

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	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		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>		

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		
<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>		

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	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 СОЛЕНЫЙ	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	40,97	40,91	185,33	1274,65	0,76	21,11	165,36	383,61	493,87	86,92	8,38
---------------	-------	-------	--------	---------	------	-------	--------	--------	--------	-------	------

Рацион: 7-11 (сезон осень/зима)

День: 4

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)	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	
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	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15		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>655</b>	<b>19,09</b>	<b>17,29</b>	<b>71,27</b>	<b>520,58</b>	<b>0,28</b>	<b>16,24</b>	<b>232,54</b>	<b>290,25</b>	<b>149,53</b>	<b>46,8</b>	<b>1,89</b>		
<b>Обед</b>														
САЛАТ "СВЕТЛЯЧОК"	60	0,98	2,47	13,56	43,74	0,03	4,12	0	17	24,97	11,04	0,78	ТТК-53,01	
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	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ИНДЕЙКИ СО СМЕТАННО-ТОМАТНЫМ СОУСОМ	90	9,8	9,64	13,68	180,64	0,28	3,02	3,75	11,03	83,93	12,45	1,61	ТТК-325,01	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "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 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>790</b>	<b>25,33</b>	<b>25,89</b>	<b>102,21</b>	<b>706,91</b>	<b>0,63</b>	<b>11,64</b>	<b>73,75</b>	<b>120,03</b>	<b>286,7</b>	<b>72,59</b>	<b>4,09</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>44,42</b>	<b>43,18</b>	<b>173,48</b>	<b>1227,49</b>	<b>0,91</b>	<b>27,88</b>	<b>306,29</b>	<b>410,28</b>	<b>436,23</b>	<b>119,39</b>	<b>5,98</b>		

Рацион: 7-11 (сезон осень/зима)

День: 5

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)	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>														
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	150	4,31	6,33	31,22	199,5	0,05	0,93	40,95	92,82	113,18	26,31	0,42	117	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	
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	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>16,96</b>	<b>17,15</b>	<b>79,5</b>	<b>541,18</b>	<b>0,2</b>	<b>3,94</b>	<b>56,91</b>	<b>423,07</b>	<b>354,38</b>	<b>49,16</b>	<b>1,06</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
СУП-ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ С ГРЕНКАМИ	200/10	4,52	4,89	21,07	146,56	0,11	1,64	199,77	97,35	107,65	12,55	0,92	ТТК-110,01	
ПЕЛЬМЕНИ "КЛАССИЧЕСКИЕ" (собственного производства) СО СМЕТАНОЙ	240	14,14	18	37,54	368,8	0,1		94	219,8	459,2	113,6	6,5	ТТК-283,22	
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>24,71</b>	<b>24,87</b>	<b>114,18</b>	<b>779,19</b>	<b>0,49</b>	<b>16,96</b>	<b>443,57</b>	<b>388,25</b>	<b>662,65</b>	<b>171,25</b>	<b>8,74</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
---------------	-------	-------	--------	---------	------	------	--------	--------	---------	--------	-----

Рацион: 7-11 (сезон осень/зима)

День: 6

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)	Са	Р	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 ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,6	6,1	6,2	85,7	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	112,25	0	0	10,4	2	2	2	0	ТТК-60,04	
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПЕЧЕНИ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	8,75	6,3	3,54	105,87	0,01	0,12	41,67	23,17	97	7,5	0,1	ТТК-261	
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>800</b>	<b>25,02</b>	<b>24,52</b>	<b>114,71</b>	<b>779,65</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>		

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 рецептов
		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	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	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	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15		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>515,57</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	52	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	149,1	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	277,39	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	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>24,95</b>	<b>26,31</b>	<b>102,2</b>	<b>766,12</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
---------------	-------	-------	-------	---------	------	-------	--------	--------	--------	--------	------

Рацион: 7-11 (сезон осень/зима)

День: 8

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)	Са	Р	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 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>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>		

Рацион: 7-11 (сезон осень/зима)

День: 9

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)	Са	Р	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 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	
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>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>		

<b>Итого за день</b>	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		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	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	54-3з	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		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	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		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
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
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-1060,01	
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		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 рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	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	
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	
ОЛАДЬИ 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 рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>														
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														
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ 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-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-11,01	
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>		

Рацион: 7-11 (сезон осень/зима)

День: 14

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)	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		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>		

Рацион: 7-11 (сезон осень/зима)

День: 15

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)	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	



<b>Итого за Завтрак</b>	<b>655</b>	<b>18,19</b>	<b>18,39</b>	<b>74,17</b>	<b>535,18</b>	<b>0,13</b>	<b>14,84</b>	<b>215,59</b>	<b>498,31</b>	<b>67,65</b>	<b>30,9</b>	<b>3,85</b>		
<b>Обед</b>														
САЛАТ "ОВОЩНОЙ"	60	0,6	3,12	1,5	36,6	0	4,2	36	26,4	17,4	4,2	0,54	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	34,32	26,88	21,57	1,25	58	2021
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ (рубленный)	90	9,9	3,69	2,97	84,69	0	1,8	90	46,8	198	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	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 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>800</b>	<b>24,49</b>	<b>23,8</b>	<b>101,24</b>	<b>720,16</b>	<b>0,47</b>	<b>20,58</b>	<b>486,6</b>	<b>193,32</b>	<b>433,18</b>	<b>55,67</b>	<b>2,72</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>42,68</b>	<b>42,19</b>	<b>175,41</b>	<b>1255,34</b>	<b>0,6</b>	<b>35,42</b>	<b>702,19</b>	<b>691,63</b>	<b>500,83</b>	<b>86,57</b>	<b>6,57</b>		

Рацион: 7-11 (сезон осень/зима)

День: 16

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 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 ВЕТЧИНОЙ И СВЕЖИМ ОГУРЦОМ	45	4,76	4,87	8,5	96,87	0,09		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	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>625</b>	<b>16,08</b>	<b>16,41</b>	<b>83,4</b>	<b>547,4</b>	<b>0,31</b>	<b>17,59</b>	<b>68,19</b>	<b>314,17</b>	<b>302,47</b>	<b>68,44</b>	<b>4,16</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	
ПЕЛЬМЕНИ "КЛАССИЧЕСКИЕ" (собственного производства) СО СМЕТАНОЙ	240	14,14	18	37,54	368,8	0,1		94	219,8	459,2	113,6	6,5	ТТК-283,22	
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		16	26	2	0,6	ТТК-401	
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>25,83</b>	<b>23,7</b>	<b>113,62</b>	<b>771,45</b>	<b>0,54</b>	<b>3,66</b>	<b>191,2</b>	<b>314,92</b>	<b>648,5</b>	<b>173,3</b>	<b>9,46</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>41,91</b>	<b>40,11</b>	<b>197,02</b>	<b>1318,85</b>	<b>0,85</b>	<b>21,25</b>	<b>259,39</b>	<b>629,09</b>	<b>950,97</b>	<b>241,74</b>	<b>13,62</b>		

Рацион: 7-11 (сезон осень/зима)

День: 17

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-54-1o	
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	РПН 2022
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/40	6,52	5,52	13,28	128,6	0,07	6,83	106,8	31,7	84,2	19,7	0,69	54-17с	РПН 2022
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 рецептов
		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	54-20к	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 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 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 рецептов
		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	0,27	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)	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>														
КАША ВЯЗКАЯ 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	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		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
ПАЗЛЬЯ 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)	Са	Р	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	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>484,55</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	30	15	0,56	54-7з	РПН 2022
СОЛЯНКА МЯСНАЯ СО СМЕТАНОЙ	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	
ФРИКАДЕЛЬКИ 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	0,35	ТТК-283,14	
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 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>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>94,43</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>		

Рацион: 7-11 (сезон осень/зима)

День: 22

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)	Са	Р	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>		

Рацион: 7-11 (сезон осень/зима)

День: 23

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)	Са	Р	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	2017
<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 КВАШЕНОЙ 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	РПН 2022
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	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	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	15	62,9	0,03	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>		

Рацион: 7-11 (сезон осень/зима)

День: 24

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)	Са	Р	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)	Са	Р	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. Тутельяна 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)**