121,26</b>	<b>2,87</b>		
<b>Обед</b>														
САЛАТ "МОЗАЙКА"	60	0,9	4,5	5,5	68	0,02	1,29	0	10,81	0	10,8	0,33	36	2021
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	200/10	4,26	6,01	8,14	103,34	0,05	6,83	103,6	18,15	62,68	18,25	0,93	54-17с	РПН 2022
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПЕЧЕНИ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	90	7,88	5,67	3,19	95,28	0,01	0,11	37,5	20,85	87,3	6,75	0,09	ТТК-261	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,3	6,3	36	233,7	0,21	0	19,2	15	181	120	4,04	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 МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93	0,13	0	0	27,5	40	7,5	0	ТТК-602	
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>800</b>	<b>26,69</b>	<b>24,46</b>	<b>111</b>	<b>772,65</b>	<b>0,54</b>	<b>12,23</b>	<b>160,3</b>	<b>113,51</b>	<b>399,78</b>	<b>178,9</b>	<b>5,99</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>45,01</b>	<b>41,63</b>	<b>189,7</b>	<b>1315,57</b>	<b>0,77</b>	<b>25,63</b>	<b>194,1</b>	<b>596,91</b>	<b>749,08</b>	<b>300,16</b>	<b>8,86</b>		

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
	Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe		
<b>Итого за период</b>	<b>1019,2</b>	<b>1015,42</b>	<b>4365,78</b>	<b>30740,21</b>	<b>17,47</b>	<b>805,52</b>	<b>9751,61</b>	<b>13259</b>	<b>15465,33</b>	<b>3559,49</b>	<b>173,18</b>		
<b>Среднее значение за период</b>	<b>42,47</b>	<b>42,31</b>	<b>181,91</b>	<b>1280,84</b>	<b>0,73</b>	<b>33,56</b>	<b>406,32</b>	<b>552,46</b>	<b>644,39</b>	<b>148,31</b>	<b>7,22</b>		

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13	30	57
Сбалансированность	1	1	4

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

Возраст детей	Обед	Завтрак
7-11 лет	805	606

### Итоги по неделям

	Итого	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Среднее по меню	Завтрак	17,39	17,28	75,3	527,84
Среднее по меню	Обед	25,08	25,03	106,61	753
Среднее. Неделя: 1	Все	42,06	42,3	183,7	1279,65
Среднее. Неделя: 2	Все	42,57	42,86	181,13	1286,02
Среднее. Неделя: 3	Все	42	41,9	183,09	1279,99
Среднее. Неделя: 4	Все	43,25	42,18	179,72	1277,71

### 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. Тугельяна 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)