

Согласовано

Утверждено

Директор государственного бюджетного общеобразовательного учреждения № _____

Генеральный директор ООО "Альфа-Проект"

2025г.

И.В. Мельников

Д.С. Семенов

2025г.

Ланенкова С.Г.

ЦИКЛИЧНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК И ОБЕД) ДЛЯ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИМИСЯ 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

Рацион: 7-11 (сезон осень-зима)		День: 1		Воспитание: 7-11 класс		№ рецептуры		Оборник рецептур						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			№ рецептуры	Оборник рецептур	
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg			Fe
Завтрак														
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	
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 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 ФРУКТОВЫЙ	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	
Итого за Завтрак	525	18,3	17,96	82,6	565,46	0,21	3,5	34,27	225,45	192,33	23,3	1,78		
Обед														
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ	60	0,6	3,12	2,7	41,28	0	10,2	36	26,4	23,4	1,2	0,78	ТТК-23,01	
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И ОВАРНОЙ ГОВДИНОЙ	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
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	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 МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904	
БУЛОЧКА СДОБНАЯ ИЛИ 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/ТТК-907	
КОМПОТ ИЗ ЯГОДА	200	0,5	0,1	15	62,9	0,03	0	0	16	26	2	0,6	ТТК-401	
Итого за Обед	810	26,65	24,11	101,87	734,59	0,44	26,79	74	209,81	362,88	117,05	4,9		
Итого за день		44,95	42,07	184,47	1300,05	0,65	30,29	108,27	435,26	555,21	140,35	6,68		

Рацион: 7-11 (сезон осень-зима)

День: 2

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			
Завтрак															
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	6,48	7,04	27,83	199,5	0,17	0,41	36,68	92,63	167,6	80,43	2,46	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	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	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	670	19,05	17,32	78,25	546,89	0,24	11,58	323,75	503,38	364,4	128,09	5,88			
Обед															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ОГУРЦАМИ И КУКУРУЗОЙ	60	0,96	2,7	4,62	46,62	0,03	4,12	36,06	24,81	25,68	10,21	0,31	ТТК-40		
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		
КОТЛЕТЫ ШКОЛЬНЫЕ	100	8,56	9,44	8,78	154,33	0,04	0,12	0	27,08	0	22,43	0,44	ТТК-103		
РАГУ ОВОЩНОЕ С ТЫКВОЙ	150	2,92	6,33	14,58	127	0,01	2,16	496,83	32,28	58,67	27,42	0,5	ТТК-340		
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															
БУЛОЧКА СЛОБНАЯ или БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	1,62	1,45	19,5	97,93	0,13	0	0	27,5	40	7,5	0	ТТК-602/ТТК-907		
МИКРОНУТРИЕНТАМИ															
СОК ФРУКТОВЫЙ МЯЛЫЙ ФРУКТ	200	1,01	0,18	20,6	88,06	0,02	2	0	14	14	8	0,4	ТТК-442,1		
Итого за Обед	810	24,16	24,19	108,64	749,76	0,5	9,96	630,09	163,49	247,25	117,36	3,65			
Итого за день		43,21	41,51	186,89	1296,65	0,74	21,54	953,84	666,87	601,65	245,45	9,53			

Рацион: 7-11 (сезон осень-зима)

День: 3

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	Мg	Fe			
Завтрак															
ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ И СМЕТАНОЙ ИЛИ ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СЛИЗННЫМ	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/ТТК- 225		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫМ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907		
МИКРОНУТРИЕНТАМИ															
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	
НОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5% ИЛИ ФРУКТ СВЕЖИЙ	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		35	17	11	0	ТТК-688		
Итого за Завтрак	600	17,45	16,49	80,51	543,31	0,29	18,55	34,27	416,81	326,77	38,47	1,4			

Обед														
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦОМ	60	0,8	3,6	4,2	52,4	0,02	23,2	3,3	22,3	20,2	8,71	0,35	ТТК-50	
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
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	150	3,47	4,96	18,58	132,82	0	0,9	0	13,05	83,1	29,25	0,66	ТТК-334	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
БУЛОЧКА СЛОБНАЯ ИЛИ 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/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	830	24,84	23,94	114,5	774,09	0,33	33,35	188,5	144,01	383,4	102,9	3,16		
Итого за День		42,29	40,43	195,01	1317,4	0,62	51,9	222,77	560,82	710,17	141,37	4,56		

Рацион: 7-11 (сезон осень-зима)

День: 4

Возраст: 7-11 лет

Рацион: 7-17 (сезон осень-зима)		День: 4		Поздний завтрак: 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 (пер. экв/сут)	Са	Р	Мг	Fe				
Завтрак																
КАША ВЯЖКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	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	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	338	2017		
БЕЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	2,2				
Итого за Завтрак	690	16,15	16,91	76,6	525,1	0,27	12,82	267,39	328,07	252,52	81,19	4,31				
Обед																
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	3	4,6	52	0,02	26,75	0	48,05	0	14,46	0,59	11	2021		
СУП РЫБНЫЙ С ОВОЩАМИ	200	5,5	3,8	10	96,2	0,02	0,33	66,8	15,68	78,4	18,46	0,28	ТТК-106,05			
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 МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904			
БУЛОЧКА СЛОБНАЯ ИЛИ 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/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	790	24,71	25,34	102,17	739,01	0,45	31,72	99,56	143,63	424,4	86,02	2,11				
Итого за день		40,86	42,25	178,77	1264,11	0,72	44,54	366,95	471,7	676,92	167,21	6,42				

Рацион: 7-11 (сезон осень-зима)

День: 5

Возраст: 7-11 лет

Рацион: 7-11 (сезон осень-зима)		День: 5			Возраст: 7-11 лет			№ рецептуры					Оборник рецептур	
Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры
		Б	Ж	У		В1	С	А (рети. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак														ТТК-221
ОМЛЕТ	150	11,8	11,77	23,3	245,53	0,06	0,3	183	110	203	17	2,1	0,36	ТТК-4
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	0,73	ТТК-430
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0,04	0,3	5	8	4	0,73	2,75	ТТК-101,01
ФРУКТОВОЕ ПОРЕ	125	0	0	11,25	45	0,04	12,5	6,25	0	0	0	0	5,94	
Итого за Завтрак	515	18,2	16,76	67,45	493,44	0,13	12,97	246,35	305,25	335,6	33,66	5,94		
Обед														ТТК-51
ВИНЕГРЕТ	60	0,84	5,52	10,37	94,57	0,02	2,77	0	18,74	25,96	11,71	0,49	0,76	ТТК-110,01
СУП-ПОРЕ ИЗ ТЫКВЫ С ГРЕНКАМИ	200/5	3,89	4,81	17,27	128,15	0,1	1,64	199,77	95,54	100,8	9,95	0,76	0,47	ТТК-314,05
НАГЕТСЫ КУРИНЫЕ	100	9,8	8,9	8,8	154,5	0,21	0,3	0	19	211	23	0,3	0,73	РПН 2022
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0	18,4	12	41	7,2	0,73	0,2	
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	0,2	ТТК-904
МИКРОНУТРИЕНТАМИ														
БУЛОЧКА СЛОБНАЯ	50	1,62	1,45	19,5	97,93	0,13	0	0	27,5	40	7,5	0	0,47	ТТК-602/ТТК-907
ИЛИ БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ														
МИКРОНУТРИЕНТАМИ	200	0,2	0,2	8,6	37	0,01	8,86	25,6	9,66	2,4	3,72	0,47	2,95	ТТК-395
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ШИПОВНИКА	805	24,48	26,11	115,41	795,15	0,63	13,57	243,77	189,64	435,96	70,68	2,95	8,89	
Итого за Обед	42,68	42,87	182,86	1288,59	0,76	26,54	490,12	494,89	771,56	104,34	8,89			
Ужин														ТТК-106
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ С ТЫКВОЙ	150	6,24	6,65	27,97	199,46	0,16	2,01	0	107,53	0	41,89	0,93	0,3	ТТК-2
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	45	1,2	4,3	15	103,5	0,02	8	30	8	14	5	0,3	1,33	ТТК-433,03
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,89	4,25	13,46	111,73	0,07	1,91	28,75	133,33	124,8	0	0,15	0,15	ТТК-435,06
ПОПУСЬ ПИТРЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5% ИЛИ ФРУКТ	150	4,2	3,8	19,5	129	0,02	2,4	0	163,5	84	5	0,15	0,15	ТТК-435,06
СВЕЖИЙ	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15	35	17	11	0	0	0	ТТК-688
МАНДАРИН	645	17,33	19,2	83,43	581,69	0,37	29,32	58,75	447,36	239,8	62,89	2,71		
Итого за ужин	60	1,81	3,81	14,23	98,4	0,05	1,66	0	11,61	23,51	15,17	0,71	0,71	28
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И	200/10	7,46	7,8	8,16	149,1	0,1	8,18	121	90,5	181,3	37,5	2,24	2,24	ТТК-106
МОРОЖЕНОЕ	90	7,4	8,3	10,2	97,4	0,03	0,7	781	34,88	248,63	15,75	0,6	0,6	ТТК-54-18м
СОЛЯНКА МЯСНАЯ СО СМЕТАНОЙ	150	3,6	4,6	10,4	97,4	0,03	0	30	23,5	78	26	0,6	0,6	ТТК-323,03
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО-														
ДОМАШНЕМУ"	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	7,2	14,8	7,6	0,2	0,2	ТТК-904
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ														
МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93	0,13	0	0	27,5	40	7,5	0	0,47	ТТК-602/ТТК-907
ИЛИ БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ														
МИКРОНУТРИЕНТАМИ	200	1	0,2	20,6	88,2	0,02	6	0	14	14	8	0,4	0,4	ТТК-443,02
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	800	25,62	26,49	101,16	762,33	0,45	16,54	932	209,19	600,24	117,52	4,75	4,75	
Итого за обед	42,95	45,69	184,59	1344,02	0,82	45,86	990,75	656,55	840,04	180,41	7,46			

Рацион: 7-11 (сезон осень-зима)

День: 6

Возраст: 7-11 лет

Рацион: 7-11 (сезон осень-зима)		День: 6			Возраст: 7-11 лет										№ рецептуры		Сборник рецептур	
Примен 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 (ретинол экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe						
Завтрак																		
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ С ТЫКВОЙ	150	6,24	6,66	27,97	199,46	0,16	2,01	0	107,53	0	41,89	0,93		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				
ПОПУСЬ ПИТРЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5% ИЛИ ФРУКТ	150	4,2	3,8	19,5	129	0,02	2,4	0	163,5	84	5	0,15		ТТК-435,06				
СВЕЖИЙ	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15		35	17	11	0		ТТК-688				
МАНДАРИН	645	17,33	19,2	83,43	581,69	0,37	29,32	58,75	447,36	239,8	62,89	2,71						
Обед																		
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И	60	1,81	3,81	14,23	98,4	0,05	1,66	0	11,61	23,51	15,17	0,71		28		2022		
МОРОЖЕНОЕ	200/10	7,46	7,8	8,16	149,1	0,1	8,18	121	90,5	181,3	37,5	2,24		ТТК-106				
СОЛЯНКА МЯСНАЯ СО СМЕТАНОЙ	90	7,4	8,3	10,2	145,1	0,02	0,7	781	34,88	248,63	15,75	0,6		ТТК-54-18м				
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	150	3,6	4,6	10,4	97,4	0,03	0	30	23,5	78	26	0,6		ТТК-323,03				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ"	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																		
МИКРОНУТРИЕНТАМИ																		
БУЛОЧКА СЛОБНАЯ	50	1,62	1,45	19,5	97,93	0,13	0	0	27,5	40	7,5	0		ТТК-902/ТТК-907				
ИЛИ БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ																		
МИКРОНУТРИЕНТАМИ	200	1	0,2	20,6	88,2	0,02	6	0	14	14	8	0,4						
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	800	25,62	26,49	101,16	762,33	0,45	16,54	932	209,19	600,24	117,52	4,75						
Итого за Обед		42,95	45,69	184,59	1344,02	0,82	45,86	990,75	656,55	840,04	180,41	7,46						
Итого за день																		

Рацион: 7-11 (сезон осень-зима)

День: 7

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 (пер. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe				
Завтрак																
КАША ОВСЯНО-ГРЕЧНЕВАЯ "ЗДОРОВЬЕ"	150	6,75	6,83	22,88	179,93	0,03	1,95	60	151,5	84	7,5	0,9	0,33	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	2,55	ТТК-7		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,89	0,04	0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	0,51	ТТК-430		
МОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5% ИЛИ ФРУКТ СВЕЖИЙ	150	4,2	3,8	19,5	129	0,02	2,4	0	163,5	84	5	0,15	0,2	ТТК-435,06		
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	2,2	0,33	338	2017	
Итого за Завтрак	620	16,32	15,91	78	523,02	0,22	14,79	90,53	346,3	244	37,1	4,88	0,66			
Обед																
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	0,9	4	2,8	54	0,04	2,3	0	14,3	0	14,31	0,33	0,33	20	2021	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ОВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/10	4,52	7,75	6,74	118,14	0,05	20,65	20,8	86,35	136,88	46,85	2,55	0,51	ТТК-66		
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С РЫБОЙ	240	15,1	10,2	33,35	285,6	0	0	325,3	66,62	170,8	46,86	0,51	0,2	ТТК-281,01		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	7,2	14,8	7,6	0,2	0,2	ТТК-904		
БУЛОЧКА СЛОБНАЯ ИЛИ БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93	0,13	0	0	27,5	40	7,5	0	0	ТТК-602/ТТК-907		
СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2	0,02	4	0	14	14	8	0,4	0,4	ТТК-444,01		
Итого за Обед	810	25,87	23,93	101,06	730,07	0,34	26,95	346,1	215,97	376,48	131,12	3,99	0,87			
Итого за день		42,19	39,84	179,06	1253,09	0,56	41,74	436,63	562,27	620,48	168,22	8,87	0,66			

День: 8

Возраст: 7-11 лет

Рацион: 7-11 (сезон осень-зима)		День: 8										№ рецептуры		Сборник рецептур	
		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
Б	Ж		У	В1	С		А (рет. экв/сут)	Са	Р	Мг	Fe				
Завтрак															
ФРИКАДЕЛКИ КУРИНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С МАКАРОНАМИ	150	13,05	11,37	30,37	276,01	0,08	0,2	32,27	37	81,33	9,8	0,59	ТТК-1 070		
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	180	0,18	0,09	13,5	55,53	0	0,9	0	5,4	9	4,5	0,18	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		
Итого за Завтрак	510	16,4	16,5	81	538,22	0,23	13,6	38,52	59,45	105,33	17	4,2			

Обед															
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С	60	0,6	3,12	2,7	41,28	0	10,2	36	26,4	23,4	1,2	0,78	ТТК-23,01		
МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И	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		
ГРЕЧКАМИ													ТТК-206		
ПЛОВ СО СВИННОЙ	240	13,54	15,4	28,26	305,8	0,08	0,26	256,2	24	231,6	13,2	0,28	ТТК-904		
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													ТТК-602/ТТК-907		
БУЛОЧКА СДОБНАЯ															
ИЛИ БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	1,62	1,45	19,5	97,93	0,13	0	0	27,5	40	7,5	0	ТТК-602/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	800	24,88	24,16	116,42	784,33	0,46	13,52	389,4	131,02	409,7	69,1	3,66			
Итого за День		41,28	40,66	197,42	1322,55	0,71	27,12	427,92	190,47	515,03	86,1	7,86			

Рацион: 7-11 (сезон осень-зима)

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	Оборудование рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (ретинол, экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe			
День: 9															
Завтрак															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ТЫКВОЙ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150	11,64	13,49	38,5	321,97	0,08	0,3	9	292,1	16	4,36	0,21	ТТК-226		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180	0,27	0	6,03	25,11	0	1,04	0,34	6,21	7,66	4,14	0,69	54-3гн	РПН 2022	
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5% ИЛИ ФРУКТ СВЕЖИЙ	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		35	17	11	0	ТТК-688		
Итого за Завтрак	580	16,91	17,49	71,53	514,08	0,2	18,74	9,34	496,81	124,65	24,5	1,05			
Обед															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦОМ	60	0,8	3,6	4,2	52,4	0,02	23,2	3,3	22,3	20,2	8,71	0,35	ТТК-50		
СУП РЫБНЫЙ С ОВОЩАМИ	200	5,5	3,8	10	96,2	0,02	0,33	66,8	15,68	78,4	18,46	0,28	ТТК-106,05		
ПЕЛЬМЕНИ "КЛАССИЧЕСКИЕ" СО СМЕТАНОЙ ИЛИ ЛЮЛЯ-КЕБАБ С КАРТОФЕЛЬНЫМ ПЮРЕ	240	14,14	18	37,54	368,8	0,1		94	219,8	459,2	113,6	6,5	ТТК-283,22/ТТК-170		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904		
БУЛОЧКА СДОБНАЯ ИЛИ 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/ТТК-907		
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1	0,1	15,7	66,9	0,01	0,32	70	28	25	18	0,58	ТТК-54-13хн		
Итого за Обед	790	25,79	27,28	105,01	768,43	0,38	23,85	234,1	320,48	637,6	173,87	7,91			
Итого за День		42,7	44,77	176,54	1282,51	0,58	42,59	243,44	817,29	762,25	198,37	8,96			

Рацион: 7-11 (сезон осень-зима)

День: 10

Возраст: 7-11 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 ВЯЖАЯ 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	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	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	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	670	18,5	16,57	82,27	554,39	0,18	11,58	323,75	510,43	346,64	78,74	5,18			
Обед															
ВИНЕГРЕТ	60	0,84	5,52	10,37	94,57	0,02	2,77	0	18,74	26,96	11,71	0,49	ТТК-51		
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,39	6,76	8,32	111,34	0,05	10,83	111,6	40,75	98,08	31,2	1,68	54-17с	РПН 2022	
ТЕФТЕЛИ 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 РАССЫПАЧАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ"	150	3,6	4,6	10,4	97,4	0,03	0	30	23,5	78	26	0,6	ТТК-323,03		
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															
БУЛОЧКА СДОБНАЯ ИЛИ БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	1,62	1,45	19,5	97,93	0,13	0	0	27,5	40	7,5	0	ТТК-602/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	825	25,29	26,73	101,18	746,63	0,38	20,56	168,87	157,53	413,64	113,91	3,67			
Итого за день		43,79	43,3	183,45	1301,02	0,56	32,14	492,62	667,96	760,28	192,65	8,85			

Рацион: 7-11 (сезон осень-зима)

День: 11

Возраст: 7-11 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	Мg	Fe			
Завтрак															
ОМЛЕТ С ВЕТЧИНОЙ	150	13,5	14,42	24,1	280,18	0,05	0,26	139,12	139,89	229,53	17,87	0,52	ТТК-215		
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															
ЧАЙ С ВАРЕНЫЕМ	180	0,18	0,09	13,5	55,53	0	0,9	0	5,4	9	4,5	0,18	ТТК-430		
БАФЛИ	20	0,55	0,65	15	68,05	0,06	0	1,6	3,2	7,2	2	0,3	ТТК-640		
ФРУКТОВОЕ ПОРЕ	125	0	0	11,25	45	0,04	12,5	6,25	0	0	0	2,75	ТТК-101,01		
Итого за Завтрак	500	15,6	15,9	73,73	500,64	0,24	13,66	146,97	162,24	245,73	24,37	4,19			

	Обед														
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	3	4,6	52	0,02	26,75	0	48,05	0	14,46	0,59	11	2021	
СУЛТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/40	6,98	7	18,7	166,72	0,03	1,23	8	39,66	110,58	29,82	0,6	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	ПТН 2022	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0	18,4	12	41	7,2	0,73	54-1r		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904		
МИКРОУПРИЕНТАМИ															
БУЛОЧКА СЛОБНАЯ ИЛИ БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	1,62	1,45	19,5	97,93	0,13	0	0	27,5	40	7,5	0	ТТК-602/ТТК-907		
МИКРОУПРИЕНТАМИ															
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	820	26,32	23,78	113,53	776,69	0,36	27,98	60,7	153,55	371,58	74,34	3,1			
Итого за день		41,92	39,68	187,26	1277,33	0,6	41,64	207,67	315,79	617,31	98,71	7,29			

Рацион: 7-11 (сезон осень-зима)

День: 12

Bospack: 7-11 net

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 (пер. экв/сут)	Са	Р	Мg	Fe			
Завтрак															
КАША ЖИДКАЯ РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	3,98	4,05	21,53	138,38	0,04	0,46	19,8	111,75	100,5	21	0,32	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 ПИТЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5% ИЛИ ФРУКТ СВЕЖИИ	150	4,2	3,8	19,5	129	0,02	2,4	0	163,5	84	6	0,15	ТТК-435,06		
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15		35	17	11	0	ТТК-688		
Итого за Завтрак	640	15,88	16,65	82,43	545,78	0,32	19,26	30,06	471,05	268,3	56	1,94			
Обед															
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	
РАССОЛЫНИК 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
ПЕЧЕНОЧНЫЕ ОЛАДЫ	100	10,38	6,4	12,56	149,36	0,2	0,13	2,23	4	160	20	1,2	ТТК-289		
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО	150	2,4	5,8	19	137,8	0,1	2,1	0	8,3	42,3	8,2	0	ТТК-123		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904		
БУЛОЧКА СДОБНАЯ ИЛИ 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/ТТК-907		
СОК ФРУКТОВЫИ МУЛЬТИФРУКТ	200	1,01	0,18	20,6	86,06	0,02	2	0	14	14	8	0,4	ТТК-442,1		
Итого за Обед	810	23,4	24,29	105,41	735,15	0,64	13,71	331,8	96,51	349,38	83,26	3,21			
Итого за день		39,28	40,94	187,84	1280,93	0,96	32,97	361,86	566,56	617,68	139,26	5,15			

Итого по неделям

Итого	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
	Б	Ж	У	ценность (ккал)
Среднее по меню	17,17	16,97	78,15	536
Среднее по меню	26,17	25,03	107,2	758,02
Среднее, Неделя: 1	42,82	42,47	185,43	1301,8
Среднее, Неделя: 2	41,86	41,53	185,26	1286,24

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У	ценность (ккал)	В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe			
Итого за период	508,1	504,01	2224,16	15528,25	8,28	438,97	5302,84	6406,43	8048,58	1862,44	90,52			
Среднее значение за период	42,34	42	185,35	1294,02	0,69	36,57	441,9	533,87	670,72	155,2	7,54			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13	29	57											
Сбалансированность	1	1	4											

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед	Завтрак
7-11 лет	808	597

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 питания и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022. -275с.

Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюда и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюда 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)