

Согласовано

Утверждено

Директор государственного бюджетного общеобразовательного учреждения № \_\_\_\_\_

Генеральный директор ООО "Альфа-Проциант"

01 февраля 2023 г.



Ильина С.И.

01 февраля 2023 г.



Ланенкова С.Г.

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

Рацион: Старшие классы (с 5-11 класс)

День: 1

Возраст: от 12 и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептур	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>															
ФРИТТАТА С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ	200	15,29	28,6	14,65	378,15	0,1	0,3	0,2	4,8	110,5	232,2	20,3	2,6	ТТК-214,04	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	0	22	0	0	0,7	ТТК-907	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0		0	5	8	4	1	ТТК-430	
<b>ФРУКТЫ НА ВЫБОР:</b>															
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,03	0,2	16	11	9	2,2	338	2015
ИЛИ ГРУША СВЕЖАЯ															
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	180	5,04	4,56	23,4	154,8	0,02	2,88	0	0	196,2	100,8	6	0,18	ТТК-435	
Итого за Завтрак	720	23,22	34,83	78,45	728,16	0,3	13,18	0,23	4,8	349,7	352	39,3	6,88		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1	5,2	2,5	61	0	7	0,06	0,3	44	29	7	0,9	ТТК-23,08	
БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ, ВЕРМИШЕЛЬЮ И ЯЙЦОМ	250/40	9,16	6	20,8	175,32	0,04	1	0,21	0,4	18	31	9	0,8	ТТК-105,01	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ	280	9,92	11,88	13,6	199,52	0,1	5,52	0,1	6,42	59,28	83,68	22,96	0,06	ТТК-306,08	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	80	4,1	0,5	27,1	129,3	0,15	0	0	1,2	10,8	22,2	11,4	0,3	ТТК-904	

БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	1,3	1,16	15,6	78,34	0,1	0	0	0	22	32	6	0	ТТК-602
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,22	0,22	31	127,78	0,01	2,22	0	0,11	7,78	4,44	4,44	1,11	ТТК-394
Итого за Обед	970	25,7	24,76	110,6	771,26	0,4	15,74	0,37	8,43	161,86	202,32	60,8	2,97	
Итого за день		48,92	59,59	190,05	1499,42	0,7	28,92	0,6	13,23	611,56	554,32	100,1	9,65	

Рацион: Старшие классы (с 6-11 класс)

День: 2

Возраст: от 12 и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептур	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>															
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,8	10,0	11,9	164,7	0,1	1,3	0,1	0,3	166,0	194,7	54,7	2,7	ТТК-189,03	
ТОПИНГ НА ВЫБОР:															
ДЖЕМ В АССОРТИМЕНТЕ	10			6,2	25		0,2		0,04	0,8	1,4	0,5	0,01	ТТК-600,01	
ИЛИ ВАРЕНЬЕ ЯГОДНОЕ*														ТТК-600	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/10	3,67	3,7	9,88	88,21	0,1	0	0,03	0,07	101,75	50	3,67	0,54	ТТК-907	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0,3	0,09	18	66,01		0,8		0	6,8	9	4,5	1,1	ТТК-430	
ФРУКТЫ НА ВЫБОР:															
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	18	12	2,3	338	2015
ИЛИ ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ*														338	2015
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2%	200	5,6	4,9	9,3	104	0,01	1	0,2		200	44	22,4	0,2	ТТК-435	
Итого за Завтрак	750	16,77	18,99	83,55	494,89	0,26	8,33	0,29	0,78	484,35	315,07	97,74	6,82		
<b>Обед</b>															
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 БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ	250/15	8,05	4,65	30,45	196,5	0,19	6	0,21	0,75	54,5	154	41	2,2	99	2008
ГУЛЯШ ИЗ ИНДЕЙКИ	100	10,23	11,2	15,6	204,12	0,08	1,85	0,03		62	272,83	58	2,63	ТТК-277,2	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,32	5,52	45,24	247,2	0,04	0	0,04	0,36	13,2	93,6	31,2	0,72	323	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	60	4,1	0,5	27,1	129,3	0,15	0	0	1,2	10,8	22,2	11,4	0,3	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	1,3	1,16	15,6	78,34	0,1	0	0	0	22	32	6	0	ТТК-602	
СОК ФРУКТОВЫЙ МУЛЬТИФРУКТ	200	1,01	0,18	20,6	88,06	0,02	2	0	0,2	14	14	8	0,4	ТТК-442	
Итого за Обед	945	30,01	28,41	157,09	1004,32	0,58	15,85	0,28	3,61	199,5	696,83	166,6	6,32		
Итого за день		46,78	47,4	220,64	1499,21	0,84	24,18	0,57	4,39	683,85	911,7	266,34	13,14		

Рацион: Старшие классы (с 5-11 класс)

День: 3

Возраст: от 12 и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептур	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		

		Б	Ж	У	ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	ы	
<b>Завтрак</b>															
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	11,1	11,51	37,05	297,96	0,08	0	0,06	1,06	180,65	141,81	15,46	1,13		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0							209	2008
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ	25/10	3,09	4,14	9,92	89,08	0,11	0	0	0	5	8	4	1	ТТК-430	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15	0	0,04	16,55	14,4	2	0,64	ТТК-907	
ИОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	180	5,04	4,56	23,4	164,8	0,02	2,88	0	0,2	35	17	11	0	ТТК-688	
Итого за Завтрак	716	20,33	20,5	93,67	645,05	0,31	17,88	0,06	1,3	433,4	282,01	38,46	2,95	ТТК-435	
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ, СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ И КУКУРУЗОЙ	100	0,2	2,4	11,5	68,4	0,03	19	0,04	2,4	52	27	15	0,1	ТТК-981,01	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/20/10	5,4	8,96	12,06	150,2	0,08	19	0,23	0,72	94,2	159,6	62,3	3,2	78	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	280	31,55	30,05	26,01	496,53	0,19	9,33	0,02	4,11	39,2	354,67	67,2	5,6	ТТК-258,06	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	80	4,1	0,5	27,1	129,3	0,15	0	0	1,2	10,8	22,2	11,4	0,3	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	1,3	1,16	15,6	78,34	0,1	0	0	0	22	32	6	0	ТТК-602	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,04	0,1	18,2	73	0,02	0,2	0	0,2	31	23	8	0,01	ТТК-402	
Итого за Обед	960	42,59	43,17	109,47	995,77	0,55	47,53	0,29	8,63	249,2	618,47	159,9	9,21		
Итого за день		62,92	63,67	203,14	1640,82	0,86	65,41	0,35	9,93	682,6	900,48	198,36	12,16		

Рацион: Старшие классы (с 5-11 класс)

День: 4

Возраст: от 12 и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептур ы	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>															
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С ВАРЕНЬЕМ	200/20	30,1	20,38	56,43	529,32	0	2,13	0,06	1,35	267,77	396,41	32,73	0,07	ТТК-222	
ИЛИ ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ И ВАРЕНЬЕМ *															ТТК-283,06
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0,3	0,09	16	66,01		0,8		0	6,8	8	4,5	1,1	ТТК-430	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	0	22	0	0	0,7	ТТК-907	
<b>ФРУКТЫ НА ВЫБОР:</b>															
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3	338	2015
ИЛИ ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ*															338
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2%	200	5,6	4,9	9,3	104	0,01	1	0,2		200	44	22,4	0,2	ТТК-435	

Итого за Завтрак	785	38,59	26,83	107,83	829,33	0,18	8,93	0,26	1,76	515,57	465,41	71,63	4,37		
<b>Обед</b>															
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 ВЕРМИШЕЛЬЮ, ЯЙЦОМ И ГРЕНКАМИ	250/15	2,28	0,53	12,15	62,58	0,03	0	0,01	0,45	7	17,5	5,5	0,31	ТТК-60,04	
КОТЛЕТЫ ОСОБЫЕ	100	15	19,8	11,8	286	0,18			3,6	12	154	24	2	273	2008
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО	180	2,88	6,96	22,8	165,38	0,12	2,62	0	4,92	9,96	50,76	9,84	0	ТТК-123	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	60	4,1	0,5	27,1	129,3	0,15	0	0	1,2	10,8	22,2	11,4	0,3	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	1,3	1,16	15,6	78,34	0,1	0	0	0	22	32	6	0	ТТК-802	
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2	0,02	6	0	0,2	14	14	8	0,4	ТТК-443	
Итого за Обед	948	27,28	34,25	112,55	868,78	0,6	17,52	0,01	11,37	96,78	328,46	77,74	3,71		
Итого за день		65,87	61,08	220,38	1698,11	0,78	28,45	0,27	13,12	612,33	793,87	149,37	8,08		

Рацион: Старшие классы (с 5-11 класс)

День: 5

Возраст: от 12 и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептур ы	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	9,12	8,15	35,92	253,5	0,19	1,33		0,45	129,83	235,67	113,33	4	184	2008
НАПИТОК НА ВЫБОР: КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,1	3,5	21	132	0,04	1	0,01	0	168	90	14	0,06	ТТК-433,08	
ИЛИ ЧАЙ *															
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ	25/10	3,08	4,14	9,92	89,08	0,11	0	0	0,04	16,55	14,4	2	0,64	ТТК-430	
ЗЕФИР	40	0,3	0	29	117,2		0			2,3	1,9	0,9	2	ТТК-838	
ФРУКТЫ НА ВЫБОР: ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	8,8	47	0,03	10	0,03	0,2	18	11	9	2,2	338	2015
ИЛИ ГРУША СВЕЖАЯ*														338	2015
Итого за Завтрак	580	17,01	16,19	105,64	638,78	0,37	12,33	0,04	0,69	332,68	352,97	139,23	8,9		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ, СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	0,2	2,4	8,6	56,8	0,03	19	0,04	2,4	52	27	15	0,1	ТТК-981,03	
СУП РЫБНЫЙ	250	6,2	3,32	24	150,68	0	2,5	0,08	0,64	35,29	36	0,5	0,01	ТТК-106	
ПЕЛЬМЕНИ "КЛАССИЧЕСКИЕ"(собственного производства) СО СМЕТАНОЙ	280	20,84	23,16	43,68	466,6	0,24		0,1	3,04	221,6	494,4	136	8,4	ТТК-283,22	
ИЛИ РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ с отварным рисом *	100/180													ТТК-233.04/ 325	

															(сборник 2008)
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	60	4,1	0,5	27,1	129,3	0,15	0	0	1,2	10,8	22,2	11,4	0,3	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	1,3	1,18	15,6	78,34	0,1	0	0	0	22	32	6	0	ТТК-602	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,04	0,1	18,2	73	0,02	0,2	0	0,2	31	23	8	0,01	ТТК-402	
Итого за Обед	930	32,88	30,84	137,18	954,72	0,54	21,7	0,22	7,38	372,69	634,6	176,9	8,82		
Итого за день		49,69	46,83	242,82	1593,5	0,91	34,03	0,26	8,07	705,37	987,57	316,13	17,72		

Рацион: Старшие классы (с 5-11 класс)

День: 6

Возраст: от 12 и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептур ы	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>															
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,47	3,07	33,07	190,67	0,15	1,33	0	0,8	141,33	193,33	38,67	2,67	189	2008
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,1	4,8	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1	213	2008
НАПИТОК НА ВЫБОР: КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,2	3,8	22,3	132	0,02	1	0,01		150	9	7	0,5	ТТК-432,08	
ИЛИ ЧАЙ *															ТТК-430
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	0	22	0	0	0,7	ТТК-907	
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	180	5,04	4,56	23,4	154,8	0,02	2,88	0	0	196,2	100,8	6	0,18	ТТК-435	
БАНАН СВЕЖИЙ	180	2,7	0,9	37,8	172,8	0,07	18	0	0,72	14,4	50,4	75,8	1,08		
Итого за Завтрак	840	24,7	18,11	132,67	796,27	0,44	23,21	0,11	1,72	546,93	430,53	132,27	6,13	338	2015
<b>Обед</b>															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,2	5,3	2,9	84,1	0,02	1	0,09	1	38	38	18	1	ТТК-51,08	
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМИ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	250/15	4,48	6,72	7	106,4	0,06	13	0,2	0,29	41,5	70,6	21,8	1	88	2008
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	9,39	6,4	26,13	199,56	0,9	5,14	0,44	5,8	11,31	38,86	27,2	0	ТТК-290,05	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,72	6,48	24,36	169,2	0,17	6	0,05	0,24	56,4	102	34,8	1,32	335	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	60	4,1	0,5	27,1	129,3	0,15	0	0	1,2	10,8	22,2	11,4	0,3	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	1,3	1,18	15,6	78,34	0,1	0	0	0	22	32	6	0	ТТК-602	
СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	200	1	0,2	20,6	86,2	0,02	4	0	0,2	14	14	8	0,4	ТТК-444	
Итого за Обед	945	25,19	26,76	123,69	835,1	1,42	29,14	0,78	8,73	194,01	315,66	128,2	4,02		
Итого за день		49,89	44,87	256,36	1631,37	1,86	52,35	0,89	10,45	739,94	746,19	260,47	10,15		

Рацион: Старшие классы (с 5-11 класс)

День: 7

Возраст: от 12 и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептур ы	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>															
ФРИТТАТА С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ	200	15,29	28,6	14,85	378,15	0,1	0,3	0,2	4,6	110,5	232,2	20,3	2,6	ТТК-214,04	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	0	22	0	0	0,7	ТТК-907	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0		0	5	8	4	1	ТТК-430	
<i>ФРУКТЫ НА ВЫБОР:</i>															
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,03	0,2	16	11	9	2,2	338	2015
ИЛИ ГРУША СВЕЖАЯ*															
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	180	5,04	4,56	23,4	154,8	0,02	2,88	0	0	196,2	100,8	6	0,18	ТТК-435	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>720</b>	<b>23,22</b>	<b>34,83</b>	<b>79,45</b>	<b>728,16</b>	<b>0,3</b>	<b>13,18</b>	<b>0,23</b>	<b>4,8</b>	<b>349,7</b>	<b>352</b>	<b>39,3</b>	<b>6,68</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1	5,2	2,5	61	0	7	0,06	0,3	44	29	7	0,9	ТТК-23,08	
БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ, ВЕРМИШЕЛЮ И ЯЙЦОМ	250/40	9,18	6	20,8	175,32	0,04	1	0,21	0,4	18	31	9	0,6	ТТК-105,01	
ПЛОВ ИЗ ИНДЕЙКИ	280	16,05	11,76	22,77	281,15	0,15	16,8	0,37	9,33	69,07	380,8	72,8	1,87	ТТК-311,01	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	60	4,1	0,5	27,1	128,3	0,15	0	0	1,2	10,8	22,2	11,4	0,3	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	1,3	1,16	15,6	78,34	0,1	0	0	0	22	32	6	0	ТТК-602	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,04	0,1	18,2	73	0,02	0,2	0	0,2	31	23	8	0,01	ТТК-402	
<b>Итого за Обед</b>	<b>970</b>	<b>31,65</b>	<b>24,72</b>	<b>106,97</b>	<b>778,11</b>	<b>0,48</b>	<b>25</b>	<b>0,64</b>	<b>11,43</b>	<b>194,87</b>	<b>518</b>	<b>114,2</b>	<b>3,68</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>54,87</b>	<b>59,55</b>	<b>186,42</b>	<b>1506,27</b>	<b>0,76</b>	<b>38,18</b>	<b>0,87</b>	<b>16,23</b>	<b>544,57</b>	<b>870</b>	<b>153,5</b>	<b>10,38</b>		

Рацион: Старшие классы (с 5-11 класс)

День: 8

Возраст: от 12 и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептур ы	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>															
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,80	10,00	11,87	164,67	0,13	1,33	0,05	0,27	158,00	194,67	54,67	2,67	ТТК-189,03	
<i>ТОПИНГ НА ВЫБОР:</i>															
ДЖЕМ В АССОРТИМЕНТЕ	10			8,2	25		0,2		0,04	0,8	1,4	0,5	0,01	ТТК-600,01	
ИЛИ ВАРЕНЬЕ ЯГОДНОЕ*															ТТК-600
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/10	3,67	3,7	9,88	88,21	0,1	0	0,03	0,07	101,75	50	3,67	0,54	ТТК-907	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0,3	0,09	16	66,01		0,8		0	6,8	9	4,5	1,1	ТТК-430	

ФРУКТЫ НА ВЫБОР:															
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	18	12	2,3	338	2015
ИЛИ ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ*															
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	180	5,04	4,56	23,4	154,8	0,02	2,88	0	0	198,2	100,8	8	0,18	338	2015
Итого за Завтрак	720	15,87	18,15	77,05	537,45	0,27	10,15	0,08	0,78	472,75	362,13	78,6	6,66	ТТК-435	
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	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ ОТВАРНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/20/10	5,3	8,98	7,96	135,2	0,07	30	0,22	0,72	86,2	154,6	49,3	2,7	84	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ "БОЛОНЬЕЗЕ"	280	24,01	20,14	67,42	547,86	0,14			1,4	63,14	73,64	10,22	1,12	ТТК-209,1	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	60	4,1	0,5	27,1	129,3	0,15	0	0	1,2	10,8	22,2	11,4	0,3	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ БОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	1,3	1,18	15,6	78,34	0,1	0	0	0	22	32	6	0	ТТК-802	
СОК ФРУКТОВЫЙ МУЛЬТИФРУКТ	200	1,01	0,18	20,6	88,06	0,02	2	0	0,2	14	14	8	0,4	ТТК-442	
Итого за Обед	980	36,72	36,14	141,18	1039,58	0,48	38	0,22	4,62	219,14	304,44	97,92	4,59		
Итого за день		52,59	54,29	218,23	1577,01	0,75	48,15	0,3	5,38	691,89	666,57	176,52	11,25		

Рацион: Старшие классы (с 5-11 класс)

День: 9

Возраст: от 12 и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептур ы	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак															
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С ВАРЕНЬЕМ	200/20	30,1	20,36	56,43	529,32	0	2,13	0,06	1,35	267,77	396,41	32,73	0,07	ТТК-222	
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ	25/10	3,09	4,14	9,92	89,08	0,11	0	0	0,04	16,55	14,4	2	0,64	ТТК-807	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0		0	5	8	4	1	ТТК-430	
ФРУКТЫ НА ВЫБОР:															
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,03	0,2	16	11	9	2,2	338	2015
ИЛИ ГРУША СВЕЖАЯ *															
Итого за Завтрак	555	33,89	24,98	91,95	730,61	0,14	12,13	0,09	1,59	305,32	429,81	47,73	3,91	338	2015
Обед															
САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ, СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ И КУКУРУЗОЙ	100	0,2	2,4	11,5	68,4	0,03	19	0,04	2,4	52	27	15	0,1	ТТК-981,01	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ	250/16	8,05	4,65	30,45	196,5	0,19	8	0,21	0,75	54,5	154	41	2,2	99	2008
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ	100	9,2	7,2	5,8	124,8	0	0	0,14	3,6	5,2	28,2	40	4	ТТК-316	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,72	6,48	24,36	189,2	0,17	8	0,05	0,24	56,4	102	34,8	1,32	335	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	60	4,1	0,5	27,1	129,3	0,15	0	0	1,2	10,8	22,2	11,4	0,3	ТТК-904	

БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	1,3	1,16	15,6	78,34	0,1	0	0	0	22	32	6	0	ТТК-602	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,22	0,22	31	127,78	0,01	2,22	0	0,11	7,78	4,44	4,44	1,11	ТТК-394	
Итого за Обед	945	26,79	22,61	145,81	894,32	0,65	33,22	0,44	8,3	208,68	367,64	152,64	9,03		
Итого за день		60,88	47,6	237,76	1624,93	0,79	45,35	0,53	9,89	514	797,65	200,37	12,94		

Рацион: Старшие классы (с 5-11 класс)

День: 10

Возраст: от 12 и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептур ы	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>															
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	11,1	11,51	37,05	297,96	0,08	0	0,06	1,08	180,65	141,81	15,48	1,13	209	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	0	22	0	0	0,7	ТТК-907	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0,3	0,09	18	68,01		0,8		0	6,8	9	4,5	1,1	ТТК-430	
ЗЕФИР	40	0,3	0	29	117,2		0			2,3	1,9	0,9	2	ТТК-839	
<i>ФРУКТЫ НА ВЫБОР:</i>															
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3		
ИЛИ ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ *															338
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2%	200	5,6	4,9	9,3	104	0,01	1	0,2		200	44	22,4	0,2	338	2015
Итого за Завтрак	785	19,89	17,98	117,45	715,17	0,26	6,8	0,26	1,48	430,75	212,71	55,28	7,43	ТТК-435	
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	7,7	83	0,02	27	0,03	2,3	49	28	15	0,7	40	2008
СУП РЫБНЫЙ	250	6,2	3,32	24	150,68	0	2,5	0,08	0,54	35,29	36	0,5	0,01	ТТК-106	
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	10,29	13,25	12,99	210,52									ТТК-283,07	
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО	180	2,88	6,96	22,8	165,36	0,12	2,52	0	4,92	9,98	50,76	9,84	0	ТТК-123	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	60	4,1	0,5	27,1	129,3	0,15	0	0	1,2	10,8	22,2	11,4	0,3	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	1,3	1,16	15,6	78,34	0,1	0	0	0	22	32	6	0	ТТК-602	
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2	0,02	6	0	0,2	14	14	8	0,4	ТТК-443	
Итого за Обед	930	27,37	30,49	130,79	905,4	0,41	38,02	0,11	9,16	141,05	182,96	50,74	1,41		
Итого за день		47,26	48,47	248,24	1620,57	0,87	44,82	0,37	10,62	571,8	395,67	108	8,84		

Рацион: Старшие классы (с 5-11 класс)

День: 11

Возраст: от 12 и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептур ы	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>															



КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	7,52	8,02	32,58	232,17	0,19	1,33		0,18	136,5	183,67	46,67	2,67	189	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/10	3,67	3,7	9,88	88,21	0,1	0	0,03	0,07	101,75	50	3,67	0,54	ТТК-907	
<b>НАПИТОК НА ВЫБОР:</b> КАКАО С МОЛОКОМ	200														
ИЛИ ЧАЙ * МАНДАРИН		4,1	3,5	21	132	0,04	1	0,01	0	168	90	14	0,06	ТТК-433,08	
ИОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15		0,2	35	17	11	0	ТТК-430	
Итого за Завтрак	180	5,04	4,58	23,4	154,8	0,02	2,88	0	0	196,2	100,8	6	0,18	ТТК-688	
	720	21,13	19,98	94,36	645,18	0,45	20,21	0,04	0,45	637,45	441,47	81,34	3,45	ТТК-435	
<b>Обед</b>															
САЛАТ "СЕЛЯНСКИЙ"	100	1,37	4,01	6,71	68,39	0,07	4,2			21,3	42,8	21,9	0,73	ТТК-42	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/15/10	4,84	8,12	12,06	140,4	0,06	19	0,23	0,69	92,7	150,4	51,7	3,1	76	2008
КОТЛЕТЫ ОСОБЫЕ	100	15	19,8	11,8	286	0,18			3,6	12	154	24	2	273	2008
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,44	7,58	39,36	243,6	0,02	0	0,06	0,38	3,6	73,2	22,8	0,72	325	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	80	4,1	0,5	27,1	129,3	0,15	0	0	1,2	10,8	22,2	11,4	0,3	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	1,3	1,16	15,8	78,34	0,1	0	0	0	22	32	6	0	ТТК-602	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,04	0,1	18,2	73	0,02	0,2	0	0,2	31	23	8	0,01	ТТК-402	
Итого за Обед	965	31,09	41,25	130,83	1019,03	0,6	23,4	0,29	6,05	193,4	497,6	145,8	8,86		
Итого за день		52,22	61,23	225,19	1664,21	1,05	43,61	0,33	6,5	830,85	939,07	227,14	10,31		

Рацион: Старшие классы (с 5-11 класс)

День: 12

Возраст: от 12 и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептур ы	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	9,12	8,15	35,92	253,5	0,19	1,33		0,45	129,83	235,67	113,33	4	184	2008
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,1	4,8	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1	213	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	0	22	0	0	0,7	ТТК-907	
<b>НАПИТОК НА ВЫБОР:</b> КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200														
ИЛИ ЧАЙ *		2,2	3,8	22,3	132	0,02	1	0,01		150	9	7	0,5	ТТК-432,08	
БАНАН СВЕЖИЙ	180	2,7	0,9	37,8	172,8	0,07	18	0	0,72	14,4	60,4	75,6	1,08	ТТК-430	
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2%	200	5,6	4,9	9,3	104	0,01	1	0,2		200	44	22,4	0,2	338	2015
Итого за Завтрак	865	26,91	23,53	121,42	808,3	0,47	21,33	0,31	1,37	538,23	416,07	223,33	7,48	ТТК-435	

Обед

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,2	5,3	2,9	64,1	0,02	1	0,09	1	38	36	19	1	ТТК-51,08	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ ОТВАРНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/20/10	5,5	9,08	10,56	146,2	0,09	19	0,24	0,72	81,2	180,6	50,3	2,7	95	2008
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	9,39	6,4	26,13	199,56	0,9	5,14	0,44	5,8	11,31	38,88	27,2	0	ТТК-290,05	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,72	6,48	24,36	169,2	0,17	6	0,05	0,24	56,4	102	34,8	1,32	335	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	60	4,1	0,5	27,1	129,3	0,15	0	0	1,2	10,8	22,2	11,4	0,3	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	1,3	1,16	15,8	78,34	0,1	0	0	0	22	32	6	0	ТТК-602	
СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2	0,02	4	0	0,2	14	14	8	0,4	ТТК-444	
Итого за Обед	950	26,21	29,1	127,25	874,9	1,45	35,14	0,82	9,16	233,71	405,86	156,7	5,72		
Итого за день		53,12	52,83	248,67	1683,2	1,92	56,47	1,13	10,53	771,94	821,73	380,03	13,2		

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Итого за период	644,81	647,21	2697,9	19238,62	11,89	507,9 В	6,48	118,38	7868,5	9394,56	2537,07	137,94
Среднее значение за период	53,73	53,93	224,83	1603,22	0,99	42,33	0,54	9,86	655,71	782,88	211,42	11,5
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	Завтрак
от 12 и старше	951	728

### 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 рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Делта 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 ( СанПиН 2.3/2.4.3590-20 п.8.1.4.)

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