

Согласовано

Директор государственного бюджетного общеобразовательного учреждения № _____

Утверждено

Генеральный директор ООО "Альфа-Провиант"



" " 2022г. / " " 2022г.

/ Ланенкова С.Г.

ЦИКЛИЧНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК И ОБЕД) ДЛЯ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИМСЯ ОТ 12 И СТАРШЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГА КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА С КОМПЕНСАЦИЕЙ ЕГО СТОИМОСТИ (ЧАСТИ СТОИМОСТИ) ЗА СЧЕТ СРЕДСТВ БЮДЖЕТА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Рацион: Саршие классы от 12 и старше

День: 1

Возраст: от 12 лет с старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет.экв. свт.)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
КАША ОВСЯНО-ГРЕЧНЕВАЯ "ЗДОРОВЬЕ"	200	9	9,1	37,4	267,5	0,04	2,6	0,08	80	1,6	182	112	10	0	ТТК-190	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	0	0	22	0	0	0,7	ТТК-907	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	2,97	0	36,33	0	0	0,03	30	0,07	88	50	3,67	0,1	14	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0		0	0	5	8	4	1	ТТК-430	
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0	0,4	19	16	12	2,3	338	2015
ПЕЧЕНЬЕ	20	2,32	3,5	3,76	56	0,01	0	0	0	0,53	4,35	1,35	3	0,32	ТТК-639	
Итого за Завтрак	570	16,51	17,14	83,06	555,04	0,22	7,6	0,11	110	2,6	320,35	187,35	32,67	4,42		
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,5	0	0	2,74	35,15	40,97	20,9	1,33	33	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ	250/15	8,05	4,65	30,45	196,5	0,19	6	0,21	210	0,75	54,5	154	41	2,2	99	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	250/30	10,17	11,7	13,42	199,9	0,11	5,75	0,11	110	6,66	58,95	84,6	23,45	0,04	ТТК-306,08	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	60	4,1	0,5	27,1	129,3	0,15	0	0	0	1,2	10,8	22,2	11,4	0,3	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	0	0	22	0	0	0,7	ТТК-907	
ЙОГУРТ М.Д.Ж. 2,5%	100	3,19	2,42	11,7	81,34	0	0,3	0	0	0	185	10	0	0	ТТК-435	
КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	27,3	109,6	0,01	2,6		0	0,08	3,6	2,7	3,6		ТТК-412,08	
Итого за Обед	1 045	29,23	26,54	134,13	893,54	0,63	24,15	0,32	320	11,43	370	314,47	100,35	4,57		
Итого за день		45,74	43,68	217,19	1448,58	0,85	31,75	0,43	430	14,03	690,35	501,82	133,02	8,99		

Рацион: Саршие классы от 12 и старше

День: 2

Возраст:

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет.экв. свт.)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) СО СЛАДКИМ МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	200/20	33,9	22,48	49,68	536,67	0	0,8	0,04	40	1,08	274,44	396,28	31	0,12	ТТК-222	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,29	0,1	16	65	0	2	0	0	0	8	10	5	0,5	ТТК-431	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	0	0	22	0	0	0,7	ТТК-907	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,03	30	0,2	16	11	9	2,2	338	2015
Итого за Завтрак	560	36,78	24,16	91,28	731,67	0,18	12,8	0,07	70	1,28	320,44	417,28	45	3,52		

Обед																
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	1	5,2	2,5	60,8	0	6			1,1	23	8	13	0,07	ТТК-20	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ ОТВАРНОЙ	250/15	7,17	3,88	20,12	148,3	0,12	10,7	0,22	220	0,36	31,7	96,4	30,1	1,3	100	2008
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	15	15,4	12,6	250	0,08	0	0	0	3,6	12	150	24	2	272	2008
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	180	4,16	5,95	37,56	220,5	0,06	1,08	0	0	0,27	15,66	99,72	35,1	0,8	334	2016
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	60	4,1	0,5	27,1	129,3	0,15	0	0	0	1,2	10,8	22,2	11,4	0,3	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	0	0	22	0	0	0,7	ТТК-907	
СОК ФРУКТОВЫЙ МУЛЬТИФРУКТ	200	1,01	0,18	20,6	88,06	0,02	2	0	0	0,2	14	14	8	0,4	ТТК-442	
ЙОГУРТ М.Д.Ж. 2,5%	100	3,19	2,42	11,7	81,34	0	0,3	0	0	0	185	10	0	0	ТТК-435	
Итого за Обед	1 045	37,82	34,71	147,98	1061,3	0,58	20,08	0,22	220	6,73	314,16	400,32	121,6	5,57		
Итого за день		74,6	58,87	239,26	1792,97	0,76	32,88	0,29	290	8,01	634,6	817,6	166,6	9,09		

Рацион: Саршие классы от 12 и старше

День: 3

Возраст: от 12 лет с старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет.экв. сут.)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	200	6,2	10	26,8	224	0,1	2	0,08	80	0,2	182	172	34	0	190	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0		0	0	5	8	4	1	ТТК-430	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	2,97	0	36,33	0	0	0,03	30	0,07	88	50	3,67	0,1	14	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	0	0	22	0	0	0,7	ТТК-907	
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2%	200	5,6	4,9	9,3	104	0,01	1	0,2	200		200	44	22,4	0,2	ТТК-435	
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0	0,4	19	16	12	2,3	338	2015
Итого за Завтрак	750	16,99	19,44	78	559,54	0,28	8	0,31	310	0,67	516	290	76,07	4,3		
Обед																
САЛАТ "ОВОЩНОЙ"	100	1	5,2	2,5	61	0	7	0,06	60	0,3	44	29	7	0,9	ТТК-25	
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250/10	3,16	5,6	12,06	111	0,05	19	0,23	230	0,6	88,2	122,8	49,9	2,8	76	2008
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	100	12,2	8,6	4,4	143,8			0,04	40	3,2	30	194	8	3,2	ТТК-233	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,72	6,48	24,36	169,2	0,17	6	0,05	50	0,24	56,4	102	34,8	1,32	335	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	60	4,1	0,5	27,1	129,3	0,15	0	0	0	1,2	10,8	22,2	11,4	0,3	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	0	0	22	0	0	0,7	ТТК-907	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,04	0,1	18,2	73	0,02	0,2	0	0	0,2	31	23	8	0,01	ТТК-402	
Итого за Обед	940	26,41	27,66	104,42	770,3	0,54	32,2	0,38	380	5,74	282,4	493	119,1	9,23		
Итого за день		43,4	47,1	182,42	1329,84	0,82	40,2	0,69	690	6,41	798,4	783	195,17	13,53		

Рацион: Саршие классы от 12 и старше

День: 4

Возраст: от 12 лет с старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет.экв. сут.)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	8,26	8,26	40	267,1	0,14	1,29	0,05	50	1,03	135,48	210,32	42,58	2,58	184	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	0	0	22	0	0	0,7	ТТК-907	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,29	0,1	16	65	0	2	0	0	0	8	10	5	0,5	ТТК-431	
ЙОГУРТ М.Д.Ж. 2,5%	100	3,19	2,42	11,7	81,34	0	0,3	0	0	0	185	10	0	0	ТТК-435	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,03	30	0,2	16	11	9	2,2	338	2015
Итого за Завтрак	640	14,33	12,36	93,3	543,44	0,32	13,59	0,08	80	1,23	366,48	241,32	56,58	5,98		
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,72	5,1	2,5	59	0	9			1	21	38	13	0,7	ТТК-19	
СУП-БУЛЬОН "ДЕТСКИЙ" С ВЕРМИШЕЛЮ И ГРЕНКАМИ	250/10	1,73	0,48	8,2	44,08	0,02	0	0,01	10	0,3	5,5	12,5	4,5	0,21	ТТК-60,04	
КОТЛЕТЫ ОСОБЫЕ	100	15	19,8	11,8	286	0,18			0	3,6	12	154	24	2	273	2008
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	180	2,77	8,17	17,23	154,2	0,08	9,83	0	0	0,42	40,92	75,48	34,32	1,18	ТТК-137	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	60	4,1	0,5	27,1	129,3	0,15	0	0	0	1,2	10,8	22,2	11,4	0,3	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	0	0	22	0	0	0,7	ТТК-907	
ПЕЧЕНЬЕ "НЕЖНОЕ"	50	0,1	0,84	21,12	99	0	1,2	0	0	0	12,4	9,4	0,2	0,1	ТТК-480	
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2	0,02	6	0	0	0,2	14	14	8	0,4	ТТК-443	
Итого за Обед	990	27,61	36,27	124,35	942,78	0,6	26,03	0,01	10	6,72	138,62	325,58	95,42	5,59		
Итого за день		41,94	48,63	217,65	1486,22	0,92	39,62	0,09	90	7,95	505,1	566,9	152	11,57		

Рацион: Саршие классы от 12 и старше

День: 5

Возраст: от 12 лет с старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет.экв. сут.)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,57	37,05	225,29	0,07	0	0	0	0,93	4,65	41,81	8,13	0,93	209	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	5,93	0	72,67	0,01	0	0,06	60	0,13	176	100	7,33	0,2	14	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,1	3,5	21	132	0,04	1	0,01	10	0	168	90	14	0,06	ТТК-433,08	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	0	0	22	0	0	0,7	ТТК-907	
ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0,55	0,65	15	68,05	0	0	0	0	0	3,2	7,2	2	0,3	ТТК-640	
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0	0,4	19	16	12	2,3	338	2015
Итого за Завтрак	560	18,34	17,13	99,15	628,01	0,29	6	0,07	70	1,46	392,85	255,01	43,46	4,49		

Обед																
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	6,9	80	0,03	39	0,04	40	2,4	52	27	15	0,7	35	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	3,3	6	11,7	115	0,01	7,56	0	0	1,38	81,25	176,53	17,5	0,03	ТТК-95	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ИНДЕЙКИ	100	11,8	11	15	242,2	0	10	0,02	20	2	84	182	40	0,2	ТТК-3 141	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	180	3,6	6,92	22,59	166,59	0,16	6,35	0,71	710	0,35	51,53	103,06	39,53	1,41	125	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	60	4,1	0,5	27,1	129,3	0,15	0	0	0	1,2	10,8	22,2	11,4	0,3	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	0	0	22	0	0	0,7	ТТК-907	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,04	0,1	18,2	73	0,02	0,2	0	0	0,2	31	23	8	0,01	ТТК-402	
ЙОГУРТ М.Д.Ж. 2,5%	100	3,19	2,42	11,7	81,34	0	0,3	0	0	0	185	10	0	0	ТТК-435	
Итого за Обед	1 030	29,82	33,22	128,99	970,43	0,52	63,41	0,77	770	7,53	517,58	543,79	131,43	3,35		
Итого за день		48,16	50,35	228,14	1598,44	0,81	69,41	0,84	840	8,99	910,43	798,8	174,89	7,84		

Рацион: Саршие классы от 12 и старше

День: 6

Возраст: от 12 лет с старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет.экв. свт.)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ	200	13,15	28,18	31	430	0	3,81	0,11	110	6,1	148,57	268,57	20,95	0,95	ТТК-219	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,2	3,8	22,3	132	0,02	1	0,01	10		150	9	7	0,5	ТТК-432,08	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	0	0	22	0	0	0,7	ТТК-907	
ЙОГУРТ М.Д.Ж. 2,5%	100	3,19	2,42	11,7	81,34	0	0,3	0	0	0	185	10	0	0	ТТК-435	
ПЕЧЕНЬЕ	20	2,32	3,5	3,76	56	0,01	0	0	0	0,53	4,35	1,35	3	0,32	ТТК-639	
Итого за Завтрак	560	23,05	39,08	84,56	782,34	0,18	5,11	0,12	120	6,63	509,92	288,92	30,95	2,47		
Обед																
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,2	5,3	2,9	64,1	0,02	1	0,09	90	1	38	36	19	1	ТТК-51,08	
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И КУРОЙ ОТВАРНОЙ	250/15	6,07	5,28	7,12	104,3	0,06	15,7	0,22	220	0,26	45,7	75,4	25,1	1	88	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ В СОУСЕ СМЕТАННОМ	120	11,45	20,71	11,12	276,72	0,06	2,4	0	0	0,72	33,6	102	5,52	0,06	ТТК-256,01	
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	180	4,16	5,95	37,56	220,5	0,06	1,08	0	0	0,27	15,66	99,72	35,1	0,8	334	2016
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	60	4,1	0,5	27,1	129,3	0,15	0	0	0	1,2	10,8	22,2	11,4	0,3	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	0	0	22	0	0	0,7	ТТК-907	
СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2	0,02	4	0	0	0,2	14	14	8	0,4	ТТК-444	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,03	30	0,2	16	11	9	2,2	338	2015
Итого за Обед	1 065	30,57	39,52	132	1013,12	0,55	34,18	0,34	340	3,85	195,76	360,32	113,12	6,46		
Итого за день		53,62	78,6	216,56	1795,46	0,73	39,29	0,46	460	10,48	705,68	649,24	144,07	8,93		

Рацион: Саршие классы от 12 и старше

День: 7

Возраст: от 12 лет с старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет. экв. сут.)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
КАША "ЯНТАРНАЯ"	200	6,7	9,76	37,48	265	0,16	1,6	0,06	60	0,48	102,4	161,6	44,8	0,02	ТТК-187	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	0	0	22	0	0	0,7	ТТК-907	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	2,97	0	36,33	0	0	0,03	30	0,07	88	50	3,67	0,1	14	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0		0	0	5	8	4	1	ТТК-430	
ЙОГУРТ М.Д.Ж. 2,5%	100	3,19	2,42	11,7	81,34	0	0,3	0	0	0	185	10	0	0	ТТК-435	
Итого за Завтрак	550	14,68	16,42	80,78	530,88	0,31	1,9	0,09	90	0,55	402,4	229,6	52,47	1,82		
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1	5,2	2,5	61	0	7	0,06	60	0,3	44	29	7	0,9	ТТК-23,08	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ	250/15	8,05	4,65	30,45	196,5	0,19	6	0,21	210	0,75	54,5	154	41	2,2	99	2008
ПЛОВ ИЗ ИНДЕЙКИ	280	16,05	11,76	22,77	261,15	0,15	16,8	0,37	370	9,33	69,07	380,8	72,8	1,87	ТТК-311,01	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	60	4,1	0,5	27,1	129,3	0,15	0	0	0	1,2	10,8	22,2	11,4	0,3	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	0	0	22	0	0	0,7	ТТК-907	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,04	0,1	18,2	73	0,02	0,2	0	0	0,2	31	23	8	0,01	ТТК-402	
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0	0,4	19	16	12	2,3	338	2015
Итого за Обед	1 045	31,83	23,69	127,12	850,95	0,68	35	0,64	640	12,18	250,37	625	152,2	8,28		
Итого за день		46,51	40,11	207,9	1381,83	0,99	36,9	0,73	730	12,73	652,77	854,6	204,67	10,1		

Рацион: Саршие классы от 12 и старше

День: 8

Возраст: от 12 лет с старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет. экв. сут.)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) СО СЛАДКИМ МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	200/20	33,9	22,48	49,68	536,67	0	0,8	0,04	40	1,08	274,44	396,28	31	0,12	ТТК-222	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	0	0	22	0	0	0,7	ТТК-907	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,29	0,1	16	65	0	2	0	0	0	8	10	5	0,5	ТТК-431	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,03	30	0,2	16	11	9	2,2	338	2015
Итого за Завтрак	560	36,78	24,16	91,28	731,67	0,18	12,8	0,07	70	1,28	320,44	417,28	45	3,52		

Обед																
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1	5,2	2,5	60,8	0	6			1,1	23	8	13	0,07	ТТК-20	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	3,3	6	11,7	115	0,01	7,56	0	0	1,38	81,25	176,53	17,5	0,03	ТТК-95	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ "БОЛОНЬЕЗЕ"	280	24,01	20,14	67,42	547,86	0,14			0	1,4	63,14	73,64	10,22	1,12	ТТК-209,1	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	60	4,1	0,5	27,1	129,3	0,15	0	0	0	1,2	10,8	22,2	11,4	0,3	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	0	0	22	0	0	0,7	ТТК-907	
СОК ФРУКТОВЫЙ МУЛЬТИФРУКТ	200	1,01	0,18	20,6	88,06	0,02	2	0	0	0,2	14	14	8	0,4	ТТК-442	
ЙОГУРТ М.Д.Ж. 2,5%	100	3,19	2,42	11,7	81,34	0	0,3	0	0	0	185	10	0	0	ТТК-435	
Итого за Обед	1 030	38,8	35,62	156,82	1105,36	0,47	15,86	0	0	5,28	399,19	304,37	60,12	2,62		
Итого за день		75,58	59,78	248,1	1837,03	0,65	28,66	0,07	70	6,56	719,63	721,65	105,12	6,14		

Рацион: Сарские классы от 12 и старше

День: 9

Возраст: от 12 лет с старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет. экв. сут.)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	5,25	7,08	28,85	201,5	0,07	1,33	0,04	40	0,58	132,5	141	30,67	1,33	189	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	0	0	22	0	0	0,7	ТТК-907	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	2,97	0	36,33	0	0	0,03	30	0,07	88	50	3,67	0,1	14	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0		0	0	5	8	4	1	ТТК-430	
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0	0,4	19	16	12	2,3	338	2015
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2%	200	5,6	4,9	9,3	104	0,01	1	0,2	200		200	44	22,4	0,2	ТТК-435	
Итого за Завтрак	755	16,04	16,52	80,05	537,04	0,25	7,33	0,27	270	1,05	466,5	259	72,74	5,63		
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,5	0	0	2,74	35,15	40,97	20,9	1,33	33	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ ОТВАРНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/15/10	6,33	6,68	8,08	123,3	0,07	32,7	0,23	230	0,66	88,9	150,2	52	2,6	84	2008
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ	100	11	4,1	3,3	94,1	0	2	0,1	100	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	50	0,24	56,4	102	34,8	1,32	335	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	60	4,1	0,5	27,1	129,3	0,15	0	0	0	1,2	10,8	22,2	11,4	0,3	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	0	0	22	0	0	0,7	ТТК-907	
ЙОГУРТ М.Д.Ж. 2,5%	100	3,19	2,42	11,7	81,34	0	0,3	0	0	0	185	10	0	0	ТТК-435	
КИСЕЛЬ БРУСНИЧНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	20,8	83,6	0,01	4	0	0	0,2	4	3	4		ТТК-437	
Итого за Обед	1 055	31,96	27,45	119,5	857,74	0,57	54,5	0,38	380	10,44	454,25	548,37	127,3	6,25		
Итого за день		48	43,97	199,55	1394,78	0,82	61,83	0,65	650	11,49	920,75	807,37	200,04	11,88		

Рацион: Саршие классы от 12 и старше

День: 10

Возраст: от 12 лет с старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет.экв. сут.)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
КАША ОВСЯНО-ГРЕЧНЕВАЯ "ЗДОРОВЬЕ"	200	9	9,1	37,4	267,5	0,04	2,6	0,08	80	1,6	182	112	10	0	ТТК-190	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	0	0	22	0	0	0,7	ТТК-907	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	2,97	0	36,33	0	0	0,03	30	0,07	88	50	3,67	0,1	14	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,29	0,1	16	65	0	2	0	0	0	8	10	5	0,5	ТТК-431	
ЙОГУРТ М.Д.Ж. 2,5%	100	3,19	2,42	11,7	81,34	0	0,3	0	0	0	185	10	0	0	ТТК-435	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,03	30	0,2	16	11	9	2,2	338	2015
Итого за Завтрак	650	17,37	16,17	90,7	580,17	0,22	14,9	0,14	140	1,87	501	193	27,67	3,5		
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	0,49	5,2	5,1	69	0,05	4,8	0,03	30	1,2	30	24	18	0,5	ТТК-22,08	
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ	250/10	3,5	0,5	16,66	85,2	0,09	3,75	0,23	230	0,53	110	27,25	3,25	0,2	ТТК-110	
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	15	15,4	12,6	250	0,08	0	0	0	3,6	12	150	24	2	272	2008
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	180	2,77	8,17	17,23	154,2	0,08	9,83	0	0	0,42	40,92	75,48	34,32	1,18	ТТК-137	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	60	4,1	0,5	27,1	129,3	0,15	0	0	0	1,2	10,8	22,2	11,4	0,3	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	0	0	22	0	0	0,7	ТТК-907	
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2	0,02	6	0	0	0,2	14	14	8	0,4	ТТК-443	
ПЕЧЕНЬЕ "НЕЖНОЕ"	50	0,1	0,84	21,12	99	0	1,2	0	0	0	12,4	9,4	0,2	0,1	ТТК-480	
Итого за Обед	990	29,15	31,99	136,21	957,9	0,62	25,58	0,26	260	7,15	252,12	322,33	99,17	5,38		
Итого за день		46,52	48,16	226,91	1538,07	0,84	40,48	0,4	400	9,02	753,12	515,33	126,84	8,88		

Рацион: Саршие классы от 12 и старше

День: 11

Возраст: от 12 лет с старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет.экв. сут.)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,57	37,05	225,29	0,07	0	0	0	0,93	4,65	41,81	8,13	0,93	209	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	5,93	0	72,67	0,01	0	0,06	60	0,13	176	100	7,33	0,2	14	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,1	3,5	21	132	0,04	1	0,01	10	0	168	90	14	0,06	ТТК-433,08	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	0	0	22	0	0	0,7	ТТК-907	
ЙОГУРТ М.Д.Ж. 2,5%	100	3,19	2,42	11,7	81,34	0	0,3	0	0	0	185	10	0	0	ТТК-435	
ПЕЧЕНЬЕ	20	2,32	3,5	3,76	56	0,01	0	0	0	0,53	4,35	1,35	3	0,32	ТТК-639	
Итого за Завтрак	560	22,9	22,1	89,31	650,3	0,28	1,3	0,07	70	1,59	560	243,16	32,46	2,21		

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 КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ ОТВАРНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/15/10	6,43	6,68	12,18	138,3	0,06	21,7	0,24	240	0,66	96,9	155,2	55	3,1	76	2008
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	100	12,2	8,6	4,4	143,8			0,04	40	3,2	30	194	8	3,2	ТТК-233	
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	180	4,16	5,95	37,56	220,5	0,06	1,08	0	0	0,27	15,66	99,72	35,1	0,8	334	2016
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	60	4,1	0,5	27,1	129,3	0,15	0	0	0	1,2	10,8	22,2	11,4	0,3	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	0	0	22	0	0	0,7	ТТК-907	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,04	0,1	18,2	73	0,02	0,2	0	0	0,2	31	23	8	0,01	ТТК-402	
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0	0,4	19	16	12	2,3	338	2015
Итого за Обед	1 055	30,24	28,41	128,04	893,9	0,46	36,98	0,28	280	6,93	246,36	548,12	142,5	11,11		
Итого за день		53,14	50,51	217,35	1544,2	0,74	38,28	0,35	350	8,52	806,36	791,28	174,96	13,32		

Рацион: Сарские классы от 12 и старше

День: 12

Возраст: от 12 лет с старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет. экв. сут.)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ	200	13,15	28,18	31	430	0	3,81	0,11	110	6,1	148,57	268,57	20,95	0,95	ТТК-219	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,2	3,8	22,3	132	0,02	1	0,01	10		150	9	7	0,5	ТТК-432,08	
ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0,55	0,65	15	68,05	0	0	0	0	0	3,2	7,2	2	0,3	ТТК-640	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	0	0	22	0	0	0,7	ТТК-907	
ЙОГУРТ М.Д.Ж. 2,5%	100	3,19	2,42	11,7	81,34	0	0,3	0	0	0	185	10	0	0	ТТК-435	
Итого за Завтрак	560	21,28	36,23	95,8	794,39	0,17	5,11	0,12	120	6,1	508,77	294,77	29,95	2,45		
Обед																
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	7,7	83	0,02	27	0,03	30	2,3	49	28	15	0,7	40	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ ОТВАРНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/15/10	6,53	6,78	10,68	134,3	0,09	21,7	0,25	250	0,66	83,9	156,2	53	2,6	95	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ В СОУСЕ СМЕТАННОМ	120	11,45	20,71	11,12	276,72	0,06	2,4	0	0	0,72	33,6	102	5,52	0,06	ТТК-256,01	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,72	6,48	24,36	169,2	0,17	6	0,05	50	0,24	56,4	102	34,8	1,32	335	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	60	4,1	0,5	27,1	129,3	0,15	0	0	0	1,2	10,8	22,2	11,4	0,3	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	0	0	22	0	0	0,7	ТТК-907	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,03	30	0,2	16	11	9	2,2	338	2015
СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2	0,02	4	0	0	0,2	14	14	8	0,4	ТТК-444	
Итого за Обед	1 075	30,99	41,35	127,16	1010,72	0,69	71,1	0,36	360	5,52	285,7	435,4	136,72	8,28		
Итого за день		52,27	77,58	222,96	1805,11	0,86	76,21	0,48	480	11,62	794,47	730,17	166,67	10,73		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	А (рет.экв. сут.)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
Итого за период	629,48	647,34	2623,99	18952,53	9,79	535,51	5,48	5480	115,81	8891,66	8537,76	1944,05	121
Среднее значение за период	52,46	53,95	218,67	1579,38	0,82	44,63	0,46	460	9,65	740,97	711,48	162	10,08
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13	31	55										
Сбалансированность	1	1	4										

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед	Завтрак
Саршие классы от 12 и старше	1 030	606

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 блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2016.-640 с.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011,- 584 с.
- 4.Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015. - 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 (Приложение 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20), (п. 8.1.4. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

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)