

Согласовано

Директор государственного бюджетного общеобразовательного учреждения № _____

"__" _____ 20__ г.



Утверждено

Генеральный директор ООО "Альфа-Провиант"

"01 сентября 2026г.



Даненкова 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 12-18 (сезон осень-зима) 1 вариант

День: 1

Возраст: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Обед														
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	1	5,2	4,5	68,8	0	17	60	44	39	2	1,3	ТТК-23,01	
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	250/10	4,84	7,69	12,86	143,14	0,06	7,98	4,8	42,46	26,88	26,15	1,47	58	2021
БИТОЧЕК РЫБНЫЙ ФИШ БОЛЛ	100	13,56	7,3	16,5	185,94	0,01		9,4	59,39	147,8	49,18	1,04	ТТК-239	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,84	6,24	23,76	167,28	0,14	12,24	28,56	46,8	100,8	33,6	1,24	54-11г	РПН 2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/10	3,43	3,52	7,9	77,33	0,08	0,07	26	99	50	3,67	0,45	ТТК-907	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	15	62,9	0,03	0	0	16	26	2	0,6	ТТК-401	
ВАФЛИ	20	0,55	0,65	15	68,05	0,06	0	1,6	3,2	7,2	2	0,3	ТТК-640	
ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ	125	0	0	11,25	45	0,04	12,5	6,25	0	0	0	2,75	ТТК-101,01	
Итого за Обед	1 055	30,45	31,03	124,84	904,64	0,52	49,79	136,61	318,05	412,48	126,2	9,35		
Итого за день		30,45	31,03	124,84	904,64	0,52	49,79	136,61	318,05	412,48	126,2	9,35		

Рацион: Комплексный обед 12-18 (сезон осень-зима) 1 вариант

День: 2

Возраст: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Обед														
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ОГУРЦАМИ И КУКУРУЗОЙ	100	1,6	4,5	7,7	77,7	0,05	6,87	60,1	41,35	42,8	17,01	0,52	ТТК-40	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ	250/10	7,64	4,66	26,21	177,82	0,21	1,95	121,5	37,37	114,2	41,45	2,17	ТТК-119	
ОЛАДЬИ ИЗ КУРИЦЫ С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ	100	10,5	9,7	14,3	186,5	0,3	0,4	215	123	458	73,4	1,3	ТТК-1069,11	
РАГУ ОВОЩНОЕ С ТЫКВОЙ	180	3,5	7,6	17,5	152,4	0,02	2,59	596,2	38,74	70,4	32,9	0,6	ТТК-340	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	6,9	8,5	4,6	0,77	54-3гн	РПН 2022
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15		35	17	11	0	ТТК-688	
ВАТРУШКА ВЕНГЕРСКАЯ	50	2,11	2,55	16,8	98,59	0,05	0,1	15,75	103,89	5,56	2,73	0,45	ТТК-670	
Итого за Обед	1 050	30,28	30,13	122,68	886,61	0,91	28,07	1008,93	404,45	731,26	190,69	6,36		
Итого за день		30,28	30,13	122,68	886,61	0,91	28,07	1008,93	404,45	731,26	190,69	6,36		

Комплексный обед 12-18 (сезон осень-зима) 1 вариант

День: 3

Возраст: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Обед														
САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ	100	0,83	4,5	4	61,67	0,03	6,52	0	19,6	0	14,85	0,52	22	2021
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/40	8,25	4,5	27,85	184,9	0,13	8,63	130	32,55	116,65	30,7	1,22	54-7с	РПН 2022
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	8,54	9,1	4,69	134,82	0,06	1,75	242,77	27,01	131,54	20,26	1,76	ТТК-294	
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	180	4,16	5,95	22,3	159,39	0	1,08	0	15,66	99,72	35,1	0,79	ТТК-334	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ШИПОВНИКА	200	0,2	0,2	8,6	37	0,01	8,86	25,6	9,66	2,4	3,72	0,47	ТТК-395	
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5% ИЛИ ФРУКТ СВЕЖИЙ	180	5,04	4,56	23,4	154,8	0,03	2,88	0	196,2	100,8	6	0,18	ТТК-435,06	
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	2,4	2,7	18,5	107,9	0		12	9	16	5,5	0,4	ТТК-471	
Итого за Обед	1 140	31,89	32,27	126,27	925,08	0,39	29,72	410,37	324,28	474,51	119,93	5,79		
Итого за день		31,89	32,27	126,27	925,08	0,39	29,72	410,37	324,28	474,51	119,93	5,79		

Рацион: Комплексный обед 12-18 (сезон осень-зима) 1 вариант

День: 4

Возраст: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	Р	Mg	Fe		
Обед														
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5	7,67	86,67	0,03	44,58	0	80,08	0	24,1	0,98	11	2021
СУП РЫБНЫЙ С ОВОЩАМИ	250	6,88	4,75	12,5	120,25	0,03	0,41	83,5	19,6	98	23,08	0,35	ТТК-106,05	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	280	15,12	19,32	34,3	371,56	0,18	0,74	38,22	36,4	323,4	35	0,74	ТТК-54-9м	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907	
СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,9	0,18	18,54	79,38	0,02	3,6	0	12,6	12,6	7,2	0,36	ТТК-444,01	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	2,2	338	2017
ВАТРУШКА ВЕНГЕРСКАЯ	50	2,11	2,55	16,8	98,59	0,05	0,1	15,75	103,89	5,56	2,73	0,45	ТТК-670	
Итого за Обед	1 025	31,01	33,27	127,56	941,53	0,53	59,43	167,47	289,52	465,36	108,71	5,72		
Итого за день		31,01	33,27	127,56	941,53	0,53	59,43	167,47	289,52	465,36	108,71	5,72		

Комплексный обед 12-18 (сезон осень-зима) 1 вариант
День: 5
Возраст: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	100	2,2	4,5	5,6	71,7	0	0	50	33,7	81	9,6	0	ТТК-48	
СУП-ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ С ГРЕНКАМИ	250/5	4,71	5,99	20,63	155,59	0,12	2,05	249,71	118,97	124,28	11,79	0,91	ТТК-110,01	
НАГГЕТСЫ КУРИНЫЕ	100	9,8	8,9	8,8	154,5	0,21	0,3	0	19	211	23	0,3	ТТК-314,05	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	6,48	5,88	39,36	236,16	0,07	0	22,08	14,4	49,2	8,64	0,88	54-1г	РПН 2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0,04	0,3	5	8	4	0,73	ТТК-430	
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2% ИЛИ ФРУКТ СВЕЖИЙ	200	5,6	4,9	9,3	104	0,01	1	200	200	44	22,4	0,2	ТТК-435	
ВАФЛИ	20	0,55	0,65	15	68,05	0,06	0	1,6	3,2	7,2	2	0,3	ТТК-640	
Итого за Обед	1 095	32,11	31,67	131,42	939,81	0,6	3,39	523,69	408,87	532,08	85,23	3,77		
Итого за день		32,11	31,67	131,42	939,81	0,6	3,39	523,69	408,87	532,08	85,23	3,77		

Рацион: Комплексный обед 12-18 (сезон осень-зима) 1 вариант
День: 6
Возраст: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe			
Обед															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ И КУКУРУЗОЙ	100	1,33	3,5	4,83	57,17	0	8,83	0	37,93	34,5	14,2	0,54	ТТК-981,02		
СОЛЯНКА МЯСНАЯ СО СМЕТАНОЙ	250/5	9,13	8,63	9,93	174,38	0,13	4,23	139,25	79,23	173,53	27,45	1,68	ТТК-106		
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	8,22	9,22	11,33	161,22	0,02	0,78	867,78	38,75	276,25	17,5	0,67	ТТК-54-18м		
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,44	5,18	27,61	169,2	0,18	25,2	0	17,57	95,67	35,19	1,39	208	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907		
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,18	18,54	79,38	0,02	5,4	0	12,6	12,6	7,2	0,36	ТТК-443,02		
ВАТРУШКА ВЕНГЕРСКАЯ	50	2,11	2,55	16,8	98,59	0,05	0,1	15,75	103,89	5,56	2,73	0,45	ТТК-670		
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5% ИЛИ ФРУКТ СВЕЖИЙ	150	4,2	3,8	19,5	129	0,02	2,4	0	163,5	84	5	0,15	ТТК-435,06		
Итого за Обед	1 055	31,8	33,82	125,47	953,54	0,55	46,94	1022,78	468,07	689,51	113,07	5,69			
Итого за день		31,8	33,82	125,47	953,54	0,55	46,94	1022,78	468,07	689,51	113,07	5,69			

Комплексный обед 12-18 (сезон осень-зима) 1 вариант

День: 7

Возраст: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe			
Обед															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,5	6,67	4,67	90	0,07	3,83	0	23,83	0	23,85	0,55	20	2021	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	4,74	7,99	8,14	127,64	0,06	19,8	12,8	73,6	111,28	38,33	1,96	ТТК-66		
ФИЛЕ РЫБЫ ЗАПЕЧЕННОЕ В ТЕСТЕ	100	11,8	6,6	16,4	172,2	0,11	0,5	10	40	240	55	0,8	ТТК-234		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,84	6,24	23,76	167,28	0,14	12,24	28,56	46,8	100,8	33,6	1,24	54-11г	РПН 2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907		
СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,9	0,18	18,54	79,38	0,02	3,6	0	12,6	12,6	7,2	0,36	ТТК-444,01		
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	2,2	338	2017	
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5% ИЛИ ФРУКТ СВЕЖИЙ	160	4,48	4,06	20,8	137,6	0,02	2,56	0	174,4	89,6	5,33	0,16	ТТК-435,06		
Итого за Обед	1 145	31,49	33,06	128,08	948,8	0,63	52,53	81,36	405,43	580,08	179,91	7,82			
Итого за день		31,49	33,06	128,08	948,8	0,63	52,53	81,36	405,43	580,08	179,91	7,82			

Рацион: Комплексный обед 12-18 (сезон осень-зима) 1 вариант

День: 8

Возраст: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Обед														
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	1	5,2	4,5	68,8	0	17	60	44	39	2	1,3	ТТК-23,01	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ	250/5	7,02	4,58	22,4	159,41	0,19	1,95	121,5	35,56	107,35	38,85	2,01	ТТК-119	
ПЛОВ СО СВИНИНОЙ	280	15,8	17,97	32,97	356,77	0,1	0,31	298,9	28	270,2	15,4	0,33	ТТК-206	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0,04	0,3	5	8	4	0,73	ТТК-430	
ВАТРУШКА ВЕНГЕРСКАЯ	50	2,11	2,55	16,8	98,59	0,05	0,1	15,75	103,89	5,56	2,73	0,45	ТТК-670	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15		35	17	11	0	ТТК-688	
Итого за Обед	1 045	30,86	31,51	125,94	914,48	0,62	34,4	496,45	269,65	461,91	81,58	5,37		
Итого за день		30,86	31,51	125,94	914,48	0,62	34,4	496,45	269,65	461,91	81,58	5,37		

комплексный обед 12-18 (сезон осень-зима) 1 вариант

День: 9

Возраст: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe			
Обед															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ И КУКУРУЗОЙ	100	1,33	3,5	4,83	57,17	0	8,83	0	37,93	34,5	14,2	0,54	ТТК-981,02		
СУП РЫБНЫЙ С ОВОЩАМИ	250	6,88	4,75	12,5	120,25	0,03	0,41	83,5	19,6	98	23,08	0,35	ТТК-106,05		
ПЕЛЬМЕНИ "КЛАССИЧЕСКИЕ" СО СМЕТАНОЙ ИЛИ ЛЮЛЯ-КЕБАБ С КАРТОФЕЛЬНЫМ ПЮРЕ	280	17,16	19,5	46,21	429	0,13		85,5	184,35	432,4	90,2	5,13	ТТК-283,22/ТТК-170		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907		
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ШИПОВНИКА	200	0,2	0,2	8,6	37	0,01	8,86	25,6	9,66	2,4	3,72	0,47	ТТК-395		
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5% ИЛИ ФРУКТ СВЕЖИЙ	160	4,48	4,06	20,8	137,6	0,02	2,56	0	174,4	89,6	5,33	0,16	ТТК-435,06		
ВАФЛИ	20	0,55	0,65	15	68,05	0,06	0	1,6	3,2	7,2	2	0,3	ТТК-640		
Итого за Обед	1 050	33,07	33,42	124,87	933,67	0,38	20,66	196,2	443,74	671,5	142,33	7,4			
Итого за день		33,07	33,42	124,87	933,67	0,38	20,66	196,2	443,74	671,5	142,33	7,4			

Рацион: Комплексный обед 12-18 (сезон осень-зима) 1 вариант

День: 10

Возраст: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Обед														
ВИНЕГРЕТ	100	1,4	9,21	17,29	157,62	0,04	4,62	0	31,23	43,27	19,52	0,82	ТТК-51	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	4,74	7,69	10,34	129,14	0,07	12,53	136,3	44,85	107,03	34,95	1,82	54-17с	РПН 2022
ШНИЦЕЛЬ КУРИНЫЙ	100	10,6	6,8	11,6	150	0,21	36	75,6	40,9	186,4	72,01	1,98	ТТК-460	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,84	6,24	23,76	167,28	0,14	12,24	28,56	46,8	100,8	33,6	1,24	54-11г	РПН 2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	6,9	8,5	4,6	0,77	54-3гн	РПН 2022
ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ	125	0	0	11,25	45	0,04	12,5	6,25	0	0	0	2,75	ТТК-101,01	
ВАТРУШКА ВЕНГЕРСКАЯ	50	2,11	2,55	16,8	98,59	0,05	0,1	15,75	103,89	5,56	2,73	0,45	ТТК-670	
Итого за Обед	1 085	27,09	33,56	125,69	913,61	0,74	79,15	262,84	295,52	466,36	175,01	10,47		
Итого за день		27,09	33,56	125,69	913,61	0,74	79,15	262,84	295,52	466,36	175,01	10,47		

Комплексный обед 12-18 (сезон осень-зима) 1 вариант

День: 11

Возраст: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Обед														
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5	7,67	86,67	0,03	44,58	0	80,08	0	24,1	0,98	11	2021
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/40	7,45	8,3	22,08	192,8	0,04	1,53	8	45,75	126,13	36,1	0,72	ТТК-73	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	9,55	7,16	13,9	158,24	0,04	0	34,3	6,74	146,6	9,56	0,48	ТТК-1	РПН 2022
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	6,48	5,88	39,36	236,16	0,07	0	22,08	14,4	49,2	8,64	0,88	54-1г	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,45	0,09	13,5	56,61	0,03	0	0	14,4	23,4	1,8	0,54	ТТК-401	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	2,2	338	
БУЛОЧКА С МАКОМ	50	3,42	2,25	17,5	105,93	0	0	3,75	19,5	21,2	18,64	1,03	ТТК-669,05	2017
Итого за Обед	1 040	31,72	29,84	140,74	968,01	0,37	56,11	98,13	211,47	384,93	111,64	7,28		
Итого за день		31,72	29,84	140,74	968,01	0,37	56,11	98,13	211,47	384,93	111,64	7,28		

Рацион: Комплексный обед 12-18 (сезон осень-зима) 1 вариант

День: 12

Возраст: 12-18 лет

Возраст: 12-18 лет														
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	0,49	1,37	5,1	34,69	0,05	4,8	30	30	24	18	0,5	ТТК-22,08	РПН 2022
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	250/10	5,24	8,71	16,59	165,46	0,09	6,95	134,8	28	91,13	28	1,27	54-3с	
ПЕЧЕНОЧНЫЕ ОЛАДЬИ	100	10,38	6,4	12,56	149,36	0,2	0,13	223	4	160	20	1,2	ТТК-289	
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО	180	2,88	6,96	22,8	165,36	0,12	2,52	0	9,96	50,76	9,84	0	ТТК-123	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
СОК ФРУКТОВЫЙ МУЛЬТИФРУКТ	180	0,91	0,16	18,54	79,25	0,02	1,8	0	12,6	12,6	7,2	0,36	ТТК-442,1	
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2% ИЛИ ФРУКТ СВЕЖИЙ	200	5,6	4,9	9,3	104	0,01	1	200	200	44	22,4	0,2	ТТК-435	
ВАТРУШКА ВЕНГЕРСКАЯ	50	2,11	2,55	16,8	98,59	0,05	0,1	15,75	103,89	5,56	2,73	0,45	ТТК-670	
Итого за Обед	1 110	30,08	31,81	118,62	881,31	0,67	17,3	603,55	403,05	395,45	111,97	4,43		
Итого за день		30,08	31,81	118,62	881,31	0,67	17,3	603,55	403,05	395,45	111,97	4,43		

Итоги по неделям

Итого		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Среднее. Неделя: 1	Все	31,26	32,03	126,37	925,2
Среднее. Неделя: 2	Все	30,72	32,2	127,32	926,65

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe
Итого за период	371,85	385,39	1522,18	11111,09	5,91	297,49	3868,38	4362,1	5065,43	1306,27	75,45
Среднее значение за период	30,99	32,12	126,85	925,92	0,49	24,79	322,37	363,51	422,12	108,86	6,29
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
12-18 лет	1 075

ПРИ СОСТАВЛЕНИИ МЕНЮ ИСПОЛЬЗОВАЛАСЬ СЛЕДУЮЩАЯ ЛИТЕРАТУРА :

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. - Москва.: Дели плюс, 2017. - 544 с.
2. Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания. - Уфа 2021. - 233 с.
3. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред, А.А. Тутельяна и Д.Б. Никитюка. - М.: ТД ДеЛи, 2022. - 245с.
4. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях: Пособие. - М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.-275с.

Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом её пищевой ценности (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 п.8.1.4.)

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