

Согласовано

Утверждено

Директор государственного бюджетного общеобразовательного учреждения № 95

Генеральный директор ООО "Альфа-Провиант"

22. 07

2022г.

И.В. Рубцова 21. 07

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: Саршие 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 | 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 | 66 | 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 | 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: Саршие 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 рецептур |
|---|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------------|-------------|---------------------------|---------------|-----------|-------------|-------------|------------------|
| | | 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 | |
| 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 | |
| Итого за Обед | 1 045 | 37,82 | 34,71 | 147,98 | 1081,3 | 0,58 | 20,08 | 0,22 | 220 | 6,73 | 314,16 | 400,32 | 121,6 | 5,57 | | |
| Итого за день | | 74,6 | 58,87 | 239,26 | 1792,97 | 0,76 | 32,88 | 0,29 | 290 | 8,01 | 634,6 | 817,6 | 166,6 | 9,09 | | |

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 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 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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: Сарские классы от 12 и старше

День: 4

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 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ 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 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 ВЕРМИШЕЛЬЮ И 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 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 | |
| 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: Сарские классы от 12 и старше

День: 5

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 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 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 | 6,02 | 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 | |
| Итого за Обед | 1 030 | 29,82 | 33,22 | 128,99 | 970,43 | 0,52 | 63,41 | 0,77 | 770 | 7,53 | 517,58 | 543,79 | 131,43 | 3,35 | | |
| Итого за день | | 48,16 | 50,35 | 228,14 | 1598,44 | 0,81 | 89,41 | 0,84 | 840 | 8,99 | 910,43 | 798,8 | 174,89 | 7,84 | | |

Рацион: Сарские классы от 12 и старше

День: 6

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 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 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 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 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 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 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: Сарские классы от 12 и старше

День: 7

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 | Мg | 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 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 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 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 | 1 045 | 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: Сарские 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 | Мg | 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 | 176,63 | 17,5 | 0,03 | ТТК-96 | |
| 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 | |
| Итого за Обед | 1 030 | 38,8 | 35,62 | 156,82 | 1105,36 | 0,47 | 15,86 | 0 | 0 | 5,28 | 399,19 | 304,37 | 60,12 | 2,62 | | |
| Итого за день | | 75,58 | 59,78 | 248,1 | 1837,03 | 0,65 | 28,66 | 0,07 | 70 | 6,56 | 719,63 | 721,65 | 105,12 | 6,14 | | |

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 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 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ 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 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 | 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 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, 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 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 БРУСНИЧНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С" | 200 | 0 | 0 | 20,8 | 83,6 | 0,01 | 4 | 0 | 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 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 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 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 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 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 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 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 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 |
| 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 | 1644,2 | 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 рецептур |
|---|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|----------|--------|--------|--------------------|--------|---------------------------|--------|--------|-------|-------------|------------------|
| | | Б | Ж | У | | В1 (мг) | С (мг) | А (мг) | А (рет. экв. сут.) | 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 | |
| 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 | 436,4 | 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 | 52,48 | 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 рецептов 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 рецептов 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 рецептов 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)