

Согласовано

Директор государственного бюджетного общеобразовательного

учреждения № 146

"12" 04

2022г.

Утверждено

Генеральный директор ООО "Альфа-Провиант"

2022г.

/Ланенкова С.Г.

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

Рацион: КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

День: 1

Возраст: от 12 до 18

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		
Обед																
САЛАТ "СВЕКОЛКА С СЫРОМ И ЯЙЦОМ"	100	2,2	4,5	5,6	71,7	0,02	0,4	0,05	50	6,7	105,6	81	9,6	0	ТТК-48,03	
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ ОТВАРНОЙ	250/10	2,76	6,74	11,31	125,6	0,09	8,38		0	2,36	31	72,53	22,28	1,1	94	2017
РУЛЕТ МЯСНОЙ С НАЧИНКОЙ ИЗ РИСА С ЗЕЛЕНЬЮ	100	12,13	7,88	15,13	179,88	0,06	2,63	0,03	30	1,63	43,75	131,25	20,63	3,38	ТТК-276,01	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	180	2,39	4,08	18,43	120	0,01	0	0,1	100	0,96	25,2	19,2	4,8	0	ТТК-332,03	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	0	0,8	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	50	2,74	1,48	19,75	103,75	0,19	0	0	0	0	27,5	0	0	0,88	ТТК-907	
НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,1	0	26,8	108	0	2	0	0	0,1	2	2	1	0	439	2008
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
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" (ПЕКАРНЯ)	50	3,6	3	27,2	152	0,07		0,02	20	0,5	9	32	5,5	0,4	ТТК-471	
Итого за Обед	1 080	29,05	28,41	152,09	994,13	0,57	23,41	0,23	230	13,25	267,25	363,78	80,41	8,16		
Итого за день		29,05	28,41	152,09	994,13	0,57	23,41	0,23	230	13,25	267,25	363,78	80,41	8,16		

Рацион: КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

День: 2

Возраст: от 12 до 18

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Дополнительно				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Пищевые вещества (г)															
		Б	Ж	У	В1(мг)		С(мг)	А(мг)	А (рет.экв. сут)	Е(мг)	Са	Р	Mg	Fe			
Обед																	
САЛАТ "СЕЛЯНСКИЙ"	100	1,37	4,01	6,71	68,39	0,07	4,2		0		21,3	42,8	21,9	0,73	ТТК-42		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ ОТВАРНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	4,05	6,53	7,78	107,6	0,07	26	0,21	210	0,46	60,6	100,8	35,15	1,75	84	2008	
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	100	13,4	10,3	2,1	154,7	0,04	1,2		0	2,9	47,3	126,2	18	2,7	ТТК-724		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ"	180	4,32	5,52	12,48	116,88	0,04	0	0,04	40	0,36	28,2	93,6	31,2	0,72	ТТК-323,03		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	0	0,8	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	50	2,74	1,48	19,75	103,75	0,19	0	0	0	0	27,5	0	0	0,88	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	
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ	200	0,12	0,05	25	100,93	0,01	4,1	0	0	0,25	3,8	0	4,1	0,15	ТТК-437		
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0	0,4	19	16	12	2,3	338	2015	
СОЧЕНЬ С ТВОРОЖЕННОЙ НАЧИНКОЙ (ПЕКАРНЯ)	50	2,11	5,11	19,11	130				0		103,89	41,56			ТТК-669,06		
Итого за Обед	1 095	33,54	36,6	121,3	951,78	0,54	40,5	0,28	280	5,24	406,79	485,76	133,62	9,53			
Итого за день		33,54	36,6	121,3	951,78	0,54	40,5	0,28	280	5,24	406,79	485,76	133,62	9,53			

Рацион: КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

День: 3

Возраст: от 12 до 18

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		
Обед																
САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ	100	1,04	6,08	2,57	69,1	0,03	11,38	0	0	0,48	35,75	32,63	22,61	0,66	ТТК-19	
РЫБНЫЙ СУП С ОВОЩАМИ	250	3,3	6	3,03	79,3	0,01	1,25	0	0	1,38	81,25	176,53	17,5	0,03	ТТК-97	
ШНИЦЕЛЬ КУРИНЫЙ "ПО-СТОЛИЧНОМУ"	100	8,7	10,9	4,7	151,7			0	0	0	16,8	0	0	0	ТТК-459,1	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,72	6,48	24,36	169,2	0,17	6	0,05	50	0,24	56,4	102	34,8	1,32	335	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	0	0,8	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	50	2,74	1,48	19,75	103,75	0,19	0	0	0	0	27,5	0	0	0,88	ТТК-907	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7	349	2017
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
БУЛОЧКА С МАКОМ (ПЕКАРНЯ)	50	3,42	2,25	17,5	65				0						ТТК-669,05	
Итого за Обед	1 070	26,71	34,01	131,79	904,05	0,55	29,36	0,08	80	3,61	273,38	360,4	108,97	5,99		
Итого за день		26,71	34,01	131,79	904,05	0,55	29,36	0,08	80	3,61	273,38	360,4	108,97	5,99		

Рацион: КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

День: 4

Возраст: от 12 до 18

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Дневн. 4			Энергетическая ценность (ккал)	Возраст: от 12 до 16					Витамины				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Пищевые вещества (г)																		
		Б	Ж	У		В1(мг)	С(мг)	А(мг)	А (рет.экв. сут)	Е(мг)	Са	Р	Mg	Fe						
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 ГОВЯДИНОЙ ОТВАРНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	1,98	3,46	3,11	51,35	0,02	6,75	0,06	60	0,31	36,35	66,8	20,15	1,28	81	2017				
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	22,4	6,8	20,4	232,4	0,02	4,6	0,14	140	3,6	82	164	38	1	ТТК-294					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,57	37,05	225,29	0,07	0	0	0	0,93	4,65	41,81	8,13	0,93	209	2008				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	0	0,8	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904					
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	50	2,74	1,48	19,75	103,75	0,19	0	0	0	0	27,5	0	0	0,88	ТТК-907					
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,03	0,1	25,4	103,5	0	1,5	0	0	0,2	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,08					
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0	0,4	19	16	12	2,3	338	2015				
СОЧЕНЬ С ТВОРОЖЕННОЙ НАЧИНКОЙ (ПЕКАРНЯ)	50	2,11	5,11	19,11	130				0		103,89	41,56			ТТК-669,06					
Итого за Обед	1 085	39,89	28,35	155,69	1040,49	0,42	24,85	0,26	260	6,54	339,89	379,77	98,28	8,09						
Итого за день		39,89	28,35	155,69	1040,49	0,42	24,85	0,26	260	6,54	339,89	379,77	98,28	8,09						

Рацион: КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

День: 5

Возраст: от 12 до 18

День: 5																
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		
Обед																
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,2	5,2	9,5	90	0,03	26	0,32	320	2,4	36	27	17	1,1	41	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ОТВАРНОЙ ИНДЕЙКОЙ И ГРЕНКАМИ	250/5/20	7,44	3,55	35,84	205,5	0,15	8,8	0,21	210	0,98	31,9	94,8	30,6	1,5	100	2008
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ "ЗОЛОТАЯ РЫБКА"	280	10,3	9,1	12,1	171,5	0,05	2,1	0,07	70	1	57,9	231,2	23	0,4	ТТК-820	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	0	0,8	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	50	2,74	1,48	19,75	103,75	0,19	0	0	0	0	27,5	0	0	0,88	ТТК-907	
НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,1	0	26,8	108	0	2	0	0	0,1	2	2	1	0	439	2008
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
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" (ПЕКАРНЯ)	50	3,6	3	27,2	152	0,07		0,02	20	0,5	9	32	5,5	0,4	ТТК-471	
Итого за Обед	1 095	28,51	23,06	159,06	963,95	0,62	48,9	0,65	650	5,98	187,5	412,8	93,7	6,68		
Итого за день		28,51	23,06	159,06	963,95	0,62	48,9	0,65	650	5,98	187,5	412,8	93,7	6,68		

Рацион: КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

День: 6

Возраст: от 12 до 18

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)	Ca	P	Mg	Fe		
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		
УРАЛЬСКИЕ ЦИ С РЖАНЫМИ ГРЕНКАМИ, ОТВАРНОЙ КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/5/5	5,77	5,36	7,17	93,25	0,06	15,9	0,22	220	0,87	71	109,2	35,65	1,85	ТТК-87,04		
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ В СОУСЕ	100	7,59	10,1	9,27	158,34	0,05	2	0,4	400	0,6	46,3	85	4,6	0,05	ТТК-256,03		
РИС ОТВАРНОЙ С ТОМАТОМ	180	4,56	6,48	17,16	145,2	0,04	1,2	0,06	60	0,36	10,8	98,4	33,6	0,72	ТТК-327		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	0	0,8	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	50	2,74	1,48	19,75	103,75	0,19	0	0	0	0	27,5	0	0	0,88	ТТК-907		
НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ	200	0,14	0,06	20	81,06	0,01	2,4	0	0	0,28	3,92	0	6,2	0,17	ТТК-437		
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0	0,4	19	16	12	2,3	338	2015	
СОЧЕНЬ С ТВОРОЖЕННОЙ НАЧИНКОЙ (ПЕКАРНЯ)	50	2,11	5,11	19,11	130				0		103,89	41,56			ТТК-669,06		
Итого за Обед	1 080	27,24	34,52	123,73	908,9	0,49	27,5	0,77	770	4,31	327,61	400,96	118,65	7,17			
Итого за день		27,24	34,52	123,73	908,9	0,49	27,5	0,77	770	4,31	327,61	400,96	118,65	7,17			

Рацион: КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

День: 7

Возраст: от 12 до 18

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	День: 7				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Пищевые вещества (г)			В1(мг)		С(мг)	А(мг)	А (рег.экв. сут)	Е(мг)	Са	Р	Mg	Fe			
		Б	Ж	У													
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 ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ И ОТВАРНОЙ СВИНИНОЙ	250/10/5	4,25	6,63	10,38	118,6	0,09	15	0,23	230	0,46	55,6	106,8	36,15	1,75	95	2008	
РУЛЕТ ИЗ ИНДЕЙКИ С НАЧИНКОЙ ИЗ РИСА, ЯЙЦА И ЗЕЛЕНИ	100	13	7,88	15,13	183,38	0,08	2,63	0,03	30	1,63	25	131,25	20,63	0,75	ТТК-276		
КАПУСТА ТУШЕНАЯ "КЛАССИЧЕСКАЯ"	180	4,56	5,16	11,76	111,6	0,05	4,08	0,01	10	0,36	108	70,8	0,24	1,44	ТТК-346,01		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	0	0,8	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	50	2,74	1,48	19,75	103,75	0,19	0	0	0	0	27,5	0	0	0,88	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	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7	349	2017	
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	
БУЛОЧКА С МАКОМ (ПЕКАРНЯ)	50	3,42	2,25	17,5	65				0						ТТК-669,05		
Итого за Обед	1 095	35,66	32,29	141,3	964,66	0,59	71,44	0,37	370	6,43	411,78	435,09	109,75	8,72			
Итого за день		35,66	32,29	141,3	964,66	0,59	71,44	0,37	370	6,43	411,78	435,09	109,75	8,72			

Рацион: КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

День: 8

Возраст: от 12 до 18

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		
Обед																
САЛАТ "СЕЛЯНСКИЙ"	100	1,37	4,01	6,71	68,39	0,07	4,2		0		21,3	42,8	21,9	0,73	ТТК-42	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ ОТВАРНОЙ	250/10	5,02	4,48	20	140,6	0,12	8	0,2	200	0,36	26	82,4	26,2	1,2	100	2008
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ С ОВОЩАМИ	100	10,2	4,3	4,1	95,9	0	0	0,1	100	2,6	4,9	119,8	18	3,5	ТТК-231,01	
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	180	4,16	5,95	37,56	220,5	0,06	1,08	0	0	0,27	15,66	99,72	35,1	0,8	334	2016
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	0	0,8	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	50	2,74	1,48	19,75	103,75	0,19	0	0	0	0	27,5	0	0	0,88	ТТК-907	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,03	0,1	25,4	103,5	0	1,5	0	0	0,2	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,08	
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0	0,4	19	16	12	2,3	338	2015
СОЧЕЬ С ТВОРОЖЕННОЙ НАЧИНКОЙ (ПЕКАРНЯ)	50	2,11	5,11	19,11	130				0		103,89	41,56			ТТК-669,06	
Итого за Обед	1 080	28,76	26,06	161	995,84	0,56	19,78	0,3	300	4,63	240,75	422,88	126,2	10,21		
Итого за день		28,76	26,06	161	995,84	0,56	19,78	0,3	300	4,63	240,75	422,88	126,2	10,21		

Рацион: КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

День: 9

Возраст: от 12 до 18

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 (рег.экв. сут)	Е(мг)	Са	Р	Mg	Fe		
Обед																
САЛАТ "СВЕКОЛКА С СЫРОМ И ЯЙЦОМ"	100	2,2	4,5	5,6	71,7	0,02	0,4	0,05	50	6,7	105,6	81	9,6	0	ТТК-48,03	
РЫБНЫЙ СУП С ОВОЩАМИ	250	3,3	6	3,03	79,3	0,01	1,25	0	0	1,38	81,25	176,53	17,5	0,03	ТТК-97	
ШНИЦЕЛЬ КУРИНЫЙ "ПО-СТОЛИЧНОМУ"	100	8,7	10,9	4,7	151,7			0	0	0	16,8	0	0	0	ТТК-459,1	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С ОВОЩАМИ	180	6,99	7,74	8,46	131,47	0,09	0,72	0,04	40	4,14	34,2	36	2,7	0	ТТК-133,02	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	0	0,8	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	50	2,74	1,48	19,75	103,75	0,19	0	0	0	0	27,5	0	0	0,88	ТТК-907	
НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,1	0	26,8	108	0	2	0	0	0,1	2	2	1	0	439	2008
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
БУЛОЧКА С МАКОМ (ПЕКАРНЯ)	50	3,42	2,25	17,5	65				0						ТТК-669,05	
Итого за Обед	1 070	30,58	33,6	113,71	844,12	0,44	14,37	0,12	120	13,32	290,55	321,33	47,4	3,31		
Итого за день		30,58	33,6	113,71	844,12	0,44	14,37	0,12	120	13,32	290,55	321,33	47,4	3,31		

Рацион: КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

День: 10

Возраст: от 12 до 18

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		
Обед																
САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ	100	1,04	6,08	2,57	69,1	0,03	11,38	0	0	0,48	35,75	32,63	22,61	0,66	ТТК-19	
БОРЩ С ГОВЯДИНОЙ ОТВАРНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	1,98	3,46	3,11	51,35	0,02	6,75	0,06	60	0,31	36,35	66,8	20,15	1,28	81	2017
СВИНИНА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	10,7	22,52	2,8	253,35	0,04	0,01	0,06	60	2,2	36	154	20	2,7	ТТК-257	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ"	180	4,32	5,52	12,48	116,88	0,04	0	0,04	40	0,36	28,2	93,6	31,2	0,72	ТТК-323,03	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	0	0,8	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	50	2,74	1,48	19,75	103,75	0,19	0	0	0	0	27,5	0	0	0,88	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
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ	200	0,12	0,05	25	100,93	0,01	4,1	0	0	0,25	3,8	0	4,1	0,15	ТТК-437	
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0	0,4	19	16	12	2,3	338	2015
СОЧЕЬ С ТВОРОЖЕННОЙ НАЧИНКОЙ (ПЕКАРНЯ)	50	2,11	5,11	19,11	130				0		103,89	41,56			ТТК-669,06	
Итого за Обед	1 095	28,44	47,82	113,19	994,89	0,45	27,24	0,19	190	4,87	385,69	469,39	121,33	8,99		
Итого за день		28,44	47,82	113,19	994,89	0,45	27,24	0,19	190	4,87	385,69	469,39	121,33	8,99		

Рацион: КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

День: 11

Возраст: от 12 до 18

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		
Обед																
САЛАТ "ОВОЩНОЙ"	100	1	5,2	2,5	61	0	7	0,06	60	0,3	44	29	7	0,9	ТТК-25	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ ОТВАРНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/5/5	4,02	5,21	7,82	97,1	0,06	26,9	0,21	210	0,42	60,5	93,2	35,65	1,65	84	2008
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ	100	11	4,1	3,3	94,1	0	2	0,1	100	5,4	52	220	4,2	0	ТТК-242,01	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,72	6,48	24,36	169,2	0,17	6	0,05	50	0,24	56,4	102	34,8	1,32	335	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	0	0,8	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	50	2,74	1,48	19,75	103,75	0,19	0	0	0	0	27,5	0	0	0,88	ТТК-907	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7	349	2017
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
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" (ПЕКАРНЯ)	50	3,6	3	27,2	152	0,07		0,02	20	0,5	9	32	5,5	0,4	ТТК-471	
Итого за Обед	1 080	29,87	26,29	144,81	943,15	0,64	52,63	0,47	470	8,37	305,08	525,44	121,21	8,25		
Итого за день		29,87	26,29	144,81	943,15	0,64	52,63	0,47	470	8,37	305,08	525,44	121,21	8,25		

Рацион: КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

День: 12

Возраст: от 12 до 18

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		
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	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ	250/20	8,6	4,7	34,4	215	0,2	6	0,21	210	0,9	56	159	42	2,3	99	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ В СОУСЕ	100	7,59	10,1	9,27	158,34	0,05	2	0,4	400	0,6	46,3	85	4,6	0,05	ТТК-256,03	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ "КЛАССИЧЕСКАЯ"	180	4,56	5,16	11,76	111,6	0,05	4,08	0,01	10	0,36	108	70,8	0,24	1,44	ТТК-346,01	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	0	0,8	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	50	2,74	1,48	19,75	103,75	0,19	0	0	0	0	27,5	0	0	0,88	ТТК-907	
НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ	200	0,14	0,06	20	81,06	0,01	2,4	0	0	0,28	3,92	0	6,2	0,17	ТТК-437	
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0	0,4	19	16	12	2,3	338	2015
СОЧЕНЬ С ТВОРОЖЕННОЙ НАЧИНКОЙ (ПЕКАРНЯ)	50	2,11	5,11	19,11	130				0		103,89	41,56			ТТК-669,06	
Итого за Обед	1 090	30,07	32,54	145,56	997,05	0,64	20,48	0,71	710	4,34	409,81	423,16	91,64	8,34		
Итого за день		30,07	32,54	145,56	997,05	0,64	20,48	0,71	710	4,34	409,81	423,16	91,64	8,34		

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	368,32	383,55	1663,23	11503,01	6,51	400,46	4,43	4430	80,89	3846,08	5000,76	1251,16	93,44
Среднее значение за период	30,69	31,96	138,6	958,58	0,54	33,37	0,37	370	6,74	320,51	416,73	104,26	7,79
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13	30	58										
Сбалансированность	1	1	4										

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
от 12 до 18	1 085

ПРИ СОСТАВЛЕНИИ МЕНЮ ИСПОЛЬЗОВАЛАСЬ СЛЕДУЮЩАЯ ЛИТЕРАТУРА:

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

Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом её пищевой ценности (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)