Согласовано

Директор государственного бюджетного общеобразовательного учреждения № 79

"01" февраля 2023г. Акимова Т.Н.

Утверждено

Генеральный директор ООО "Альфа-Провиант"

"___"_____202__г. _____/Ланенкова С.Г.

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рациона горячего питания (комплексный обед) для предоставления питания учащимся от 12 лет и старше в образовательных учреждениях (время нахождения в организации до 6 часов) г. Санкт-Петербурга Калининского района с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Акимова Татьяна Николаевна

Подписано цифровой подписью: Акимова Татьяна Николаевна
Дата: 2023.09.20 16:15:08 +03'00'

Рацион: КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД (старшие классы) **День:** 1 **Возраст:** от 12 и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
Обед															
САЛАТ "СВЕКОЛКА С СЫРОМ И ЯЙЦОМ"	100	2,2	4,5	5,6	71,7	0,02	0,4	0,05	6,7	105,6	81	9,6	0	ТТК-48,03	
БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ, ВЕРМИШЕЛЬЮ И ЯЙЦОМ	250/40	9,16	6	20,8	175,32	0,04	1	0,21	0,4	18	31	9	0,6	ТТК-105,01	
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ	100	6,4	7,8	4,6	114,2	0,08	6	0,08	3,6	28	146	24	2	ТТК-318,03	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	5,06	31,65	225,29	0,07	0	23,23	1,16	5,81	44,36	25,32	1,32	219	2016
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	0,8	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	50	2,74	1,48	19,75	103,75	0,19	0	0	0	27,5	0	0	0,88	ТТК-907	
НАПИТОК НА ВЫБОР:															
НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,1	0	20,16	33,92	0	2	0	0,1	2	2	1	0	ТТК-439,03	
ИЛИ ЧАЙ С САХАРОМ														ТТК-430	
ФРУКТЫ НА ВЫБОР:															
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,03	0,2	16	11	9	2,2	338	2015
ИЛИ ГРУША СВЕЖАЯ*														338	2015
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	3,6	3	27,2	152	0,07		0,02	0,5	9	32	5,5	0,4	ТТК-471	
Итого за Обед	**1 110**	33,93	28,57	157,63	1009,38	0,6	19,4	23,62	13,46	219,11	362,16	91,02	7,6		
Итого за день		33,93	28,57	157,63	1009,38	0,6	19,4	23,62	13,46	219,11	362,16	91,02	7,6		

Рацион: КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД (старшие классы) **День:** 2 **Возраст:** от 12 и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)	Энерге-тическая	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)	№ рецептуры	Сборник рецептур

		Б	Ж	У	ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Обед															
САЛАТ "СЕЛЯНСКИЙ"	100	1,37	4,01	6,71	68,39	0,07	4,2			21,3	42,8	21,9	0,73	ТТК-42	
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ ОТВАРНОЙ	250/10	2,76	6,74	11,31	125,6	0,09	8,38		2,36	31	72,53	22,28	1,1	94	2017
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	100	13,4	10,3	2,1	154,7	0,04	1,2		2,9	47,3	126,2	18	2,7	ТТК-724	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ"	180	4,32	5,52	12,48	116,88	0,04	0	0,04	0,36	28,2	93,6	31,2	0,72	ТТК-323,03	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	0,8	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	50	2,74	1,48	19,75	103,75	0,19	0	0	0	27,5	0	0	0,88	ТТК-907	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	2,97	0	36,33	0	0	0,03	0,07	88	50	3,67	0,1	14	2008
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ	200	0,12	0,05	16,49	66,89	0,01	4,1	0	0,25	3,8	0	4,1	0,15	ТТК-437,06	
ФРУКТЫ НА ВЫБОР:															
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3	338	2015
ИЛИ ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ*														338	2015
СОЧНИ	50	2,11	5,11	19,11	130					103,89	41,56			ТТК-669,07	
Итого за Обед	**1 090**	32,25	36,81	116,32	935,74	0,56	22,88	0,07	7,14	377,19	457,49	120,75	8,88		
Итого за день		32,25	36,81	116,32	935,74	0,56	22,88	0,07	7,14	377,19	457,49	120,75	8,88		

Рацион: КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД (старшие классы) **День:** 3 **Возраст:** от 12 и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Обед															
САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ, СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ И КУКУРУЗОЙ	100	0,2	2,4	11,5	68,4	0,03	19	0,04	2,4	52	27	15	0,1	ТТК-981,01	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ОТВАРНОЙ ИНДЕЙКОЙ И ПШЕНИЧНЫМИ ГРЕНКАМИ	250/5/20	7,44	3,55	35,84	205,5	0,15	8,8	0,21	0,98	31,9	94,8	30,6	1,5	100	2008
ШНИЦЕЛЬ КУРИНЫЙ "ПО-СТОЛИЧНОМУ"	100	8,7	10,9	4,7	151,7			0	0	16,8	0	0	0	ТТК-459,1	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,72	6,48	24,36	169,2	0,17	6	0,05	0,24	56,4	102	34,8	1,32	335	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	0,8	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	50	2,74	1,48	19,75	103,75	0,19	0	0	0	27,5	0	0	0,88	ТТК-907	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0	0,64	6,3	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7	ТТК-349,01	
ФРУКТЫ НА ВЫБОР:															
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,03	0,2	16	11	9	2,2	338	2015
ИЛИ ГРУША СВЕЖАЯ*														338	2015
БУЛОЧКА С МАКОМ	50	3,42	2,25	17,5	65									ТТК-669,05	
Итого за	**1 095**	30,01	27,79	142,16	903,05	0,69	44,53	0,33	5,13	240,28	273,04	114,46	6,9		

Обед													
Итого за день		30,01	27,79	142,16	903,05	0,69	44,53	0,33	5,13	240,28	273,04	114,46	6,9

Рацион: КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД (старшие классы) **День:** 4 **Возраст:** от 12 и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
Обед															
САЛАТ "ОВОЩНОЙ"	100	1	5,2	2,5	61	0	7	0,06	0,3	44	29	7	0,9	ТТК-25	
БОРЩ С ГОВЯДИНОЙ ОТВАРНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	1,98	3,46	3,11	51,35	0,02	6,75	0,06	0,31	36,35	66,8	20,15	1,28	81	2017
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	22,4	6,8	20,4	232,4	0,02	4,6	0,14	3,6	82	164	38	1	ТТК-294	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,57	37,05	225,29	0,07	0	0	0,93	4,65	41,81	8,13	0,93	209	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	0,8	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	50	2,74	1,48	19,75	103,75	0,19	0	0	0	27,5	0	0	0,88	ТТК-907	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,22	0,22	5,22	23,78	0,01	2,22	0	0,11	7,78	4,44	4,44	1,11	ТТК-394,04	
ФРУКТЫ НА ВЫБОР:															
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3	338	2015
ИЛИ ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ*														338	2015
СОЧНИ	50	2,11	5,11	19,11	130					103,89	41,56			ТТК-669,07	
Итого за Обед	**1 085**	40,08	28,47	135,51	960,77	0,43	25,57	0,26	6,45	332,37	378,41	97,32	8,6		
Итого за день		40,08	28,47	135,51	960,77	0,43	25,57	0,26	6,45	332,37	378,41	97,32	8,6		

Рацион: КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД (старшие классы) **День:** 5 **Возраст:** от 12 и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
Обед															
САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ, СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	0,2	2,4	8,6	56,8	0,03	19	0,04	2,4	52	27	15	0,1	ТТК-981,03	
РЫБНЫЙ СУП С ОВОЩАМИ	250	3,3	6	3,03	79,3	0,01	1,25	0	1,38	81,25	176,53	17,5	0,03	ТТК-97	
ПЕЛЬМЕНИ "КЛАССИЧЕСКИЕ"(собственного производства) со сметаной	280	20,84	23,16	43,68	466,6	0,24		0,1	3,04	221,6	494,4	136	8,4	ТТК-283,22	
ИЛИ РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ "ЗОЛОТАЯ РЫБКА"														ТТК-820	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	0,8	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	50	2,74	1,48	19,75	103,75	0,19	0	0	0	27,5	0	0	0,88	ТТК-907	
НАПИТОК НА ВЫБОР:	200														

НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ		0,1	0	20,16	33,92	0	2	0	0,1	2	2	1	0	ТТК-439,03	
ИЛИ ЧАЙ С САХАРОМ														ТТК-430	
ФРУКТЫ НА ВЫБОР:															
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,03	0,2	16	11	9	2,2	338	2015
ИЛИ ГРУША СВЕЖАЯ*														338	2015
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	3,6	3	27,2	152	0,07		0,02	0,5	9	32	5,5	0,4	ТТК-471	
Итого за Обед	**1 095**	33,91	36,77	150,29	1025,57	0,67	32,25	0,19	8,42	416,55	757,73	191,6	12,21		
Итого за день		33,91	36,77	150,29	1025,57	0,67	32,25	0,19	8,42	416,55	757,73	191,6	12,21		

Рацион: КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД (старшие классы) **День:** 6 **Возраст:** от 12 и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
Обед															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,2	5,3	2,9	64,1	0,02	1	0,09	1	38	36	19	1	ТТК-51,08	
УРАЛЬСКИЕ ЩИ С РЖАНЫМИ ГРЕНКАМИ, ОТВАРНОЙ КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/5/5	5,77	5,36	7,17	93,25	0,06	15,9	0,22	0,87	71	109,2	35,65	1,85	ТТК-87,04	
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	9,39	6,4	26,13	199,56	0,9	5,14	0,44	5,8	11,31	38,86	27,2	0	ТТК-290,05	
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,44	7,56	39,36	243,6	0,02	0	0,06	0,36	3,6	73,2	22,8	0,72	325	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	0,8	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	50	2,74	1,48	19,75	103,75	0,19	0	0	0	27,5	0	0	0,88	ТТК-907	
НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ	200	0,14	0,06	16,49	71,56	0,01	2,4	0	0,28	3,92	0	6,2	0,17	ТТК-437,05	
ФРУКТЫ НА ВЫБОР:															
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3	338	2015
ИЛИ ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ*														338	2015
СОЧНИ	50	2,11	5,11	19,11	130					103,89	41,56			ТТК-669,07	
Итого за Обед	**1 080**	28,92	31,9	159,28	1039,02	1,32	29,44	0,81	9,51	285,42	329,62	130,45	7,12		
Итого за день		28,92	31,9	159,28	1039,02	1,32	29,44	0,81	9,51	285,42	329,62	130,45	7,12		

Рацион: КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД (старшие классы) **День:** 7 **Возраст:** от 12 и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1	5,2	2,5	61	0	7	0,06	0,3	44	29	7	0,9	ТТК-23,08	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ И ОТВАРНОЙ СВИНИНОЙ	250/10/5	4,25	6,63	10,38	118,6	0,09	15	0,23	0,46	55,6	106,8	36,15	1,75	95	2008

РУЛЕТ ИЗ ИНДЕЙКИ С НАЧИНКОЙ ИЗ РИСА, ЯЙЦА И ЗЕЛЕНИ	100	8,1	3,32	37,88	215,67	0,08	2,63	0,03	1,63	25	131,25	20,63	0,75	ТТК-276,02	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ "КЛАССИЧЕСКАЯ"	180	4,56	5,16	11,76	111,6	0,05	4,08	0,01	0,36	108	70,8	0,24	1,44	ТТК-346,01	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	0,8	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	50	2,74	1,48	19,75	103,75	0,19	0	0	0	27,5	0	0	0,88	ТТК-907	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	2,97	0	36,33	0	0	0,03	0,07	88	50	3,67	0,1	14	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0	0,64	6,3	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7	ТТК-349,01	
ФРУКТЫ НА ВЫБОР:															
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,03	0,2	16	11	9	2,2	338	2015
ИЛИ ГРУША СВЕЖАЯ*														338	2015
БУЛОЧКА С МАКОМ	50	3,42	2,25	17,5	65									ТТК-669,05	
Итого за Обед	**1 095**	30,16	27,74	128,28	851,45	0,56	39,44	0,39	4,33	403,78	437,09	101,75	8,92		
Итого за день		30,16	27,74	128,28	851,45	0,56	39,44	0,39	4,33	403,78	437,09	101,75	8,92		

Рацион: КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД (старшие классы) **День:** 8 **Возраст:** от 12 и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
Обед															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	6,9	80	0,03	39	0,04	2,4	52	27	15	0,7	35	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ ОТВАРНОЙ	250/10	5,02	4,48	20	140,6	0,12	8	0,2	0,36	26	82,4	26,2	1,2	100	2008
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	5,28	8,4	8,55	130,92	0,18			3,6	12	154	24	2	ТТК-271,01	
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,44	7,56	39,36	243,6	0,02	0	0,06	0,36	3,6	73,2	22,8	0,72	325	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	0,8	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	50	2,74	1,48	19,75	103,75	0,19	0	0	0	27,5	0	0	0,88	ТТК-907	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,22	0,22	5,22	23,78	0,01	2,22	0	0,11	7,78	4,44	4,44	1,11	ТТК-394,04	
ФРУКТЫ НА ВЫБОР:															
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3	338	2015
ИЛИ ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ*														338	2015
СОЧНИ	50	2,11	5,11	19,11	130					103,89	41,56			ТТК-669,07	
Итого за Обед	**1 080**	24,54	32,98	147,26	985,85	0,67	54,22	0,3	8,03	258,97	413,4	112,04	9,11		
Итого за день		24,54	32,98	147,26	985,85	0,67	54,22	0,3	8,03	258,97	413,4	112,04	9,11		

Рацион: КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД (старшие классы) **День:** 9 **Возраст:** от 12 и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
Обед															
САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ, СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ И КУКУРУЗОЙ	100	0,2	2,4	11,5	68,4	0,03	19	0,04	2,4	52	27	15	0,1	ТТК-981,01	
РЫБНЫЙ СУП С ОВОЩАМИ	250	3,3	6	3,03	79,3	0,01	1,25	0	1,38	81,25	176,53	17,5	0,03	ТТК-97	
ШНИЦЕЛЬ КУРИНЫЙ "ПО-СТОЛИЧНОМУ"	100	8,7	10,9	4,7	151,7			0	0	16,8	0	0	0	ТТК-459,1	
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО	180	2,88	6,96	22,8	165,36	0,12	2,52	0	4,92	9,96	50,76	9,84	0	ТТК-123	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	0,8	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	50	2,74	1,48	19,75	103,75	0,19	0	0	0	27,5	0	0	0,88	ТТК-907	
НАПИТОК НА ВЫБОР:															
НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,1	0	20,16	33,92	0	2	0	0,1	2	2	1	0	ТТК-439,03	
ИЛИ ЧАЙ С САХАРОМ														ТТК-430	
ФРУКТЫ НА ВЫБОР:															
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,03	0,2	16	11	9	2,2	338	2015
ИЛИ ГРУША СВЕЖАЯ*														338	2015
БУЛОЧКА С МАКОМ	50	3,42	2,25	17,5	65									ТТК-669,05	
Итого за Обед	**1 070**	24,47	30,72	127,31	800,63	0,48	34,77	0,07	9,8	212,71	282,09	59,94	3,41		
Итого за день		24,47	30,72	127,31	800,63	0,48	34,77	0,07	9,8	212,71	282,09	59,94	3,41		

Рацион: КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД (старшие классы) **День:** 10 **Возраст:** от 12 и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,72	5,1	2,5	59	0	9		1	21	38	13	0,7	ТТК-19	
БОРЩ С ГОВЯДИНОЙ ОТВАРНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	1,98	3,46	3,11	51,35	0,02	6,75	0,06	0,31	36,35	66,8	20,15	1,28	81	2017
СВИНИНА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	10,7	22,52	2,8	253,35	0,04	0,01	0,06	2,2	36	154	20	2,7	ТТК-257	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,57	37,05	225,29	0,07	0	0	0,93	4,65	41,81	8,13	0,93	209	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	0,8	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	50	2,74	1,48	19,75	103,75	0,19	0	0	0	27,5	0	0	0,88	ТТК-907	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	2,97	0	36,33	0	0	0,03	0,07	88	50	3,67	0,1	14	2008
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ	200	0,12	0,05	16,49	66,89	0,01	4,1	0	0,25	3,8	0	4,1	0,15	ТТК-437,06	
ФРУКТЫ НА ВЫБОР:															
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3	338	2015

ИЛИ ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ*														338	2015
СОЧНИ	50	2,11	5,11	19,11	130					103,89	41,56			ТТК-669,07	
Итого за Обед	**1 095**	30,3	46,89	129,18	1059,16	0,45	24,86	0,15	5,96	347,39	422,97	88,65	9,24		
Итого за день		30,3	46,89	129,18	1059,16	0,45	24,86	0,15	5,96	347,39	422,97	88,65	9,24		

Рацион: КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД (старшие классы) **День:** 11 **Возраст:** от 12 и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
Обед															
САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	1	5,2	2,5	60,8	0	6		1,1	23	8	13	0,07	ТТК-20	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ ОТВАРНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/5/5	4,02	5,21	7,82	97,1	0,06	26,9	0,21	0,42	60,5	93,2	35,65	1,65	84	2008
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ	100	11	4,1	3,3	94,1	0	2	0,1	5,4	52	220	4,2	0	ТТК-242,01	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,72	6,48	24,36	169,2	0,17	6	0,05	0,24	56,4	102	34,8	1,32	335	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	0,8	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	50	2,74	1,48	19,75	103,75	0,19	0	0	0	27,5	0	0	0,88	ТТК-907	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0	0,64	6,3	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7	ТТК-349,01	
ФРУКТЫ НА ВЫБОР:															
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,03	0,2	16	11	9	2,2	338	2015
ИЛИ ГРУША СВЕЖАЯ*														338	2015
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	3,6	3	27,2	152	0,07		0,02	0,5	9	32	5,5	0,4	ТТК-471	
Итого за Обед	**1 080**	29,87	26,2	113,44	816,45	0,64	51,63	0,41	9,17	284,08	504,44	127,21	7,42		
Итого за день		29,87	26,2	113,44	816,45	0,64	51,63	0,41	9,17	284,08	504,44	127,21	7,42		

Рацион: КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД (старшие классы) **День:** 12 **Возраст:** от 12 и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
Обед															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,2	5,3	2,9	64,1	0,02	1	0,09	1	38	36	19	1	ТТК-51,08	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ	250/20	8,6	4,7	34,4	215	0,2	6	0,21	0,9	56	159	42	2,3	99	2008
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	9,39	6,4	26,13	199,56	0,9	5,14	0,44	5,8	11,31	38,86	27,2	0	ТТК-290,05	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ "КЛАССИЧЕСКАЯ"	180	4,56	5,16	11,76	111,6	0,05	4,08	0,01	0,36	108	70,8	0,24	1,44	ТТК-346,01	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	0,8	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904	

БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	50	2,74	1,48	19,75	103,75	0,19	0	0	0	27,5	0	0	0,88	ТТК-907	
НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ	200	0,14	0,06	16,49	71,56	0,01	2,4	0	0,28	3,92	0	6,2	0,17	ТТК-437,05	
ФРУКТЫ НА ВЫБОР:															
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3	338	2015
ИЛИ ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ*															
СОЧНИ	50	2,11	5,11	19,11	130					103,89	41,56			ТТК-669,07	
Итого за Обед	**1 090**	31,87	28,84	158,91	1028,77	1,49	23,62	0,75	9,54	374,82	377,02	114,24	8,29		
Итого за день		31,87	28,84	158,91	1028,77	1,49	23,62	0,75	9,54	374,82	377,02	114,24	8,29		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Итого за период	370,31	383,68	1665,57	11415,84	8,56	402,61	27,35	96,94	3752,67	4995,46	1349,43	97,7
Среднее значение за период	30,86	31,97	138,8	951,32	0,71	33,55	2,28	8,08	312,72	416,29	112,45	8,14
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13	30	58									
Сбалансированность	1	1	4									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
от 12 и старше	1 089

ПРИ СОСТАВЛЕНИИ МЕНЮ ИСПОЛЬЗОВАЛАСЬ СЛЕДУЮЩАЯ ЛИТЕРАТУРА :

1. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.
2.Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015. - 544с.
3.Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.

Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом её пищевой ценности (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 п.8.1.4.)

Для предотвращения размножения патогенных микроорганизмов готовые блюда должны быть реализованы не позднее 2 часов с момента изготовления (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 п.8.1.2.8)