

Согласовано

Директор государственного бюджетного общеобразовательного учреждения № _____

2025г.

И.В. Мещеряков

«01 сентября» 2025г.

Генеральный директор ООО "Альфа-Прованс"

Утверждено

Л.А. Паненкова С.Г.

ЦИКЛИЧНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ 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

Дальнейшее использование															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры	Оборудование рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Мг	Fe			
Завтрак															
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-1 226		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	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		
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5% ИЛИ ФРУКТ СВЕЖИЙ	180	5,04	4,56	23,4	154,8	0,03	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		
Итого за Завтрак	600	21,03	20,25	95,45	648,36	0,23	4,18	40,4	259,4	222,8	36,7	2,76			
Обед															
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1	5,2	4,5	68,8	0	17	60	44	39	2	1,3	ТТК-23,01		
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И ОВЯРНОЙ 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	
БИТОЧЕК РЫБНЫЙ ФИШ БОЛЛ	100	13,56	7,3	16,5	185,94	0,01		9,4	59,39	147,8	49,18	1,04	ТТК-239		
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 РУЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,1	0,5	27,1	129,3	0,15	0	0	10,8	22,2	11,4	0,3	ТТК-904		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	2,74	1,48	19,75	103,75	0,19	0	0	27,5	0	0	0,88	ТТК-907		
КОМПЛОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	15	62,9	0,03	0	0	16	26	2	0,6	ТТК-401		
Итого за Обед	950	30,58	28,51	119,47	861,11	0,58	37,22	102,76	246,95	362,68	124,33	6,83			
Итого за день		51,61	48,76	214,92	1509,47	0,81	41,4	143,16	506,35	585,48	161,03	9,59			

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 рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe					
Завтрак																	
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	200	8,64	9,38	37,1	266	0,22	0,54	48,9	123,5	223,46	107,24	3,28	116	2022			
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	6,3	4,9	17,1	137,7	0,03	0,13	56,8	190,25	124,6	12,66	0,36	ТТК-4				
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0,04	0,3	5	8	4	0,73	ТТК-430				
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	5,6	4,9	9,3	104	0,01	1	200	200	44	22,4	0,2	ТТК-435				
М.Д.Ж. 3,2% или ФРУКТ СВЕЖИЙ																	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	2,2	338	2017			
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	740	21,24	19,67	89,1	619,91	0,29	11,71	336	534,75	411,06	155,3	6,77					
Обед																	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ОГУРЦАМИ И КУКУРУЗОЙ	100	1,6	4,5	7,7	77,7	0,05	6,87	60,1	41,35	42,8	17,01	0,52	ТТК-40				
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				
КОТЛЕТЫ ШКОЛЬНЫЕ	100	8,56	9,44	8,78	154,33	0,04	0,12	0	27,06	0	22,43	0,44	ТТК-103				
РАГУ ОВОЩНОЕ С ТЫКВОЙ	180	3,5	7,6	17,5	152,4	0,02	2,59	596,2	38,74	70,4	32,9	0,6	ТТК-340				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,1	0,5	27,1	129,3	0,15	0	0	10,8	22,2	11,4	0,3	ТТК-904				
МИКРОНУТРИЕНТАМИ																	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	2,74	1,48	19,75	103,75	0,19	0	0	27,5	0	0	0,88	ТТК-907				
МИКРОНУТРИЕНТАМИ																	
СОК ФРУКТОВЫЙ МУЛТИФРУКТ	200	1,01	0,18	20,6	88,06	0,02	2	0	14	14	8	0,4	ТТК-442,1				
Итого за Обед	950	29,15	28,36	127,64	893,36	0,68	13,53	777,8	196,84	263,6	133,19	5,31					
Итого за день		50,39	48,03	216,74	1503,27	0,97	25,24	1113,8	731,59	674,66	288,49	12,08					

Рацион: 12-18 (сезон осень-зима)

День: 3

Возраст: 12-18 лет

Пример 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			
Завтрак															
ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ И СМЕТАНОЙ ИЛИ ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	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/ТТК-225		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	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	ПН 2022	
НОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5% ИЛИ ФРУКТ СВЕЖИЙ	180	5,04	4,56	23,4	154,8	0,03	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		
Итого за Завтрак	680	21,98	21,21	97,61	672,34	0,34	19,06	45,58	516,55	416,28	45,58	1,5			

Обед													
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАНОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦОМ	100	1,33	6	7	87,33	0,03	38,67	5,5	37,17	33,67	14,52	0,58	ТТК-50
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/40	8,25	4,5	27,85	184,9	0,13	8,63	130	32,56	116,65	30,7	1,22	54-7с РПН 2022
ЕЖИКИ МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	110	9,93	9,7	14,47	184,94	0,02	0,84	79,6	33,16	123,9	22,74	0,45	ТТК-309
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	180	4,16	5,95	22,3	159,39	0	1,08	0	15,66	99,72	35,1	0,79	ТТК-334
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904
МИКРОНУТРИЕНТАМИ													
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	22	0	0	0,7	ТТК-907
МИКРОНУТРИЕНТАМИ													
КОМПЛОТ 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
Итого за Обед	960	28,62	27,76	130,89	889,26	0,43	50,72	215,1	163,04	394,54	116,06	4,54	
Итого за День		50,6	48,97	228,5	1561,6	0,77	69,78	260,68	679,59	810,82	161,64	6,04	

Рацион: 12-18 (сезон осень-зима)

День: 4

Возраст: 12-18 лет

Рацион: 12-18 (сезон осень-зима)		День: 4		Бюджет: 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			
Завтрак															
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	40	4,7	4,8	11,6	108,4	0,14	0,4	0,26	10,8	57,8	12	0,97	ТТК-7		
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	200	5,6	4,9	9,3	104	0,01	1	200	200	44	22,4	0,2	ТТК-435		
М.Д.Ж. 3,2% ИЛИ ФРУКТ СВЕЖИЙ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	2,2		2017	
РЯДОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	2,2		2017	
Итого за Завтрак	740	17,9	19,14	86,9	593,1	0,3	12,96	279,76	359,82	295,76	92,12	4,55			
Обед															
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5	7,67	86,67	0,03	44,58	0	80,08	0	24,1	0,98	11	2021	
СУП РЫБНЫЙ С ОВОЩАМИ	250	6,88	4,75	12,5	120,25	0,03	0,41	83,5	19,6	98	23,08	0,35	ТТК-106,05		
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	60	4,1	0,5	27,1	129,3	0,15	0	0	10,8	22,2	11,4	0,3	ТТК-904		
МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	2,74	1,48	19,75	103,75	0,19	0	0	27,5	0	0	0,88	ТТК-907		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2	0,02	4	0	14	14	8	0,4	ТТК-444,01		
СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	940	31,34	31,25	121,92	899,73	0,6	49,73	121,72	186,38	457,6	101,58	3,65			
Итого за Обед															
Итого за день		49,24	50,39	208,82	1492,83	0,9	62,69	401,48	548,2	753,36	193,7	8,2			

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		С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		

ОМЛЕТ	200	15,47	15,69	31,07	327,37	0,08	0,4	244	146,67	270,67	22,67	2,8	ТТК-221		
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	6,3	4,9	17,1	137,7	0,03	0,13	56,8	190,25	124,6	12,66	0,36	ТТК-4		
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		
ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ	125	0	0	11,25	45	0,04	12,5	6,25	0	0	0	2,76	ТТК-101,01		
ВАФЛИ	20	0,55	0,65	15	68,05	0,06	0	1,6	3,2	7,2	2	0,3	ТТК-640		
Итого за Завтрак	565	22,59	21,32	88,64	636,81	0,21	13,07	308,92	344,62	409,67	40,93	6,87			

Обед

ВИНЕГРЕТ	100	1,4	9,21	17,29	157,62	0,04	4,62	0	31,23	43,27	19,52	0,82	ТТК-51		
СУП-ПОРЕ ИЗ ТЫКВЫ С ТРЕНКАМИ	250/10	5,33	6,07	24,44	174	0,13	2,05	249,71	120,78	131,13	14,38	1,07	ТТК-110,01		
НАГЕТСЫ КУРИНЫЕ	100	9,8	8,9	8,8	154,5	0,21	0,3	0	19	211	23	0,3	ТТК-314,05		
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	6,48	5,88	38,36	236,16	0,07	0	22,08	14,4	49,2	8,64	0,88	54-1г	РПН 2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,1	0,5	27,1	129,3	0,15	0	0	10,8	22,2	11,4	0,3	ТТК-904		
МИКРОНУТРИЕНТАМИ															
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907		
МИКРОНУТРИЕНТАМИ															
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ШИПОВНИКА	200	0,2	0,2	8,6	37	0,01	8,86	25,6	9,66	2,4	3,72	0,47	ТТК-395		
Итого за Обед	920	28,41	31,35	133,49	930,08	0,69	15,83	297,39	216,87	459,2	80,67	4,19			
Итого за День	51	52,67	22,13	1566,89	0,9	28,9	606,31	561,49	868,87	121,6	11,06				

Рацион: 12-18 (сезон осень-зима)

День: 6

Возраст: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)		Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		Б1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		

Завтрак

КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ С ТЫКВОЙ	200	8,32	8,86	37,3	265,95	0,22	2,68	0	143,37	0	56,85	1,24	203	2021	
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	45	1,2	4,3	15	103,5	0,02	8	30	8	14	5	0,3	ТТК-2		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,89	4,25	13,46	111,73	0,07	1,91	28,75	133,33	124,8	0	1,33	ТТК-433,03		
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5% ИЛИ ФРУКТОВЫЙ	180	5,04	4,56	23,4	154,8	0,03	2,88	0	196,2	100,8	6	0,18	ТТК-435,06		
СВЕЖИЙ															
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15	35	17	11	11	0	ТТК-688		
Итого за Завтрак	725	20,25	22,17	96,66	673,98	0,44	30,47	58,75	515,9	256,6	77,85	3,05			

Обед

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	100	3,02	6,35	23,72	164	0,08	2,77	0	19,35	39,19	25,29	1,19	28	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		
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	8,22	9,22	11,33	161,22	0,02	0,78	867,78	38,76	276,25	17,5	0,67	ТТК-54-18м		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ 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	60	4,1	0,5	27,1	129,3	0,15	0	0	10,8	22,2	11,4	0,3	ТТК-904		
МИКРОНУТРИЕНТАМИ															
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907		
МИКРОНУТРИЕНТАМИ															
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2	0,02	6	0	14	14	8	0,4	ТТК-443,02		
Итого за Обед	925	31,29	31,91	115,22	893,86	0,53	17,78	1051,03	226,68	654,17	133,79	6,15			
Итого за День		51,54	54,08	211,88	1567,84	0,97	48,25	1109,78	742,58	910,77	211,64	9,2			

Рацион: 12-18 (сезон осень-зима)

День: 7

Возраст: 12-18 лет

Примем 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			
Завтрак															
КАША ОВСЯНО-ГРЕЧНЕВАЯ "ЗДОРОВЬЕ"	200	9	9,1	30,5	239,9	0,04	2,6	80	202	112	10	1,2	ТТК-190		
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ	40	4,7	4,8	11,6	108,4	0,14	0,4	0,26	10,8	57,8	12	0,97	ТТК-7		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0,04	0,3	5	8	4	0,73	ТТК-430		
МОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5% ИЛИ ФРУКТ СВЕЖИЙ	180	5,04	4,56	23,4	154,8	0,03	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	
Итого за Завтрак	720	19,44	18,95	91,1	615,31	0,24	15,92	110,56	430	289,6	41	5,28			
Обед															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	100	1,5	6,67	4,67	90	0,07	3,83	0	23,83	0	23,85	0,55	20	2021	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/10	4,87	8,74	8,32	135,64	0,06	23,8	20,8	96,2	146,68	51,28	2,71	ТТК-66		
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С РЫБОЙ	280	17,62	11,9	38,91	333,2	0	0	379,52	77,73	199,26	54,67	0,69	ТТК-291,01		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,1	0,5	27,1	129,3	0,15	0	0	10,8	22,2	11,4	0,3	ТТК-904		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	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		
Итого за Обед	950	31,28	29,19	115,4	859,34	0,45	31,63	400,32	244,56	382,14	149,2	5,25			
Итого за день		50,72	48,14	206,5	1474,65	0,69	47,55	510,88	674,56	671,74	190,2	10,53			

Рацион: 12-18 (сезон осень-зима)

День: 8

Возраст: 12-18 лет

Примем 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				
Завтрак																
ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С МАКАРОНАМИ	200	14,85	13,5	41,3	346,1	0,1	0,05	38,4	41	95	12,2	0,83	ТТК-1 071			
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907			
ЧАЙ С ВАРЕНЫМ ПРЯНИКИ	200	0,2	0,1	15	61,7	0	1	0	6	10	5	0,2	ТТК-430			
ФРУКТОВОЕ ПОРЕ	30	1,8	4,3	16	109,8	0,02	0	0	3,3	15	2,7	0,24	ТТК-640,01			
	125	0	0	11,25	45	0,04	12,5	6,25	0	0	0	2,75	ТТК-101,01			
Итого за Завтрак	580	18,22	18,64	93,43	614,48	0,25	13,55	44,65	64,05	120	19,9	4,46				

Обед													
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1	5,2	4,5	68,8	0	17	60	44	39	2	1,3	ТТК-23,01
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ	250/10	7,64	4,66	26,21	177,82	0,21	1,96	121,5	37,37	114,2	41,46	2,17	ТТК-119
ПЛОВ СО СВИНИНОЙ	280	15,8	17,97	32,97	356,77	0,1	0,31	298,9	28	270,2	15,4	0,33	ТТК-206
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,1	0,5	27,1	129,3	0,15	0	0	10,8	22,2	11,4	0,3	ТТК-904
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	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
Итого за Обед	940	30,76	28,61	131,98	919,19	0,61	20,76	480,4	157,47	451,4	75,65	5,4	
Итого за День		48,98	48,25	225,41	1533,67	0,86	34,31	625,05	221,52	571,4	95,55	9,86	

Рацион: 12-18 (сезон осень-зима)

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		
Завтрак														
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ТЫКВОЙ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	16,33	18,05	48,92	423,41	0,11	0,3	9	375,43	22,67	4,43	0,29	ТТК-226	
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	54-3ч	РПН 2022
ЙОГУРТ ПИТРЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5% ИЛИ ФРУКТОВЫЙ	180	5,04	4,56	23,4	154,8	0,03	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	
Итого за Завтрак	660	22,44	22,81	85,86	641,32	0,24	19,22	9,34	612,84	148,12	25,57	1,16		
Обед														
САЛАТ ИЗ БЕЛОКУЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ И КУКУРУЗОЙ	100	1,33	3,5	4,83	57,17	0	8,83	0	37,93	34,5	14,2	0,54	ТТК-981,02	
СУП РЫБНЫЙ С ОВОЩАМИ	250	6,88	4,75	12,5	120,25	0,03	0,41	83,5	19,6	98	23,08	0,35	ТТК-106,05	
ПЕЛЬМЕНИ "КЛАСИЧЕСКИЕ" СО СМЕТАНОЙ ИЛИ ЛЮЛЯ-КЕБАБ С КАРТОФЕЛЬНЫМ ПЮРЕ	280	16,76	20,4	44,76	429,76	0,12		100	227,6	494,4	115,6	6,6	ТТК-283,22/ТТК-170	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904	
МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	2,74	1,48	19,75	103,75	0,19	0	0	27,5	0	0	0,88	ТТК-907	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1	0,1	15,7	66,9	0,01	0,32	70	28	25	18	0,58	ТТК-54-13жн	
Итого за Обед	920	31,44	30,56	115,61	864,03	0,45	9,56	253,5	347,83	666,7	178,48	9,15		
Итого за день		53,88	53,37	201,46	1505,35	0,69	28,78	262,84	960,67	814,82	204,05	10,31		

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	Р	Mg	Fe				
Завтрак																
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	200	7,9	8,38	42,46	276	0,14	0,54	48,9	132,9	213,12	41,44	2,34	116	2022		
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	6,3	4,9	17,1	137,7	0,03	0,13	56,8	190,25	124,6	12,66	0,36	ТТК-4			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0,04	0,3	5	8	4	0,73	ТТК-430			
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	5,6	4,9	9,3	104	0,01	1	200	200	44	22,4	0,2	ТТК-435			
М.Д.Ж. 3,2% или ФРУКТ СВЕЖИЙ																
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	2,2	338	2017		
Итого за Завтрак	740	20,5	18,67	94,46	629,91	0,21	11,71	336	544,15	400,72	89,5	5,83				

Обед															
ВИНЕГРЕТ	100	1,4	9,21	17,29	157,62	0,04	4,62	0	31,23	43,27	19,52	0,82	ТТК-51		
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	4,74	7,69	10,34	129,14	0,07	12,53	136,3	44,86	107,03	34,96	1,82	54-17с	РПН 2022	
ТЕОТЕЛИ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	110	11,11	7,87	13,92	170,99	0,03	0,96	27,27	25,84	142,8	21,9	0,3	ТТК-305		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ 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 БОГАЩЕННЫЙ	60	4,1	0,5	27,1	129,3	0,15	0	0	10,8	22,2	11,4	0,3	ТТК-904		
МИКРОНУТРИЕНТАМИ															
БАТОН НАРЕЗНОЙ БОГАЩЕННЫЙ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	22	0	0	0,7	ТТК-907		
МИКРОНУТРИЕНТАМИ															
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2	0,02	6	0	14	14	8	0,4	ТТК-443,02		
Итого за Обед	956	28,86	32,17	117,53	875,13	0,5	24,11	198,57	176,92	422,9	126,97	5,06			
Итого за день		49,36	50,84	211,99	1505,04	0,71	35,82	536,57	721,07	823,62	216,47	10,89			

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	Р	Mg	Fe			
Завтрак															
ОМЛЕТ С ВЕТЧИНОЙ	200	18	19,23	32,13	373,57	0,07	0,35	185,49	186,52	306,04	23,83	0,69	ТТК-215		
БАТОН НАРЕЗНОЙ БОГАЩЕННЫЙ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907		
МИКРОНУТРИЕНТАМИ															
ЧАЙ С ВАРЕНЫМ	200	0,2	0,1	15	61,7	0	1	0	6	10	5	0,2	ТТК-430		
ВАФЛИ	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		
Итого за Завтрак	570	20,12	20,72	83,26	600,2	0,26	13,85	193,34	209,47	323,24	30,83	4,38			

Обед															
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
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/40	7,45	8,3	22,08	192,8	0,04	1,53	8	45,75	126,13	36,1	0,72	ТТК-73		
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-1 069,04		
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	6,48	5,88	39,36	236,16	0,07	0	22,08	14,4	49,2	8,64	0,88	54-1г	РПН 2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904		
МИКРОНУТРИЕНТАМИ															
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	22	0	0	0,7	ТТК-907		
МИКРОНУТРИЕНТАМИ															
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОКА	200	0,5	0,1	15	62,9	0,03	0	0	16	26	2	0,6	ТТК-401		
Итого за Обед	950	30,4	27,95	131,88	906,97	0,46	46,11	64,38	192,17	362,73	88	4,56			
Итого за День		50,52	48,67	215,14	1506,17	0,72	59,96	257,72	401,64	656,97	118,83	8,94			

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	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Мg	Fe			
Завтрак															
КАША ЖИДКАЯ РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,3	5,4	28,7	184,5	0,05	0,61	26,4	149	134	28	0,42	54-25,1к	РПН 2022	
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ	40	4,7	4,8	11,6	108,4	0,14	0,4	0,26	10,8	57,8	12	0,97	ТТК-7		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,2	3,8	22,3	132	0,02	1	10	150	9	7	0,5	ТТК-432,08		
МОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5% ИЛИ ФРУКТ СВЕЖИЙ	180	5,04	4,56	23,4	154,8	0,03	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		
Итого за Завтрак	720	18,04	18,76	93,5	617,7	0,34	19,89	36,66	541	318,6	64	2,07			
Обед															
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	
РАСОЛЫШНИК 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	
ПЕЧЕНОЧНЫЕ ОЛАДЫ	100	10,38	6,4	12,56	149,36	0,2	0,13	223	4	160	20	1,2	ТТК-289		
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	180	2,88	6,96	22,8	165,36	0,12	2,52	0	9,96	50,76	9,84	0	ТТК-123		
МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,1	0,5	27,1	129,3	0,15	0	0	10,8	22,2	11,4	0,3	ТТК-904		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ															
МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	2,74	1,48	19,75	103,75	0,19	0	0	27,5	0	0	0,88	ТТК-907		
СОК ФРУКТОВЫЙ МУЛЬТИФРУКТ															
Итого за Обед	200	1,01	0,18	20,6	88,06	0,02	2	0	14	14	8	0,4	ТТК-442,1		
Итого за День	950	27,18	28,73	123,4	862,96	0,8	18,12	357,8	173,86	338,09	92,09	4,57			
		45,22	47,49	216,9	1480,66	1,14	38,01	394,46	654,86	656,69	156,09	6,64			

Итого по неделям

Итого	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
Среднее по меню	20,31	20,19	91,33	630,29
Среднее по меню	29,94	29,78	123,7	887
Среднее, Неделя: 1	50,73	50,48	217,17	1533,65
Среднее, Неделя: 2	49,78	49,46	212,9	1500,92

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)	Са	Р	Mg	Fe
Итого за период	603,06	599,66	2560,39	18207,44	10,13	520,69	6121,73	7404,12	8828,2	2119,29	113,34
Среднее значение за период	50,26	49,97	215,03	1517,29	0,84	43,39	510,14	617,01	735,68	176,61	9,45
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
12-18 лет	943	670

ПРИ СОСТАВЛЕНИИ МЕНЮ ИСПОЛЬЗОВАЛАСЬ СЛЕДУЮЩАЯ ЛИТЕРАТУРА :

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. - Москва.: Дети 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.-276с.

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)