

Согласовано

Директор государственного бюджетного общеобразовательного учреждения № 146

Утверждено

Генеральный директор ООО "Альфа-Провиант"

"12 04" 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: Сарские 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. 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 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: Сарские 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 рецептов |
|-----------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|----------|--------|--------|-------------------|--------|---------------------------|--------|----|------|-------------|------------------|
|                                                           |              | Б                    | Ж     | У     |                                | В1 (мг)  | С (мг) | А (мг) | А (рет.экв. сут.) | Е (мг) | Ca                        | 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 РАСТИТЕЛЬНОМ           | 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 |      |
| <b>Итого за Обед</b>                                      | <b>1 045</b> | <b>37,82</b> | <b>34,71</b> | <b>147,98</b> | <b>1061,3</b>  | <b>0,58</b> | <b>20,08</b> | <b>0,22</b> | <b>220</b> | <b>6,73</b> | <b>314,16</b> | <b>400,32</b> | <b>121,6</b> | <b>5,57</b> |         |      |
| <b>Итого за день</b>                                      |              | <b>74,6</b>  | <b>58,87</b> | <b>239,26</b> | <b>1792,97</b> | <b>0,76</b> | <b>32,88</b> | <b>0,29</b> | <b>290</b> | <b>8,01</b> | <b>634,6</b>  | <b>817,6</b>  | <b>166,6</b> | <b>9,09</b> |         |      |

Рацион: Сарские классы от 12 и старше

День: 3

Возраст: от 12 лет с старше

| Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины |        |        |                         |        | Минеральные вещества (мг) |       |        |       | №<br>рецептуры | Сборник<br>рецептур |
|-----------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|----------|--------|--------|-------------------------|--------|---------------------------|-------|--------|-------|----------------|---------------------|
|                                               |              | Б                    | Ж     | У      |                                      | В1 (мг)  | С (мг) | А (мг) | А<br>(рет.экв.<br>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 | Днев. 4              |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины |        |        |                         |        | Минеральные вещества (мг) |        |       |       | №<br>рецептуры | Сборник<br>рецептур |
|------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|----------|--------|--------|-------------------------|--------|---------------------------|--------|-------|-------|----------------|---------------------|
|                                                |              | Пищевые вещества (г) |       |        |                                      | В1 (мг)  | С (мг) | А (мг) | А<br>(рет.экв.<br>сут.) | Е (мг) | Са                        | Р      | Mg    | Fe    |                |                     |
|                                                |              | Б                    | Ж     | У      |                                      |          |        |        |                         |        |                           |        |       |       |                |                     |
| Завтрак                                        |              |                      |       |        |                                      |          |        |        |                         |        |                           |        |       |       |                |                     |
| КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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 | Допол.               |       |       |         | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины |        |                         |        |        | Минеральные вещества (мг) |       |      |            | №<br>рецептуры | Сборник<br>рецептур |
|------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|---------|--------------------------------------|----------|--------|-------------------------|--------|--------|---------------------------|-------|------|------------|----------------|---------------------|
|                                          |              | Пищевые вещества (г) |       |       |         |                                      |          |        |                         |        |        |                           |       |      |            |                |                     |
|                                          |              | Б                    | Ж     | У     | В1 (мг) |                                      | С (мг)   | А (мг) | А<br>(рет.экв.<br>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<br>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   |      |
| <b>Итого за Обед</b>                        | <b>1 030</b> | <b>29,82</b> | <b>33,22</b> | <b>128,99</b> | <b>970,43</b>  | <b>0,52</b> | <b>63,41</b> | <b>0,77</b> | <b>770</b> | <b>7,53</b> | <b>517,58</b> | <b>543,79</b> | <b>131,43</b> | <b>3,35</b> |           |      |
| <b>Итого за день</b>                        |              | <b>48,16</b> | <b>50,35</b> | <b>228,14</b> | <b>1598,44</b> | <b>0,81</b> | <b>69,41</b> | <b>0,84</b> | <b>840</b> | <b>8,99</b> | <b>910,43</b> | <b>798,8</b>  | <b>174,89</b> | <b>7,84</b> |           |      |

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<br>ценность<br>(ккал) | Витамины |        |        |                         |        | Минеральные вещества (мг) |        |        |      | №<br>рецептуры | Сборник<br>рецептур |
|---------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|----------|--------|--------|-------------------------|--------|---------------------------|--------|--------|------|----------------|---------------------|
|                                                         |              | Б                    | Ж     | У      |                                      | В1 (мг)  | С (мг) | А (мг) | А<br>(рет.экв.<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>ценность<br>(ккал) | Витамины |        |        |                         |        | Минеральные вещества (мг) |       |        |      | №<br>рецептуры | Сборник<br>рецептур |
|------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|----------|--------|--------|-------------------------|--------|---------------------------|-------|--------|------|----------------|---------------------|
|                                                |              | Б                    | Ж     | У      |                                      | В1 (мг)  | С (мг) | А (мг) | А<br>(рет.экв.<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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 рецептов |
|-----------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|----------|--------|--------|-------------------|--------|---------------------------|--------|----|------|-------------|------------------|
|                                                           |              | 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   |  |
| <b>Итого за Обед</b>                            | <b>1 030</b> | <b>38,8</b>  | <b>35,62</b> | <b>156,82</b> | <b>1105,36</b> | <b>0,47</b> | <b>15,86</b> | <b>0</b>    | <b>0</b>  | <b>5,28</b> | <b>399,19</b> | <b>304,37</b> | <b>60,12</b>  | <b>2,62</b> |           |  |
| <b>Итого за день</b>                            |              | <b>75,58</b> | <b>59,78</b> | <b>248,1</b>  | <b>1837,03</b> | <b>0,65</b> | <b>28,66</b> | <b>0,07</b> | <b>70</b> | <b>6,56</b> | <b>719,63</b> | <b>721,65</b> | <b>105,12</b> | <b>6,14</b> |           |  |

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<br>ценность<br>(ккал) | Витамины |        |        |                         |        | Минеральные вещества (мг) |        |       |            | №<br>рецептуры | Сборник<br>рецептур |
|-----------------------------------------------------------------|-----------|--------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------------|----------|--------|--------|-------------------------|--------|---------------------------|--------|-------|------------|----------------|---------------------|
|                                                                 |           |              | Б                    | Ж      | У       |                                      | В1 (мг)  | С (мг) | А (мг) | А<br>(рет.экв.<br>сут.) | Е (мг) | Ca                        | Р      | Mg    | Fe         |                |                     |
| Завтрак                                                         |           |              |                      |        |         |                                      |          |        |        |                         |        |                           |        |       |            |                |                     |
| КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ<br>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<br>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<br>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,<br>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<br>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<br>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      | 0,2                     | 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<br>ценность<br>(ккал) | Витамины |        |        |                         |        | Минеральные вещества (мг) |        |      |           | №<br>рецептуры | Сборник<br>рецептур |
|----------------------------------------------------|--------|--------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------------|----------|--------|--------|-------------------------|--------|---------------------------|--------|------|-----------|----------------|---------------------|
|                                                    |        |              | Б                    | Ж      | У       |                                      | В1 (мг)  | С (мг) | А (мг) | А<br>(рет.экв.<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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 | Днев. Н              |      |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Возраст: от 12 лет с старше |        |        |                         |        | Витамины |        |       |      | Минеральные вещества (мг) |      |  |  | №<br>рецептуры | Сборник<br>рецептур |
|------------------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------------|-----------------------------|--------|--------|-------------------------|--------|----------|--------|-------|------|---------------------------|------|--|--|----------------|---------------------|
|                                          |              | Пищевые вещества (г) |      |       |                                      |                             |        |        |                         |        |          |        |       |      |                           |      |  |  |                |                     |
|                                          |              | Б                    | Ж    | У     |                                      | В1 (мг)                     | С (мг) | А (мг) | А<br>(рет.экв.<br>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<br>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) | Ca                        | P      | 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)