

Согласовано

Утверждено

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

Генеральный директор ООО "Альфа-Провиант"

" " \_\_\_\_\_ 2024г.

"01" сентября 2024г.

Ланенкова С.Г.

**ЦИКЛИЧНОЕ ЧЕТЫРЕХНЕДЕЛЬНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК И ОБЕД) ДЛЯ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИМСЯ ОТ 12 до 18 ЛЕТ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГА КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА С КОМПЕНСАЦИЕЙ ЕГО СТОИМОСТИ (ЧАСТИ СТОИМОСТИ) ЗА СЧЕТ СРЕДСТВ БЮДЖЕТА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

Рацион: 12-18 (сезон осень/зима)

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           |             |                  |
| <b>Завтрак</b>  |              |                      |              |               |                                |               |              |                  |                           |               |               |              |             |                  |
| ОМЛЕТ С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ  | 200          | 18                   | 19,23        | 25,2          | 345,84                         | 0,07          | 0,35         | 185,49           | 186,52                    | 306,04        | 23,83         | 0,69         | ТТК-54-1о   |                  |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ                             | 40           | 2,19                 | 1,18         | 15,8          | 83                             | 0,15          | 0            | 0                | 22                        | 0             | 0             | 0,7          | 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     |                  |
| ПЕЧЕНЬЕ   | 20           | 1,5                  | 1,96         | 9,35          | 61,04                          | 0,02          | 0            | 2                | 5,8                       | 18            | 4             | 0,42         | ТТК-639     |                  |
| ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ  | 125          | 0                    | 0            | 11,25         | 45                             | 0,04          | 12,5         | 6,25             | 0                         | 0             | 0             | 2,75         | ТТК-101,01  |                  |
| <b>Итого за Завтрак</b>   | <b>585</b>   | <b>21,99</b>         | <b>22,46</b> | <b>77,4</b>   | <b>600,09</b>                  | <b>0,28</b>   | <b>12,89</b> | <b>194,04</b>    | <b>219,32</b>             | <b>332,04</b> | <b>31,83</b>  | <b>5,29</b>  |             |                  |
| <b>Обед</b>   |              |                      |              |               |                                |               |              |                  |                           |               |               |              |             |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ   | 100          | 0,72                 | 2,54         | 5,4           | 47,34                          | 0             | 9            |                  | 21                        | 38            | 13            | 0,7          | ТТК-19      |                  |
| 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         |
| ПЛОВ С ИНДЕЙКОЙ   | 280          | 14,42                | 23,38        | 39,06         | 424,34                         | 0,1           | 1,01         | 324,8            | 28                        | 270,2         | 28            | 2,8          | ТТК-311,02  |                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ                       | 60           | 4,1                  | 0,5          | 27,1          | 129,3                          | 0,15          | 0            | 0                | 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                | 22                        | 0             | 0             | 0,7          | ТТК-907     |                  |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА   | 200          | 0,5                  | 0,1          | 15            | 62,9                           | 0,03          | 0            |                  | 16                        | 26            | 2             | 0,6          | ТТК-401     |                  |
| <b>Итого за Обед</b>  | <b>970</b>   | <b>30,18</b>         | <b>32,2</b>  | <b>130,21</b> | <b>931,78</b>                  | <b>0,56</b>   | <b>18,64</b> | <b>454,8</b>     | <b>130,35</b>             | <b>473,05</b> | <b>85,1</b>   | <b>6,32</b>  |             |                  |
| <b>Итого за день</b>  |              | <b>52,17</b>         | <b>54,66</b> | <b>207,61</b> | <b>1531,87</b>                 | <b>0,84</b>   | <b>31,53</b> | <b>648,84</b>    | <b>349,67</b>             | <b>805,09</b> | <b>116,93</b> | <b>11,61</b> |             |                  |

Рацион: 12-18 ( сезон осень/зима)

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 рецептов |
|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|------------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|------------------|
|   |              | Б                    | Ж            | У             |                                | В1            | С            | А (рет. экв/сут) | Са                        | Р             | Mg            | Fe           |             |                  |
| <b>Завтрак</b>  |              |                      |              |               |                                |               |              |                  |                           |               |               |              |             |                  |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ                            | 200          | 7,9                  | 8,38         | 42,46         | 276                            | 0,14          | 0,54         | 48,9             | 132,9                     | 213,12        | 41,44         | 2,34         | 116         | 2022             |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ И СВЕЖИМ ОГУРЦОМ                        | 35           | 4,1                  | 4,63         | 9,5           | 96,07                          | 0,03          | 0,07         | 0                | 102,5                     | 0             | 11,86         | 0,26         | ТТК-3       |                  |
| ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ  | 200          | 0,2                  | 0,1          | 15            | 61,7                           | 0             | 1            | 0                | 6                         | 10            | 5             | 0,2          | ТТК-430     |                  |
| МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2%              | 200          | 5,6                  | 4,9          | 9,3           | 104                            | 0,01          | 1            | 200              | 200                       | 44            | 22,4          | 0,2          | ТТК-435     |                  |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ   | 100          | 0,4                  | 0,4          | 9,8           | 47                             | 0,03          | 10           | 30               | 16                        | 11            | 9             | 2,2          | 338         | 2017             |
| <b>Итого за Завтрак</b>                                   | <b>735</b>   | <b>18,2</b>          | <b>18,41</b> | <b>86,06</b>  | <b>584,77</b>                  | <b>0,21</b>   | <b>12,61</b> | <b>278,9</b>     | <b>457,4</b>              | <b>278,12</b> | <b>89,7</b>   | <b>5,2</b>   |             |                  |
| <b>Обед</b>   |              |                      |              |               |                                |               |              |                  |                           |               |               |              |             |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ                       | 100          | 1                    | 5,2          | 2,5           | 61                             | 0             | 7            | 60               | 44                        | 29            | 7             | 0,9          | ТТК-23,08   |                  |
| БОРЩ С КВАШЕНОЙ 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             |
| РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ   | 100          | 10,96                | 8,08         | 12,71         | 167,42                         | 0,09          | 0,32         | 37,5             | 28,62                     | 51,5          | 7,5           | 0,52         | ТТК-282     |                  |
| 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 МИНЕРАЛАМИ               | 60           | 4,1                  | 0,5          | 27,1          | 129,3                          | 0,15          | 0            | 0                | 10,8                      | 22,2          | 11,4          | 0,3          | ТТК-904     |                  |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ                     | 60           | 3,29                 | 1,77         | 23,7          | 124,5                          | 0,23          | 0            | 0                | 33                        | 0             | 0             | 1,05         | ТТК-907     |                  |
| СОК ФРУКТОВЫЙ МУЛЬТИФРУКТ                                 | 200          | 1,01                 | 0,18         | 20,6          | 88,06                          | 0,02          | 2            | 0                | 14                        | 14            | 8             | 0,4          | ТТК-442,1   |                  |
| <b>Итого за Обед</b>                                      | <b>960</b>   | <b>29,04</b>         | <b>29,66</b> | <b>123,23</b> | <b>880,7</b>                   | <b>0,69</b>   | <b>29,54</b> | <b>130,86</b>    | <b>219,68</b>             | <b>244,38</b> | <b>93,65</b>  | <b>5,88</b>  |             |                  |
| <b>Итого за день</b>                                      |              | <b>47,24</b>         | <b>48,07</b> | <b>209,29</b> | <b>1465,47</b>                 | <b>0,9</b>    | <b>42,15</b> | <b>409,76</b>    | <b>677,08</b>             | <b>522,5</b>  | <b>183,35</b> | <b>11,08</b> |             |                  |

Рацион: 12-18 ( сезон осень/зима)

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          |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                                  |              |                      |              |               |                                |               |              |                  |                           |               |               |             |             |                  |
| ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ "ЗЕБРА" С ВАРЕНЬЕМ          | 200          | 18,18                | 21,09        | 34,63         | 401,07                         | 0,06          | 3,22         | 79,96            | 278,7                     | 329,07        | 13,17         | 0,75        | ТТК-54,02   |                  |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ           | 40           | 2,19                 | 1,18         | 15,8          | 83                             | 0,15          | 0            | 0                | 22                        | 0             | 0             | 0,7         | 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         |
| ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ                        | 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  |                  |
| <b>Итого за Завтрак</b>                         | <b>585</b>   | <b>21,22</b>         | <b>22,92</b> | <b>83,38</b>  | <b>625,02</b>                  | <b>0,31</b>   | <b>16,88</b> | <b>88,19</b>     | <b>310,8</b>              | <b>344,77</b> | <b>19,77</b>  | <b>5,27</b> |             |                  |
| <b>Обед</b>                                     |              |                      |              |               |                                |               |              |                  |                           |               |               |             |             |                  |
| САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ | 100          | 1                    | 1,94         | 2,5           | 31,46                          | 0             | 6            |                  | 23                        | 8             | 13            | 0,07        | ТТК-20      |                  |
| 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     |                  |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ "БОЛОНЬЕЗЕ"          | 280          | 16,24                | 21           | 35,84         | 397,32                         | 0,14          |              |                  | 66,5                      | 73,64         | 9,1           | 0,78        | ТТК-209,1   |                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ     | 60           | 4,1                  | 0,5          | 27,1          | 129,3                          | 0,15          | 0            | 0                | 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                | 22                        | 0             | 0             | 0,7         | ТТК-907     |                  |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ                        | 200          | 0,03                 | 0,1          | 25,4          | 103,5                          | 0             | 1,5          | 0                | 15,3                      | 5,8           | 5,4           | 0,6         | ТТК-394,01  |                  |
| <b>Итого за Обед</b>                            | <b>940</b>   | <b>31,2</b>          | <b>29,38</b> | <b>132,85</b> | <b>922,4</b>                   | <b>0,65</b>   | <b>9,45</b>  | <b>121,5</b>     | <b>174,97</b>             | <b>223,84</b> | <b>80,35</b>  | <b>4,62</b> |             |                  |
| <b>Итого за день</b>                            |              | <b>52,42</b>         | <b>52,3</b>  | <b>216,23</b> | <b>1547,42</b>                 | <b>0,96</b>   | <b>26,33</b> | <b>209,69</b>    | <b>485,77</b>             | <b>568,61</b> | <b>100,12</b> | <b>9,89</b> |             |                  |

Рацион: 12-18 ( сезон осень/зима)

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) | Са                        | Р             | Mg            | Fe          |             |                  |  |
| <b>Завтрак</b>                                     |              |                      |              |               |                                |               |              |                  |                           |               |               |             |             |                  |  |
| КОТЛЕТА КУРИНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ С МАКАРОНАМИ            | 200          | 13,21                | 13,05        | 41,3          | 335,49                         | 0,1           | 0,4          | 38,4             | 41                        | 95            | 22,2          | 1,63        | ТТК-1226    |                  |  |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ              | 40           | 2,19                 | 1,18         | 15,8          | 83                             | 0,15          | 0            | 0                | 22                        | 0             | 0             | 0,7         | 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     |                  |  |
| МАНДАРИН   | 100          | 0,8                  | 0,2          | 7,5           | 38                             | 0,1           | 15           |                  | 35                        | 17            | 11            | 0           | ТТК-688     |                  |  |
| МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2%       | 200          | 5,6                  | 4,9          | 9,3           | 104                            | 0,01          | 1            | 200              | 200                       | 44            | 22,4          | 0,2         | ТТК-435     |                  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b>                            | <b>740</b>   | <b>22,1</b>          | <b>19,42</b> | <b>89,7</b>   | <b>625,7</b>                   | <b>0,36</b>   | <b>16,44</b> | <b>238,7</b>     | <b>303</b>                | <b>164</b>    | <b>59,6</b>   | <b>3,26</b> |             |                  |  |
| <b>Обед</b>  |              |                      |              |               |                                |               |              |                  |                           |               |               |             |             |                  |  |
| САЛАТ "СВЕТЛЯЧОК"                                  | 100          | 1,64                 | 4,12         | 22,6          | 72,9                           | 0,05          | 6,86         | 0                | 28,33                     | 41,61         | 18,39         | 1,31        | ТТК-53,01   |                  |  |
| СОЛЯНКА РЫБНАЯ                                     | 250          | 7                    | 9            | 8             | 141                            | 0,05          | 0,63         | 50               | 24,75                     | 38,75         | 0             | 0,63        | ТТК-106,01  |                  |  |
| ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ИНДЕЙКИ СО СМЕТАННО-ТОМАТНЫМ СОУСОМ | 100          | 11,19                | 10,47        | 14,54         | 197,13                         | 0,28          | 3,02         | 4,38             | 12,86                     | 97,91         | 14,53         | 1,75        | ТТК-325,01  |                  |  |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ"          | 180          | 4,32                 | 5,52         | 12,48         | 116,88                         | 0,04          | 0            | 36               | 28,2                      | 93,6          | 31,2          | 0,72        | ТТК-323,03  |                  |  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ        | 60           | 4,1                  | 0,5          | 27,1          | 129,3                          | 0,15          | 0            | 0                | 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                | 22                        | 0             | 0             | 0,7         | ТТК-907     |                  |  |
| СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ                           | 200          | 1                    | 0,2          | 20,6          | 88,2                           | 0,02          | 4            | 0                | 14                        | 14            | 8             | 0,4         | ТТК-444,01  |                  |  |
| <b>Итого за Обед</b>                               | <b>930</b>   | <b>31,44</b>         | <b>30,99</b> | <b>121,12</b> | <b>828,41</b>                  | <b>0,74</b>   | <b>14,51</b> | <b>90,38</b>     | <b>140,94</b>             | <b>308,07</b> | <b>83,52</b>  | <b>5,81</b> |             |                  |  |
| <b>Итого за день</b>                               |              | <b>53,54</b>         | <b>50,41</b> | <b>210,82</b> | <b>1454,11</b>                 | <b>1,1</b>    | <b>30,95</b> | <b>329,08</b>    | <b>443,94</b>             | <b>472,07</b> | <b>143,12</b> | <b>9,07</b> |             |                  |  |

Рацион: 12-18 ( сезон осень/зима)

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           |             |                  |  |
| <b>Завтрак</b>  |              |                      |              |              |                                |               |              |                  |                           |                |               |              |             |                  |  |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ                                    | 200          | 5,74                 | 8,44         | 41,62        | 266                            | 0,06          | 1,24         | 54,6             | 123,76                    | 150,9          | 35,08         | 0,56         | 117         | 2022             |  |
| БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ  | 25/15        | 4,76                 | 3,87         | 9,88         | 93,88                          | 0,09          | 0            | 0,39             | 15,55                     | 40,2           | 5,25          | 0,44         | ТТК-907     |                  |  |
| КАКАО С МОЛОКОМ   | 200          | 4,1                  | 3,5          | 21           | 132                            | 0,04          | 0,68         | 17,3             | 168                       | 130            | 14            | 0,06         | ТТК-433,08  |                  |  |
| ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%                                     | 180          | 5,04                 | 4,56         | 23,4         | 154,8                          | 0,02          | 2,88         | 0                | 196,2                     | 100,8          | 6             | 0,18         | ТТК-435,06  |                  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b>   | <b>620</b>   | <b>19,64</b>         | <b>20,37</b> | <b>95,9</b>  | <b>646,68</b>                  | <b>0,21</b>   | <b>4,8</b>   | <b>72,29</b>     | <b>503,51</b>             | <b>421,9</b>   | <b>60,33</b>  | <b>1,24</b>  |             |                  |  |
| <b>Обед</b>   |              |                      |              |              |                                |               |              |                  |                           |                |               |              |             |                  |  |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ                 | 100          | 0,49                 | 1,37         | 5,1          | 34,69                          | 0,05          | 4,8          | 30               | 30                        | 24             | 18            | 0,5          | ТТК-22,08   |                  |  |
| СУП-ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ С ГРЕНКАМИ                                    | 250/10       | 5,33                 | 6,07         | 24,44        | 174                            | 0,14          | 2,05         | 249,71           | 120,78                    | 131,13         | 14,39         | 1,07         | ТТК-110,01  |                  |  |
| ПЕЛЬМЕНИ "КЛАССИЧЕСКИЕ" (собственного производства) СО СМЕТАНОЙ | 280          | 16,76                | 20,4         | 44,76        | 429,76                         | 0,12          |              | 100              | 227,6                     | 494,4          | 115,6         | 6,6          | ТТК-283,22  |                  |  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ                     | 60           | 4,1                  | 0,5          | 27,1         | 129,3                          | 0,15          | 0            | 0                | 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                | 22                        | 0              | 0             | 0,7          | ТТК-907     |                  |  |
| НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА  | 200          | 1                    | 0,1          | 15,7         | 66,9                           | 0,01          | 0,32         | 70               | 28                        | 25             | 18            | 0,58         | ТТК-34-13   |                  |  |
| <b>Итого за Обед</b>  | <b>940</b>   | <b>29,87</b>         | <b>29,62</b> | <b>132,9</b> | <b>917,65</b>                  | <b>0,62</b>   | <b>7,17</b>  | <b>449,71</b>    | <b>439,18</b>             | <b>696,73</b>  | <b>177,39</b> | <b>9,75</b>  |             |                  |  |
| <b>Итого за день</b>  |              | <b>49,51</b>         | <b>49,99</b> | <b>228,8</b> | <b>1564,33</b>                 | <b>0,83</b>   | <b>11,97</b> | <b>522</b>       | <b>942,69</b>             | <b>1118,63</b> | <b>237,72</b> | <b>10,99</b> |             |                  |  |

Рацион: 12-18 ( сезон осень/зима)

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          |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                              |              |                      |              |               |                                |               |              |                  |                           |              |               |             |             |                  |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ                | 200          | 6,8                  | 7,5          | 24,7          | 192,6                          | 0,14          | 0,61         | 29,1             | 146                       | 188          | 46            | 1,2         | 54-22к      | РПН 2022         |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ И СВЕЖИМ ОГУРЦОМ          | 35           | 4,1                  | 4,63         | 9,5           | 96,07                          | 0,03          | 0,07         | 0                | 102,5                     | 0            | 11,86         | 0,26        | ТТК-3       |                  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                  | 200          | 3,8                  | 2,9          | 11,3          | 86                             | 0,03          | 0,52         | 13,3             | 111                       | 107          | 31            | 1,07        | 54-23гн     | РПН 2022         |
| ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%                 | 180          | 5,04                 | 4,56         | 23,4          | 154,8                          | 0,02          | 2,88         | 0                | 196,2                     | 100,8        | 6             | 0,18        | ТТК-435,06  |                  |
| БАНАН СВЕЖИЙ                                | 100          | 1,5                  | 0,5          | 21            | 96                             | 0,04          | 10           | 0                | 8                         | 28           | 42            | 0,6         | 338         | 2017             |
| <b>Итого за Завтрак</b>                     | <b>715</b>   | <b>21,24</b>         | <b>20,09</b> | <b>89,9</b>   | <b>625,47</b>                  | <b>0,26</b>   | <b>14,08</b> | <b>42,4</b>      | <b>563,7</b>              | <b>423,8</b> | <b>136,86</b> | <b>3,31</b> |             |                  |
| <b>Обед</b>                                 |              |                      |              |               |                                |               |              |                  |                           |              |               |             |             |                  |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ               | 100          | 2,67                 | 10,17        | 10,33         | 142,83                         | 0,03          | 41,33        | 203,33           | 66,67                     | 50           | 25            | 0,93        | 54-7з       | РПН 2022         |
| СУП-БУЛЬОН "ДЕТСКИЙ" С ВЕРМИШЕЛЬЮ И ЯЙЦОМ   | 250          | 7,03                 | 6,68         | 12,88         | 140,31                         | 0             | 0            | 13               | 2,5                       | 2,5          | 2,5           | 0,01        | ТТК-60,04   |                  |
| БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПЕЧЕНИ В СМЕТАННОМ СОУСЕ    | 100          | 8,75                 | 6,3          | 3,54          | 105,87                         | 0,01          | 0,12         | 41,67            | 23,17                     | 97           | 7,5           | 0,1         | ТТК-261     |                  |
| РИС ОТВАРНОЙ                                | 180          | 4,44                 | 5,76         | 43,8          | 244,2                          | 0,04          | 0            | 22,08            | 8,28                      | 87,6         | 28,8          | 0,59        | 54-6г       | РПН 2022         |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ | 60           | 4,1                  | 0,5          | 27,1          | 129,3                          | 0,15          | 0            | 0                | 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                | 22                        | 0            | 0             | 0,7         | ТТК-907     |                  |
| СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ                      | 200          | 1                    | 0,2          | 20,6          | 88,2                           | 0,02          | 6            | 0                | 14                        | 14           | 8             | 0,4         | ТТК-443,02  |                  |
| <b>Итого за Обед</b>                        | <b>930</b>   | <b>30,18</b>         | <b>30,79</b> | <b>134,05</b> | <b>933,71</b>                  | <b>0,4</b>    | <b>47,45</b> | <b>280,08</b>    | <b>147,42</b>             | <b>273,3</b> | <b>83,2</b>   | <b>3,03</b> |             |                  |
| <b>Итого за день</b>                        |              | <b>51,42</b>         | <b>50,88</b> | <b>223,95</b> | <b>1559,18</b>                 | <b>0,66</b>   | <b>61,53</b> | <b>322,48</b>    | <b>711,12</b>             | <b>697,1</b> | <b>220,06</b> | <b>6,34</b> |             |                  |

Рацион: 12-18 ( сезон осень/зима)

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           |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                               |              |                      |              |               |                                |               |              |                  |                           |               |               |              |             |                  |
| ПАСТА КАРБОНАРА "ПО-ШКОЛЬНОМУ"               | 200          | 13,33                | 16,27        | 37,73         | 350,67                         | 0,08          | 0            | 58,99            | 205,33                    | 215,2         | 11,01         | 0,57         | ТТК-54-1г   |                  |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ        | 40           | 2,19                 | 1,18         | 15,8          | 83                             | 0,15          | 0            | 0                | 22                        | 0             | 0             | 0,7          | 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% | 200          | 5,6                  | 4,9          | 9,3           | 104                            | 0,01          | 1            | 200              | 200                       | 44            | 22,4          | 0,2          | ТТК-435     |                  |
| МАНДАРИН                                     | 100          | 0,8                  | 0,2          | 7,5           | 38                             | 0,1           | 15           |                  | 35                        | 17            | 11            | 0            | ТТК-688     |                  |
| <b>Итого за Завтрак</b>                      | <b>740</b>   | <b>22,22</b>         | <b>22,64</b> | <b>86,13</b>  | <b>640,88</b>                  | <b>0,34</b>   | <b>16,04</b> | <b>259,29</b>    | <b>467,33</b>             | <b>284,2</b>  | <b>48,41</b>  | <b>2,2</b>   |             |                  |
| <b>Обед</b>                                  |              |                      |              |               |                                |               |              |                  |                           |               |               |              |             |                  |
| 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             |
| СОЛЯНКА МЯСНАЯ СО СМЕТАНОЙ                   | 250/10       | 9,26                 | 9,38         | 10,11         | 182,38                         | 0,13          | 8,23         | 147,25           | 101,83                    | 208,93        | 40,4          | 2,43         | ТТК-106     |                  |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (ИНДЕЙКА)                      | 280          | 14,24                | 15,9         | 30,88         | 323,62                         | 0,1           | 17,6         | 8,05             | 54,99                     | 277,6         | 60            | 3,01         | ТТК-197     |                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ  | 60           | 4,1                  | 0,5          | 27,1          | 129,3                          | 0,15          | 0            | 0                | 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                | 22                        | 0             | 0             | 0,7          | ТТК-907     |                  |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ                     | 200          | 0,03                 | 0,1          | 25,4          | 103,5                          | 0             | 1,5          | 0                | 15,3                      | 5,8           | 5,4           | 0,6          | ТТК-394,01  |                  |
| <b>Итого за Обед</b>                         | <b>940</b>   | <b>31,32</b>         | <b>32,06</b> | <b>116,96</b> | <b>908,47</b>                  | <b>0,56</b>   | <b>71,91</b> | <b>155,3</b>     | <b>285</b>                | <b>514,53</b> | <b>141,3</b>  | <b>8,02</b>  |             |                  |
| <b>Итого за день</b>                         |              | <b>53,54</b>         | <b>54,7</b>  | <b>203,09</b> | <b>1549,35</b>                 | <b>0,9</b>    | <b>87,95</b> | <b>414,59</b>    | <b>752,33</b>             | <b>798,73</b> | <b>189,71</b> | <b>10,22</b> |             |                  |

Рацион: 12-18 ( сезон осень/зима)

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          |             |                  |
| <b>Завтрак</b>  |              |                      |              |               |                                |               |              |                  |                           |               |               |             |             |                  |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ                             | 200          | 8,72                 | 9,66         | 42,8          | 292                            | 0,22          | 5,72         | 50,4             | 151,62                    | 211,02        | 59,58         | 1,58        | 120         | 2022             |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ И СВЕЖИМ ОГУРЦОМ                                | 35           | 4,1                  | 4,63         | 9,5           | 96,07                          | 0,03          | 0,07         | 0                | 102,5                     | 0             | 11,86         | 0,26        | ТТК-3       |                  |
| ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ  | 200          | 0,2                  | 0,1          | 15            | 61,7                           | 0             | 1            | 0                | 6                         | 10            | 5             | 0,2         | ТТК-430     |                  |
| МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2%                      | 200          | 5,6                  | 4,9          | 9,3           | 104                            | 0,01          | 1            | 200              | 200                       | 44            | 22,4          | 0,2         | ТТК-435     |                  |
| ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ  | 125          | 0                    | 0            | 11,25         | 45                             | 0,04          | 12,5         | 6,25             | 0                         | 0             | 0             | 2,75        | ТТК-101,01  |                  |
| <b>Итого за Завтрак</b>   | <b>760</b>   | <b>18,62</b>         | <b>19,29</b> | <b>87,85</b>  | <b>598,77</b>                  | <b>0,3</b>    | <b>20,29</b> | <b>256,65</b>    | <b>460,12</b>             | <b>265,02</b> | <b>98,84</b>  | <b>4,99</b> |             |                  |
| <b>Обед</b>   |              |                      |              |               |                                |               |              |                  |                           |               |               |             |             |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ  | 100          | 1,33                 | 4,5          | 7,67          | 76                             | 0,02          | 3,8          | 1,13             | 31,67                     | 36,67         | 18,33         | 1,17        | 54-13з      | РПН 2022         |
| 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         |
| ПАЭЛЬЯ С КУРИЦЕЙ  | 280          | 14,61                | 18,2         | 36,26         | 367,26                         | 0,11          | 0,56         | 320,88           | 47,38                     | 265,16        | 31,75         | 0,48        | ТТК-326     |                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ                       | 60           | 4,1                  | 0,5          | 27,1          | 129,3                          | 0,15          | 0            | 0                | 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                | 22                        | 0             | 0             | 0,7         | ТТК-907     |                  |
| СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ  | 200          | 1                    | 0,2          | 20,6          | 88,2                           | 0,02          | 4            | 0                | 14                        | 14            | 8             | 0,4         | ТТК-444,01  |                  |
| <b>Итого за Обед</b>  | <b>970</b>   | <b>31,48</b>         | <b>29,08</b> | <b>135,28</b> | <b>928,66</b>                  | <b>0,58</b>   | <b>16,99</b> | <b>452,01</b>    | <b>158,4</b>              | <b>454,68</b> | <b>100,18</b> | <b>4,27</b> |             |                  |
| <b>Итого за день</b>  |              | <b>50,1</b>          | <b>48,37</b> | <b>223,13</b> | <b>1527,43</b>                 | <b>0,88</b>   | <b>37,28</b> | <b>708,66</b>    | <b>618,52</b>             | <b>719,7</b>  | <b>199,02</b> | <b>9,26</b> |             |                  |

Рацион: 12-18 ( сезон осень/зима)

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          |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                                   |              |                      |              |               |                                |               |              |                  |                           |               |               |             |             |                  |
| ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ И СМЕТАНОЙ                   | 200          | 14,77                | 15,86        | 52,78         | 412,93                         | 0,13          | 0,14         | 45,24            | 268,14                    | 290,83        | 24,44         | 0,28        | ТТК-283     |                  |
| 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         |
| ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%                      | 180          | 5,04                 | 4,56         | 23,4          | 154,8                          | 0,02          | 2,88         | 0                | 196,2                     | 100,8         | 6             | 0,18        | ТТК-435,06  |                  |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                                    | 100          | 0,4                  | 0,4          | 9,8           | 47                             | 0,03          | 10           | 30               | 16                        | 11            | 9             | 2,2         | 338         | 2017             |
| <b>Итого за Завтрак</b>                          | <b>680</b>   | <b>20,51</b>         | <b>20,82</b> | <b>92,68</b>  | <b>642,63</b>                  | <b>0,18</b>   | <b>14,18</b> | <b>75,62</b>     | <b>487,24</b>             | <b>411,13</b> | <b>44,04</b>  | <b>3,43</b> |             |                  |
| <b>Обед</b>                                      |              |                      |              |               |                                |               |              |                  |                           |               |               |             |             |                  |
| САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ  | 100          | 1                    | 1,94         | 2,5           | 31,46                          | 0             | 6            |                  | 23                        | 8             | 13            | 0,07        | ТТК-20      |                  |
| 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             |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ                                   | 100          | 11,48                | 13,2         | 17,11         | 233,16                         | 0,08          | 0,06         | 45,6             | 40,78                     | 162,68        | 18,24         | 0,44        | ТТК-161     |                  |
| 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 МИНЕРАЛАМИ      | 60           | 4,1                  | 0,5          | 27,1          | 129,3                          | 0,15          | 0            | 0                | 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                | 22                        | 0             | 0             | 0,7         | ТТК-907     |                  |
| НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА                             | 200          | 1                    | 0,1          | 15,7          | 66,9                           | 0,01          | 0,32         | 70               | 28                        | 25            | 18            | 0,58        | ТТК-34=12сн |                  |
| <b>Итого за Обед</b>                             | <b>940</b>   | <b>28,45</b>         | <b>30,85</b> | <b>114,83</b> | <b>854,24</b>                  | <b>0,59</b>   | <b>26,6</b>  | <b>148,96</b>    | <b>213,84</b>             | <b>345,56</b> | <b>120,39</b> | <b>4,8</b>  |             |                  |
| <b>Итого за день</b>                             |              | <b>48,96</b>         | <b>51,67</b> | <b>207,51</b> | <b>1496,87</b>                 | <b>0,77</b>   | <b>40,78</b> | <b>224,58</b>    | <b>701,08</b>             | <b>756,69</b> | <b>164,43</b> | <b>8,23</b> |             |                  |

Рацион: 12-18 ( сезон осень/зима)

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          |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                                  |              |                      |              |               |                                |               |              |                  |                           |               |              |             |             |                  |
| ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ                                 | 200          | 15,05                | 15,31        | 29,33         | 315,31                         | 0,07          | 0,6          | 159,63           | 188,44                    | 244,8         | 12,08        | 0,41        | ТТК-220     |                  |
| БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ                            | 25/15        | 4,76                 | 3,87         | 9,88          | 93,88                          | 0,09          | 0            | 0,39             | 15,55                     | 40,2          | 5,25         | 0,44        | 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     |                  |
| ПРЯНИКИ   | 30           | 1,8                  | 4,3          | 16            | 109,8                          | 0,02          | 0            | 0                | 3,3                       | 15            | 2,7          | 0,24        | ТТК-640,01  |                  |
| ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ                                  | 125          | 0                    | 0            | 11,25         | 45                             | 0,04          | 12,5         | 6,25             | 0                         | 0             | 0            | 2,75        | ТТК-101,01  |                  |
| <b>Итого за Завтрак</b>                         | <b>595</b>   | <b>21,91</b>         | <b>23,57</b> | <b>82,26</b>  | <b>629,2</b>                   | <b>0,22</b>   | <b>13,14</b> | <b>166,57</b>    | <b>212,29</b>             | <b>308</b>    | <b>24,03</b> | <b>4,57</b> |             |                  |
| <b>Обед</b>                                     |              |                      |              |               |                                |               |              |                  |                           |               |              |             |             |                  |
| 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   |                  |
| СОЛЯНКА РЫБНАЯ                                  | 250          | 7                    | 9            | 8             | 141                            | 0,05          | 0,63         | 50               | 24,75                     | 38,75         | 0            | 0,63        | ТТК-106,01  |                  |
| ФРИКАСЕ ИЗ КУРИЦЫ                               | 100          | 11,1                 | 10,7         | 9,4           | 178,3                          | 0             | 0,01         | 100              | 76,2                      | 68,43         | 2,1          | 0           | ТТК-976,04  |                  |
| РИС ОТВАРНОЙ                                    | 180          | 4,44                 | 5,76         | 43,8          | 244,2                          | 0,04          | 0            | 22,08            | 8,28                      | 87,6          | 28,8         | 0,59        | 54-6г       | РПН 2022         |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ     | 60           | 4,1                  | 0,5          | 27,1          | 129,3                          | 0,15          | 0            | 0                | 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                | 22                        | 0             | 0            | 0,7         | ТТК-907     |                  |
| СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ                          | 200          | 1                    | 0,2          | 20,6          | 88,2                           | 0,02          | 6            | 0                | 14                        | 14            | 8            | 0,4         | ТТК-443,02  |                  |
| <b>Итого за Обед</b>                            | <b>930</b>   | <b>30,32</b>         | <b>28,71</b> | <b>129,8</b>  | <b>898,69</b>                  | <b>0,46</b>   | <b>11,44</b> | <b>202,08</b>    | <b>186,03</b>             | <b>254,98</b> | <b>68,3</b>  | <b>3,12</b> |             |                  |
| <b>Итого за день</b>                            |              | <b>52,23</b>         | <b>52,28</b> | <b>212,06</b> | <b>1527,89</b>                 | <b>0,68</b>   | <b>24,58</b> | <b>368,65</b>    | <b>398,32</b>             | <b>562,98</b> | <b>92,33</b> | <b>7,69</b> |             |                  |

Рацион: 12-18 ( сезон осень/зима)

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 рецептов |
|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|------------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|-------------|------------------|
|   |              | Б                    | Ж            | У             |                                | В1            | С            | А (рет. экв/сут) | Са                        | Р             | Mg            | Fe          |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                                |              |                      |              |               |                                |               |              |                  |                           |               |               |             |             |                  |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ               | 200          | 5,8                  | 5,8          | 33            | 207,9                          | 0,07          | 0,52         | 34,6             | 117                       | 118           | 23            | 1,08        | 54-1к       | РПН 2022         |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ И СВЕЖИМ ОГУРЦОМ            | 35           | 4,1                  | 4,63         | 9,5           | 96,07                          | 0,03          | 0,07         | 0                | 102,5                     | 0             | 11,86         | 0,26        | ТТК-3       |                  |
| КАКАО С МОЛОКОМ                               | 200          | 4,1                  | 3,5          | 21            | 132                            | 0,04          | 0,68         | 17,3             | 168                       | 130           | 14            | 0,06        | ТТК-433,08  |                  |
| ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%                   | 180          | 5,04                 | 4,56         | 23,4          | 154,8                          | 0,02          | 2,88         | 0                | 196,2                     | 100,8         | 6             | 0,18        | ТТК-435,06  |                  |
| МАНДАРИН                                      | 100          | 0,8                  | 0,2          | 7,5           | 38                             | 0,1           | 15           |                  | 35                        | 17            | 11            | 0           | ТТК-688     |                  |
| <b>Итого за Завтрак</b>                       | <b>715</b>   | <b>19,84</b>         | <b>18,69</b> | <b>94,4</b>   | <b>628,77</b>                  | <b>0,26</b>   | <b>19,15</b> | <b>51,9</b>      | <b>618,7</b>              | <b>365,8</b>  | <b>65,86</b>  | <b>1,58</b> |             |                  |
| <b>Обед</b>                                   |              |                      |              |               |                                |               |              |                  |                           |               |               |             |             |                  |
| 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             |
| 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       | РПН 2022         |
| КОТЛЕТЫ ОСОБЫЕ                                | 100          | 10,85                | 7,77         | 16,35         | 178,73                         | 0,02          | 0            | 30,54            | 10,32                     | 159,27        | 10,33         | 1,09        | ТТК-106,01  |                  |
| 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 МИНЕРАЛАМИ   | 60           | 4,1                  | 0,5          | 27,1          | 129,3                          | 0,15          | 0            | 0                | 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                | 22                        | 0             | 0             | 0,7         | ТТК-907     |                  |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                               | 200          | 0,5                  | 0,1          | 15            | 62,9                           | 0,03          | 0            |                  | 16                        | 26            | 2             | 0,6         | ТТК-401     |                  |
| <b>Итого за Обед</b>                          | <b>940</b>   | <b>27,15</b>         | <b>27,94</b> | <b>122,45</b> | <b>850,26</b>                  | <b>0,65</b>   | <b>38,67</b> | <b>165,34</b>    | <b>124,29</b>             | <b>394,27</b> | <b>101,77</b> | <b>5,87</b> |             |                  |
| <b>Итого за день</b>                          |              | <b>46,99</b>         | <b>46,63</b> | <b>216,85</b> | <b>1479,03</b>                 | <b>0,91</b>   | <b>57,82</b> | <b>217,24</b>    | <b>742,99</b>             | <b>760,07</b> | <b>167,63</b> | <b>7,45</b> |             |                  |

Рацион: 12-18 (сезон осень/зима)

День: 12

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          |             |                  |
| <b>Завтрак</b>  |              |                      |              |               |                                |               |              |                  |                           |               |               |             |             |                  |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННО-ТОМАТНЫМ            | 200          | 11,35                | 14,2         | 21,1          | 257,64                         | 0,27          | 3,36         | 15,61            | 54,4                      | 156,4         | 6,8           | 1,15        | ТТК-306     |                  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                            | 200          | 3,8                  | 2,9          | 11,3          | 86                             | 0,03          | 0,52         | 13,3             | 111                       | 107           | 31            | 1,07        | 54-23гн     | РПН 2022         |
| ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%                           | 180          | 5,04                 | 4,56         | 23,4          | 154,8                          | 0,02          | 2,88         | 0                | 196,2                     | 100,8         | 6             | 0,18        | ТТК-435,06  |                  |
| БАНАН СВЕЖИЙ  | 100          | 1,5                  | 0,5          | 21            | 96                             | 0,04          | 10           | 0                | 8                         | 28            | 42            | 0,6         | 338         | 2017             |
| <b>Итого за Завтрак</b>                               | <b>680</b>   | <b>21,69</b>         | <b>22,16</b> | <b>76,8</b>   | <b>594,44</b>                  | <b>0,36</b>   | <b>16,76</b> | <b>28,91</b>     | <b>369,6</b>              | <b>392,2</b>  | <b>85,8</b>   | <b>3</b>    |             |                  |
| <b>Обед</b>   |              |                      |              |               |                                |               |              |                  |                           |               |               |             |             |                  |
| САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ       | 100          | 1                    | 1,94         | 2,5           | 31,46                          | 0             | 6            |                  | 23                        | 8             | 13            | 0,07        | ТТК-20      |                  |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ | 250/10       | 4,86                 | 8,44         | 6,66          | 122,24                         | 0,03          | 13,48        | 136,05           | 48,5                      | 65,63         | 19,75         | 0,98        | ТТК-54-1с   |                  |
| ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ ПО-КУНЦЕВСКИ                         | 100          | 13,13                | 9,88         | 12            | 189,38                         | 0,21          | 0,16         | 553,75           | 23,75                     | 267,5         | 2,5           | 0,44        | ТТК-54-31м  |                  |
| БУЛГУР С ОВОЩАМИ                                      | 180          | 5,04                 | 10,08        | 33,96         | 246,72                         | 0,21          | 2,63         | 426,96           | 44,52                     | 146,52        | 3,62          | 0,39        | ТТК-325,12  |                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ           | 60           | 4,1                  | 0,5          | 27,1          | 129,3                          | 0,15          | 0            | 0                | 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                | 22                        | 0             | 0             | 0,7         | ТТК-907     |                  |
| СОК ФРУКТОВЫЙ МУЛЬТИФРУКТ                             | 200          | 1,01                 | 0,18         | 20,6          | 88,06                          | 0,02          | 2            | 0                | 14                        | 14            | 8             | 0,4         | ТТК-442,1   |                  |
| <b>Итого за Обед</b>                                  | <b>940</b>   | <b>31,33</b>         | <b>32,2</b>  | <b>118,62</b> | <b>890,16</b>                  | <b>0,77</b>   | <b>24,27</b> | <b>1116,76</b>   | <b>186,57</b>             | <b>523,85</b> | <b>58,27</b>  | <b>3,28</b> |             |                  |
| <b>Итого за день</b>                                  |              | <b>53,02</b>         | <b>54,36</b> | <b>195,42</b> | <b>1484,6</b>                  | <b>1,13</b>   | <b>41,03</b> | <b>1145,67</b>   | <b>556,17</b>             | <b>916,05</b> | <b>144,07</b> | <b>6,28</b> |             |                  |

Рацион: 12-18 (сезон осень/зима)

День: 13

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          |                 |                  |
| <b>Завтрак</b>                                      |              |                      |              |               |                                |               |              |                  |                           |              |              |             |                 |                  |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ                     | 200          | 7,2                  | 9,2          | 44            | 287,8                          | 0,08          | 0,52         | 51,5             | 121                       | 136          | 27           | 1,49        | 54-2к           | РПН 2022         |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ И СВЕЖИМ ОГУРЦОМ                  | 35           | 4,1                  | 4,63         | 9,5           | 96,07                          | 0,03          | 0,07         | 0                | 102,5                     | 0            | 11,86        | 0,26        | ТТК-3           |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                       | 200          | 0,2                  | 0            | 6,5           | 26,8                           | 0             | 0,04         | 0,3              | 4,5                       | 7,2          | 3,8          | 0,73        | 54-2гн          | РПН 2022         |
| 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%                         | 180          | 5,04                 | 4,56         | 23,4          | 154,8                          | 0,02          | 2,88         | 0                | 196,2                     | 100,8        | 6            | 0,18        | ТТК-435,06      |                  |
| ПЕЧЕНЬЕ   | 20           | 1,5                  | 1,96         | 9,35          | 61,04                          | 0,02          | 0            | 2                | 5,8                       | 18           | 4            | 0,42        | ТТК-639         |                  |
| <b>Итого за Завтрак</b>                             | <b>735</b>   | <b>18,44</b>         | <b>20,75</b> | <b>102,55</b> | <b>673,51</b>                  | <b>0,18</b>   | <b>13,51</b> | <b>83,8</b>      | <b>446</b>                | <b>273</b>   | <b>61,66</b> | <b>5,28</b> |                 |                  |
| <b>Обед</b>   |              |                      |              |               |                                |               |              |                  |                           |              |              |             |                 |                  |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ                | 100          | 1,5                  | 8            | 7,67          | 108,67                         | 0,03          | 2,05         | 0                | 80,08                     | 0            | 24,1         | 0,98        | ТТК-11,01       |                  |
| СУП-БУЛЬОН "ДЕТСКИЙ" С ВЕРМИШЕЛЬЮ, ЯЙЦОМ И ГРЕНКАМИ | 250/10       | 8,27                 | 6,84         | 20,49         | 177,13                         | 0,03          | 0            | 13               | 6,12                      | 16,2         | 7,7          | 0,32        | ТТК-60,04       |                  |
| 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<br>060,04 |                  |
| 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 МИНЕРАЛАМИ         | 60           | 4,1                  | 0,5          | 27,1          | 129,3                          | 0,15          | 0            | 0                | 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                | 22                        | 0            | 0            | 0,7         | ТТК-907         |                  |
| СОК ФРУКТОВЫЙ МУЛЬТИФРУКТ                           | 200          | 1,01                 | 0,18         | 20,6          | 88,06                          | 0,02          | 2            | 0                | 14                        | 14           | 8            | 0,4         | ТТК-442,1       |                  |
| <b>Итого за Обед</b>                                | <b>940</b>   | <b>30,46</b>         | <b>30,1</b>  | <b>129,32</b> | <b>911,68</b>                  | <b>0,56</b>   | <b>16,29</b> | <b>75,86</b>     | <b>186,54</b>             | <b>299,8</b> | <b>94,36</b> | <b>4,42</b> |                 |                  |

|                      |      |       |        |         |      |      |        |        |       |        |     |
|----------------------|------|-------|--------|---------|------|------|--------|--------|-------|--------|-----|
| <b>Итого за день</b> | 48,9 | 50,85 | 231,87 | 1585,19 | 0,74 | 29,8 | 159,66 | 632,54 | 572,8 | 156,02 | 9,7 |
|----------------------|------|-------|--------|---------|------|------|--------|--------|-------|--------|-----|

Рацион: 12-18 ( сезон осень/зима)

День: 14

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          |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                               |              |                      |              |               |                                |               |              |                  |                           |              |               |             |             |                  |
| КОТЛЕТА КУРИНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ С МАКАРОНАМИ      | 200          | 13,21                | 13,05        | 41,3          | 335,49                         | 0,1           | 0,4          | 38,4             | 41                        | 95           | 22,2          | 1,63        | ТТК-1226    |                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ  | 20           | 1,37                 | 0,17         | 9,03          | 43,1                           | 0,05          | 0            | 0                | 3,6                       | 7,4          | 3,8           | 0,1         | ТТК-904     |                  |
| ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ                               | 200          | 0,2                  | 0,1          | 15            | 61,7                           | 0             | 1            | 0                | 6                         | 10           | 5             | 0,2         | ТТК-430     |                  |
| МАНДАРИН                                     | 100          | 0,8                  | 0,2          | 7,5           | 38                             | 0,1           | 15           |                  | 35                        | 17           | 11            | 0           | ТТК-688     |                  |
| МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2% | 200          | 5,6                  | 4,9          | 9,3           | 104                            | 0,01          | 1            | 200              | 200                       | 44           | 22,4          | 0,2         | ТТК-435     |                  |
| <b>Итого за Завтрак</b>                      | <b>720</b>   | <b>21,18</b>         | <b>18,42</b> | <b>82,13</b>  | <b>582,29</b>                  | <b>0,26</b>   | <b>17,4</b>  | <b>238,4</b>     | <b>285,6</b>              | <b>173,4</b> | <b>64,4</b>   | <b>2,13</b> |             |                  |
| <b>Обед</b>                                  |              |                      |              |               |                                |               |              |                  |                           |              |               |             |             |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ                      | 100          | 0,72                 | 2,54         | 5,4           | 47,34                          | 0             | 9            |                  | 21                        | 38           | 13            | 0,7         | ТТК-19      |                  |
| СОЛЯНКА РЫБНАЯ                               | 250          | 7                    | 9            | 8             | 141                            | 0,05          | 0,63         | 50               | 24,75                     | 38,75        | 0             | 0,63        | ТТК-106,01  |                  |
| РУЛЕТ МЯСНОЙ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ                 | 100          | 11,78                | 9,22         | 20,56         | 212,33                         | 0,13          | 0,28         | 0                | 468,67                    | 30,47        | 4,3           | 0,36        | ТТК-280,01  |                  |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ В ТОМАТНОМ СОУСЕ              | 180          | 2,77                 | 8,17         | 17,23         | 154,2                          | 0,08          | 9,83         | 0                | 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                | 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                | 22                        | 0            | 0             | 0,7         | ТТК-907     |                  |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ                     | 200          | 0,03                 | 0,1          | 25,4          | 103,5                          | 0             | 1,5          | 0                | 15,3                      | 5,8          | 5,4           | 0,6         | ТТК-394,01  |                  |
| <b>Итого за Обед</b>                         | <b>930</b>   | <b>28,59</b>         | <b>30,71</b> | <b>119,49</b> | <b>870,67</b>                  | <b>0,56</b>   | <b>21,24</b> | <b>50</b>        | <b>603,44</b>             | <b>210,7</b> | <b>68,42</b>  | <b>4,47</b> |             |                  |
| <b>Итого за день</b>                         |              | <b>49,77</b>         | <b>49,13</b> | <b>201,62</b> | <b>1452,96</b>                 | <b>0,82</b>   | <b>38,64</b> | <b>288,4</b>     | <b>889,04</b>             | <b>384,1</b> | <b>132,82</b> | <b>6,6</b>  |             |                  |

Рацион: 12-18 ( сезон осень/зима)

День: 15

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          |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                                   |              |                      |              |               |                                |               |              |                  |                           |              |              |             |             |                  |
| ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ТЫКВОЙ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 200          | 16,43                | 17,99        | 63,46         | 481,43                         | 0,11          | 0,4          | 12               | 389,47                    | 21,33        | 5,81         | 0,28        | ТТК-224     |                  |
| 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  |                  |
| МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2%     | 200          | 5,6                  | 4,9          | 9,3           | 104                            | 0,01          | 1            | 200              | 200                       | 44           | 22,4         | 0,2         | ТТК-435     |                  |
| <b>Итого за Завтрак</b>                          | <b>725</b>   | <b>22,33</b>         | <b>22,89</b> | <b>90,71</b>  | <b>658,33</b>                  | <b>0,16</b>   | <b>15,06</b> | <b>218,63</b>    | <b>596,37</b>             | <b>73,83</b> | <b>32,81</b> | <b>4</b>    |             |                  |
| <b>Обед</b>                                      |              |                      |              |               |                                |               |              |                  |                           |              |              |             |             |                  |
| САЛАТ "ОВОЩНОЙ"                                  | 100          | 1                    | 5,2          | 2,5           | 61                             | 0             | 7            | 60               | 44                        | 29           | 7            | 0,9         | ТТК-25      |                  |
| 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             |
| ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ (рубленный)                       | 100          | 11                   | 4,1          | 3,3           | 94,1                           | 0             | 2            | 100              | 52                        | 220          | 4,2          | 0           | ТТК-242,01  |                  |
| БУЛГУР С ОВОЩАМИ                                 | 180          | 5,04                 | 10,08        | 33,96         | 246,72                         | 0,21          | 2,63         | 426,96           | 44,52                     | 146,52       | 3,62         | 0,39        | ТТК-325,12  |                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ      | 60           | 4,1                  | 0,5          | 27,1          | 129,3                          | 0,15          | 0            | 0                | 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                | 22                        | 0            | 0            | 0,7         | ТТК-907     |                  |
| СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ                           | 200          | 1                    | 0,2          | 20,6          | 88,2                           | 0,02          | 6            | 0                | 14                        | 14           | 8            | 0,4         | ТТК-443,02  |                  |
| <b>Итого за Обед</b>                             | <b>940</b>   | <b>29,17</b>         | <b>28,95</b> | <b>116,12</b> | <b>845,46</b>                  | <b>0,59</b>   | <b>25,61</b> | <b>591,76</b>    | <b>229,78</b>             | <b>458,6</b> | <b>60,37</b> | <b>4,16</b> |             |                  |



|               |      |       |        |         |      |       |        |        |        |       |      |
|---------------|------|-------|--------|---------|------|-------|--------|--------|--------|-------|------|
| Итого за день | 51,5 | 51,84 | 206,83 | 1503,79 | 0,75 | 40,67 | 810,39 | 826,15 | 532,43 | 93,18 | 8,16 |
|---------------|------|-------|--------|---------|------|-------|--------|--------|--------|-------|------|

Рацион: 12-18 ( сезон осень/зима)

День: 16

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           |             |                  |
| <b>Завтрак</b>  |              |                      |              |               |                                |               |              |                  |                           |                |               |              |             |                  |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ                           | 200          | 8,72                 | 9,66         | 42,8          | 292                            | 0,22          | 5,72         | 50,4             | 151,62                    | 211,02         | 59,58         | 1,58         | 120         | 2022             |
| БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ И СВЕЖИМ ОГУРЦОМ                           | 45           | 4,76                 | 4,87         | 8,5           | 96,87                          | 0,09          |              | 0,39             | 15,55                     | 40,2           | 5,25          | 0,44         | ТТК-3,01    |                  |
| ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ  | 200          | 0,2                  | 0,1          | 15            | 61,7                           | 0             | 1            | 0                | 6                         | 10             | 5             | 0,2          | ТТК-430     |                  |
| 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%                                     | 180          | 5,04                 | 4,56         | 23,4          | 154,8                          | 0,02          | 2,88         | 0                | 196,2                     | 100,8          | 6             | 0,18         | ТТК-435,06  |                  |
| <b>Итого за Завтрак</b>   | <b>725</b>   | <b>19,12</b>         | <b>19,59</b> | <b>99,5</b>   | <b>652,37</b>                  | <b>0,36</b>   | <b>19,6</b>  | <b>80,79</b>     | <b>385,37</b>             | <b>373,02</b>  | <b>84,83</b>  | <b>4,6</b>   |             |                  |
| <b>Обед</b>   |              |                      |              |               |                                |               |              |                  |                           |                |               |              |             |                  |
| САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ                 | 100          | 1                    | 1,94         | 2,5           | 31,46                          | 0             | 6            |                  | 23                        | 8              | 13            | 0,07         | ТТК-20      |                  |
| 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     |                  |
| ПЕЛЬМЕНИ "КЛАССИЧЕСКИЕ" (собственного производства) СО СМЕТАНОЙ | 280          | 16,76                | 20,4         | 44,76         | 429,76                         | 0,12          |              | 100              | 227,6                     | 494,4          | 115,6         | 6,6          | ТТК-283,22  |                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ                     | 60           | 4,1                  | 0,5          | 27,1          | 129,3                          | 0,15          | 0            | 0                | 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                | 22                        | 0              | 0             | 0,7          | ТТК-907     |                  |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА   | 200          | 0,5                  | 0,1          | 15            | 62,9                           | 0,03          | 0            |                  | 16                        | 26             | 2             | 0,6          | ТТК-401     |                  |
| <b>Итого за Обед</b>  | <b>940</b>   | <b>32,19</b>         | <b>28,78</b> | <b>131,37</b> | <b>914,24</b>                  | <b>0,66</b>   | <b>7,95</b>  | <b>221,5</b>     | <b>336,77</b>             | <b>664,8</b>   | <b>183,45</b> | <b>10,44</b> |             |                  |
| <b>Итого за день</b>  |              | <b>51,31</b>         | <b>48,37</b> | <b>230,87</b> | <b>1566,61</b>                 | <b>1,02</b>   | <b>27,55</b> | <b>302,29</b>    | <b>722,14</b>             | <b>1037,82</b> | <b>268,28</b> | <b>15,04</b> |             |                  |

Рацион: 12-18 ( сезон осень/зима)

День: 17

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          |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                              |              |                      |              |               |                                |               |              |                  |                           |               |               |             |             |                  |
| ОМЛЕТ С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ                    | 200          | 18                   | 19,23        | 25,2          | 345,84                         | 0,07          | 0,35         | 185,49           | 186,52                    | 306,04        | 23,83         | 0,69        | ТТК-54-1о   |                  |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ       | 40           | 2,19                 | 1,18         | 15,8          | 83                             | 0,15          | 0            | 0                | 22                        | 0             | 0             | 0,7         | 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     |                  |
| ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ                              | 125          | 0                    | 0            | 11,25         | 45                             | 0,04          | 12,5         | 6,25             | 0                         | 0             | 0             | 2,75        | ТТК-101,01  |                  |
| ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ                    | 20           | 0,55                 | 0,65         | 15            | 68,05                          | 0,06          | 0            | 1,6              | 3,2                       | 7,2           | 2             | 0,3         | ТТК-640     |                  |
| <b>Итого за Завтрак</b>                     | <b>585</b>   | <b>21,04</b>         | <b>21,15</b> | <b>83,05</b>  | <b>607,1</b>                   | <b>0,32</b>   | <b>12,89</b> | <b>193,64</b>    | <b>216,72</b>             | <b>321,24</b> | <b>29,83</b>  | <b>5,17</b> |             |                  |
| <b>Обед</b>                                 |              |                      |              |               |                                |               |              |                  |                           |               |               |             |             |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ                    | 100          | 1,33                 | 4,5          | 7,67          | 76                             | 0,02          | 3,8          | 1,13             | 31,67                     | 36,67         | 18,33         | 1,17        | 54-13з      | РПН 2022         |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ      | 250/40       | 6,88                 | 6,45         | 15,3          | 146,4                          | 0,08          | 8,53         | 131,5            | 35,8                      | 93,15         | 23,45         | 0,82        | 54-17с      | РПН 2022         |
| 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 МИНЕРАЛАМИ | 60           | 4,1                  | 0,5          | 27,1          | 129,3                          | 0,15          | 0            | 0                | 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                | 22                        | 0             | 0             | 0,7         | ТТК-907     |                  |
| НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА                        | 200          | 1                    | 0,1          | 15,7          | 66,9                           | 0,01          | 0,32         | 70               | 28                        | 25            | 18            | 0,58        | ТТК-94-12м  |                  |
| <b>Итого за Обед</b>                        | <b>970</b>   | <b>30,62</b>         | <b>32,05</b> | <b>115,87</b> | <b>873,16</b>                  | <b>0,59</b>   | <b>13,39</b> | <b>240,85</b>    | <b>164,67</b>             | <b>500,42</b> | <b>106,18</b> | <b>4,31</b> |             |                  |
| <b>Итого за день</b>                        |              | <b>51,66</b>         | <b>53,2</b>  | <b>198,92</b> | <b>1480,26</b>                 | <b>0,91</b>   | <b>26,28</b> | <b>434,49</b>    | <b>381,39</b>             | <b>821,66</b> | <b>136,01</b> | <b>9,48</b> |             |                  |

Рацион: 12-18 ( сезон осень/зима)

День: 18

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          |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                                  |              |                      |              |               |                                |               |              |                  |                           |               |               |             |             |                  |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ                  | 200          | 7,1                  | 5,8          | 26,6          | 187,3                          | 0,15          | 0,5          | 23,9             | 112                       | 175           | 78            | 2,35        | 54-20к      | РПН 2022         |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ И СВЕЖИМ ОГУРЦОМ              | 35           | 4,1                  | 4,63         | 9,5           | 96,07                          | 0,03          | 0,07         | 0                | 102,5                     | 0             | 11,86         | 0,26        | ТТК-3       |                  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                      | 200          | 3,8                  | 2,9          | 11,3          | 86                             | 0,03          | 0,52         | 13,3             | 111                       | 107           | 31            | 1,07        | 54-23гн     | РПН 2022         |
| ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%                     | 180          | 5,04                 | 4,56         | 23,4          | 154,8                          | 0,02          | 2,88         | 0                | 196,2                     | 100,8         | 6             | 0,18        | ТТК-435,06  |                  |
| БАНАН СВЕЖИЙ                                    | 100          | 1,5                  | 0,5          | 21            | 96                             | 0,04          | 10           | 0                | 8                         | 28            | 42            | 0,6         | 338         | 2017             |
| <b>Итого за Завтрак</b>                         | <b>715</b>   | <b>21,54</b>         | <b>18,39</b> | <b>91,8</b>   | <b>620,17</b>                  | <b>0,27</b>   | <b>13,97</b> | <b>37,2</b>      | <b>529,7</b>              | <b>410,8</b>  | <b>168,86</b> | <b>4,46</b> |             |                  |
| <b>Обед</b>                                     |              |                      |              |               |                                |               |              |                  |                           |               |               |             |             |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ | 100          | 0,49                 | 1,37         | 5,1           | 34,69                          | 0,05          | 4,8          | 30               | 30                        | 24            | 18            | 0,5         | ТТК-22,08   |                  |
| 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       | РПН 2022         |
| ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ                | 100          | 10,5                 | 14           | 8,67          | 202,67                         | 0,4           | 0,2          | 670              | 19                        | 56,7          | 1,2           | 0,47        | ТТК-261,02  |                  |
| 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 МИНЕРАЛАМИ     | 60           | 4,1                  | 0,5          | 27,1          | 129,3                          | 0,15          | 0            | 0                | 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                | 22                        | 0             | 0             | 0,7         | ТТК-907     |                  |
| СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ                        | 200          | 1                    | 0,2          | 20,6          | 88,2                           | 0,02          | 4            | 0                | 14                        | 14            | 8             | 0,4         | ТТК-444,01  |                  |
| <b>Итого за Обед</b>                            | <b>940</b>   | <b>27,36</b>         | <b>32,2</b>  | <b>117,62</b> | <b>870,6</b>                   | <b>1</b>      | <b>28,19</b> | <b>863,36</b>    | <b>170,6</b>              | <b>308,83</b> | <b>100,2</b>  | <b>4,88</b> |             |                  |
| <b>Итого за день</b>                            |              | <b>48,9</b>          | <b>50,59</b> | <b>209,42</b> | <b>1490,77</b>                 | <b>1,27</b>   | <b>42,16</b> | <b>900,56</b>    | <b>700,3</b>              | <b>719,63</b> | <b>269,06</b> | <b>9,34</b> |             |                  |

Рацион: 12-18 ( сезон осень/зима)

День: 19

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          |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                               |              |                      |              |               |                                |               |              |                  |                           |               |              |             |             |                  |
| ПАСТА КАРБОНАРА "ПО-ШКОЛЬНОМУ"               | 200          | 13,33                | 16,27        | 37,73         | 350,67                         | 0,08          | 0            | 58,99            | 205,33                    | 215,2         | 11,01        | 0,57        | ТТК-54-1г   |                  |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ        | 40           | 2,19                 | 1,18         | 15,8          | 83                             | 0,15          | 0            | 0                | 22                        | 0             | 0            | 0,7         | 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     |                  |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                                | 100          | 0,4                  | 0,4          | 9,8           | 47                             | 0,03          | 10           | 30               | 16                        | 11            | 9            | 2,2         | 338         | 2017             |
| МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2% | 200          | 5,6                  | 4,9          | 9,3           | 104                            | 0,01          | 1            | 200              | 200                       | 44            | 22,4         | 0,2         | ТТК-435     |                  |
| <b>Итого за Завтрак</b>                      | <b>740</b>   | <b>21,82</b>         | <b>22,84</b> | <b>88,43</b>  | <b>649,88</b>                  | <b>0,27</b>   | <b>11,04</b> | <b>289,29</b>    | <b>448,33</b>             | <b>278,2</b>  | <b>46,41</b> | <b>4,4</b>  |             |                  |
| <b>Обед</b>                                  |              |                      |              |               |                                |               |              |                  |                           |               |              |             |             |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ                      | 100          | 0,72                 | 2,54         | 5,4           | 47,34                          | 0             | 9            |                  | 21                        | 38            | 13           | 0,7         | ТТК-19      |                  |
| СОЛЯНКА РЫБНАЯ                               | 250          | 7                    | 9            | 8             | 141                            | 0,05          | 0,63         | 50               | 24,75                     | 38,75         | 0            | 0,63        | ТТК-106,01  |                  |
| КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ                           | 100          | 8,53                 | 8,4          | 22,4          | 199,33                         | 0,07          | 0,4          | 42,93            | 45,21                     | 58,91         | 9,49         | 0,79        | ТТК-183,01  |                  |
| КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ОВОЩАМИ                  | 180          | 6,99                 | 7,74         | 15,6          | 160,02                         | 0,09          | 0,72         | 36               | 34,2                      | 36            | 2,7          | 0           | ТТК-133,02  |                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ  | 60           | 4,1                  | 0,5          | 27,1          | 129,3                          | 0,15          | 0            | 0                | 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                | 22                        | 0             | 0            | 0,7         | ТТК-907     |                  |
| СОК ФРУКТОВЫЙ МУЛЬТИФРУКТ                    | 200          | 1,01                 | 0,18         | 20,6          | 88,06                          | 0,02          | 2            | 0                | 14                        | 14            | 8            | 0,4         | ТТК-442,1   |                  |
| <b>Итого за Обед</b>                         | <b>930</b>   | <b>30,54</b>         | <b>29,54</b> | <b>114,9</b>  | <b>848,05</b>                  | <b>0,53</b>   | <b>12,75</b> | <b>128,93</b>    | <b>171,96</b>             | <b>207,86</b> | <b>44,59</b> | <b>3,52</b> |             |                  |
| <b>Итого за день</b>                         |              | <b>52,36</b>         | <b>52,38</b> | <b>203,33</b> | <b>1497,93</b>                 | <b>0,8</b>    | <b>23,79</b> | <b>418,22</b>    | <b>620,29</b>             | <b>486,06</b> | <b>91</b>    | <b>7,92</b> |             |                  |

Рацион: 12-18 ( сезон осень/зима)

День: 20

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          |             |                  |
| <b>Завтрак</b>  |              |                      |              |               |                                |               |              |                  |                           |               |               |             |             |                  |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА                      | 200          | 7                    | 8,94         | 41,2          | 272                            | 0,12          | 0,56         | 49,5             | 127,02                    | 172,96        | 43,72         | 0,98        | 119         | 2022             |
| БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ                                      | 25/15        | 4,76                 | 3,87         | 9,88          | 93,88                          | 0,09          | 0            | 0,39             | 15,55                     | 40,2          | 5,25          | 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         |
| МАНДАРИН  | 100          | 0,8                  | 0,2          | 7,5           | 38                             | 0,1           | 15           |                  | 35                        | 17            | 11            | 0           | ТТК-688     |                  |
| ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%                               | 180          | 5,04                 | 4,56         | 23,4          | 154,8                          | 0,02          | 2,88         | 0                | 196,2                     | 100,8         | 6             | 0,18        | ТТК-435,06  |                  |
| ПЕЧЕНЬЕ   | 20           | 1,5                  | 1,96         | 9,35          | 61,04                          | 0,02          | 0            | 2                | 5,8                       | 18            | 4             | 0,42        | ТТК-639     |                  |
| <b>Итого за Завтрак</b>                                   | <b>740</b>   | <b>19,4</b>          | <b>19,53</b> | <b>98,03</b>  | <b>647,62</b>                  | <b>0,35</b>   | <b>19,6</b>  | <b>52,27</b>     | <b>386,47</b>             | <b>357,46</b> | <b>74,57</b>  | <b>2,79</b> |             |                  |
| <b>Обед</b>   |              |                      |              |               |                                |               |              |                  |                           |               |               |             |             |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ                       | 100          | 1                    | 5,2          | 2,5           | 61                             | 0             | 7            | 60               | 44                        | 29            | 7             | 0,9         | ТТК-23,08   |                  |
| БОРЩ С КВАШЕНОЙ 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             |
| ПАЭЛЬЯ С КУРИЦЕЙ  | 280          | 14,61                | 18,2         | 36,26         | 367,26                         | 0,11          | 0,56         | 320,88           | 47,38                     | 265,16        | 31,75         | 0,48        | ТТК-326     |                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ               | 60           | 4,1                  | 0,5          | 27,1          | 129,3                          | 0,15          | 0            | 0                | 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                | 22                        | 0             | 0             | 0,7         | ТТК-907     |                  |
| НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА                                      | 200          | 1                    | 0,1          | 15,7          | 66,9                           | 0,01          | 0,32         | 70               | 28                        | 25            | 18            | 0,58        | ТТК-94-12   |                  |
| <b>Итого за Обед</b>                                      | <b>940</b>   | <b>27,74</b>         | <b>32,87</b> | <b>110,22</b> | <b>850,6</b>                   | <b>0,48</b>   | <b>15,86</b> | <b>455,68</b>    | <b>194,64</b>             | <b>368,24</b> | <b>94,3</b>   | <b>4,43</b> |             |                  |
| <b>Итого за день</b>                                      |              | <b>47,14</b>         | <b>52,4</b>  | <b>208,25</b> | <b>1498,22</b>                 | <b>0,83</b>   | <b>35,46</b> | <b>507,95</b>    | <b>581,11</b>             | <b>725,7</b>  | <b>168,87</b> | <b>7,22</b> |             |                  |

Рацион: 12-18 ( сезон осень/зима)

День: 21

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          |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                               |              |                      |              |               |                                |               |              |                  |                           |               |               |             |             |                  |
| ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ И ВАРЕНЬЕМ               | 200          | 12,36                | 11,77        | 66,93         | 423,13                         | 0,05          | 0,67         | 84,44            | 237,33                    | 287           | 17,15         | 0,32        | ТТК-283,01  |                  |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                            | 30           | 4,1                  | 2,8          | 9,5           | 82                             | 0,03          | 0,07         | 0                | 102,5                     | 0             | 11,86         | 0,46        | 3           | 2021             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                | 200          | 0,2                  | 0            | 6,5           | 26,8                           | 0             | 0,04         | 0,3              | 4,5                       | 7,2           | 3,8           | 0,73        | 54-2гн      | РПН 2022         |
| МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2% | 200          | 5,6                  | 4,9          | 9,3           | 104                            | 0,01          | 1            | 200              | 200                       | 44            | 22,4          | 0,2         | ТТК-435     |                  |
| <b>Итого за Завтрак</b>                      | <b>630</b>   | <b>22,26</b>         | <b>19,47</b> | <b>92,23</b>  | <b>635,93</b>                  | <b>0,09</b>   | <b>1,78</b>  | <b>284,74</b>    | <b>544,33</b>             | <b>338,2</b>  | <b>55,21</b>  | <b>1,71</b> |             |                  |
| <b>Обед</b>                                  |              |                      |              |               |                                |               |              |                  |                           |               |               |             |             |                  |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ                | 100          | 2,67                 | 10,17        | 10,33         | 142,83                         | 0,03          | 41,33        | 203,33           | 66,67                     | 50            | 25            | 0,93        | 54-7з       | РПН 2022         |
| СОЛЯНКА МЯСНАЯ СО СМЕТАНОЙ                   | 250/10       | 9,26                 | 9,38         | 10,11         | 182,38                         | 0,13          | 8,23         | 147,25           | 101,83                    | 208,93        | 40,4          | 2,43        | ТТК-106     |                  |
| ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ        | 100          | 9,35                 | 3,75         | 11,68         | 117,91                         | 0,05          | 0,85         | 52,4             | 29,54                     | 91,9          | 11,83         | 0,4         | ТТК-283,14  |                  |
| 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 МИНЕРАЛАМИ  | 60           | 4,1                  | 0,5          | 27,1          | 129,3                          | 0,15          | 0            | 0                | 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                | 22                        | 0             | 0             | 0,7         | ТТК-907     |                  |
| СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ                       | 200          | 1                    | 0,2          | 20,6          | 88,2                           | 0,02          | 6            | 0                | 14                        | 14            | 8             | 0,4         | ТТК-443,02  |                  |
| <b>Итого за Обед</b>                         | <b>940</b>   | <b>31,45</b>         | <b>32,14</b> | <b>118,42</b> | <b>908,98</b>                  | <b>0,65</b>   | <b>58,93</b> | <b>402,98</b>    | <b>254,8</b>              | <b>437,79</b> | <b>106,47</b> | <b>5,16</b> |             |                  |
| <b>Итого за день</b>                         |              | <b>53,71</b>         | <b>51,61</b> | <b>210,65</b> | <b>1544,91</b>                 | <b>0,74</b>   | <b>60,71</b> | <b>687,72</b>    | <b>799,13</b>             | <b>775,99</b> | <b>161,68</b> | <b>6,87</b> |             |                  |

Рацион: 12-18 (сезон осень/зима)

День: 22

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          |             |                  |
| <b>Завтрак</b>  |              |                      |              |               |                                |               |              |                  |                           |               |              |             |             |                  |
| ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ                                       | 200          | 15,05                | 15,31        | 29,33         | 315,31                         | 0,07          | 0,6          | 159,63           | 188,44                    | 244,8         | 12,08        | 0,41        | ТТК-220     |                  |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ                 | 40           | 2,19                 | 1,18         | 15,8          | 83                             | 0,15          | 0            | 0                | 22                        | 0             | 0            | 0,7         | ТТК-907     |                  |
| ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ  | 200          | 0,2                  | 0,1          | 15            | 61,7                           | 0             | 1            | 0                | 6                         | 10            | 5            | 0,2         | ТТК-430     |                  |
| ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ  | 125          | 0                    | 0            | 11,25         | 45                             | 0,04          | 12,5         | 6,25             | 0                         | 0             | 0            | 2,75        | ТТК-101,01  |                  |
| ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%                           | 180          | 5,04                 | 4,56         | 23,4          | 154,8                          | 0,02          | 2,88         | 0                | 196,2                     | 100,8         | 6            | 0,18        | ТТК-435,06  |                  |
| <b>Итого за Завтрак</b>                               | <b>745</b>   | <b>22,48</b>         | <b>21,15</b> | <b>94,78</b>  | <b>659,81</b>                  | <b>0,28</b>   | <b>16,98</b> | <b>165,88</b>    | <b>412,64</b>             | <b>355,6</b>  | <b>23,08</b> | <b>4,24</b> |             |                  |
| <b>Обед</b>   |              |                      |              |               |                                |               |              |                  |                           |               |              |             |             |                  |
| САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ       | 100          | 1                    | 1,94         | 2,5           | 31,46                          | 0             | 6            |                  | 23                        | 8             | 13           | 0,07        | ТТК-20      |                  |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ | 250/10       | 4,86                 | 8,44         | 6,66          | 122,24                         | 0,03          | 13,48        | 136,05           | 48,5                      | 65,63         | 19,75        | 0,98        | ТТК-54-1с   |                  |
| ПЛОВ СО СВИНИНОЙ                                      | 280          | 18,48                | 17,01        | 41,72         | 393,89                         | 0,1           | 0,31         | 366,8            | 28                        | 270,2         | 15,4         | 0,56        | ТТК-54-11м  |                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ           | 60           | 4,1                  | 0,5          | 27,1          | 129,3                          | 0,15          | 0            | 0                | 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                | 22                        | 0             | 0            | 0,7         | ТТК-907     |                  |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ                              | 200          | 0,03                 | 0,1          | 25,4          | 103,5                          | 0             | 1,5          | 0                | 15,3                      | 5,8           | 5,4          | 0,6         | ТТК-394,01  |                  |
| <b>Итого за Обед</b>                                  | <b>940</b>   | <b>30,66</b>         | <b>29,17</b> | <b>119,18</b> | <b>863,39</b>                  | <b>0,43</b>   | <b>21,29</b> | <b>502,85</b>    | <b>147,6</b>              | <b>371,83</b> | <b>64,95</b> | <b>3,21</b> |             |                  |
| <b>Итого за день</b>                                  |              | <b>53,14</b>         | <b>50,32</b> | <b>213,96</b> | <b>1523,2</b>                  | <b>0,71</b>   | <b>38,27</b> | <b>668,73</b>    | <b>560,24</b>             | <b>727,43</b> | <b>88,03</b> | <b>7,45</b> |             |                  |

Рацион: 12-18 (сезон осень/зима)

День: 23

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          |             |                  |
| <b>Завтрак</b>  |              |                      |              |               |                                |               |              |                  |                           |               |               |             |             |                  |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННО-ТОМАТНЫМ                        | 200          | 11,35                | 14,2         | 21,1          | 257,64                         | 0,27          | 3,36         | 15,61            | 54,4                      | 156,4         | 6,8           | 1,15        | ТТК-306     |                  |
| КАКАО С МОЛОКОМ   | 200          | 4,1                  | 3,5          | 21            | 132                            | 0,04          | 0,68         | 17,3             | 168                       | 130           | 14            | 0,06        | ТТК-433,08  |                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ                       | 20           | 1,37                 | 0,17         | 9,03          | 43,1                           | 0,05          | 0            | 0                | 3,6                       | 7,4           | 3,8           | 0,1         | ТТК-904     |                  |
| ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%                                       | 180          | 5,04                 | 4,56         | 23,4          | 154,8                          | 0,02          | 2,88         | 0                | 196,2                     | 100,8         | 6             | 0,18        | ТТК-435,06  |                  |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ   | 100          | 0,4                  | 0,4          | 9,8           | 47                             | 0,03          | 10           | 30               | 16                        | 11            | 9             | 2,2         | 338         | 2017             |
| <b>Итого за Завтрак</b>   | <b>700</b>   | <b>22,26</b>         | <b>22,83</b> | <b>84,33</b>  | <b>634,54</b>                  | <b>0,41</b>   | <b>16,92</b> | <b>62,91</b>     | <b>438,2</b>              | <b>405,6</b>  | <b>39,6</b>   | <b>3,69</b> |             |                  |
| <b>Обед</b>   |              |                      |              |               |                                |               |              |                  |                           |               |               |             |             |                  |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ                              | 100          | 1,5                  | 8            | 7,67          | 108,67                         | 0,03          | 2,05         | 0                | 80,08                     | 0             | 24,1          | 0,98        | ТТК-11,01   |                  |
| 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         |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ                                       | 100          | 9,3                  | 8,9          | 3             | 132,9                          | 0,1           | 0,97         | 40               | 52,33                     | 210,33        | 19,67         | 0,45        | ТТК-1060,02 |                  |
| 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 МИНЕРАЛАМИ                       | 60           | 4,1                  | 0,5          | 27,1          | 129,3                          | 0,15          | 0            | 0                | 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                | 22                        | 0             | 0             | 0,7         | ТТК-907     |                  |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА   | 200          | 0,5                  | 0,1          | 15            | 62,9                           | 0,03          | 0            |                  | 16                        | 26            | 2             | 0,6         | ТТК-401     |                  |
| <b>Итого за Обед</b>  | <b>970</b>   | <b>29,68</b>         | <b>29,42</b> | <b>120,18</b> | <b>868,95</b>                  | <b>0,73</b>   | <b>23,89</b> | <b>198,56</b>    | <b>260,56</b>             | <b>475,98</b> | <b>121,47</b> | <b>5,49</b> |             |                  |

|               |       |       |        |         |      |       |        |        |        |        |      |
|---------------|-------|-------|--------|---------|------|-------|--------|--------|--------|--------|------|
| Итого за день | 51,94 | 52,25 | 204,51 | 1503,49 | 1,14 | 40,81 | 261,47 | 698,76 | 881,58 | 161,07 | 9,18 |
|---------------|-------|-------|--------|---------|------|-------|--------|--------|--------|--------|------|

Рацион: 12-18 (сезон осень/зима)

День: 24

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           |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                              |              |                      |              |               |                                |               |              |                  |                           |               |               |              |             |                  |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ                | 200          | 6,8                  | 7,5          | 24,7          | 192,6                          | 0,14          | 0,61         | 29,1             | 146                       | 188           | 46            | 1,2          | 54-22к      | РПН 2022         |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ И СВЕЖИМ ОГУРЦОМ          | 35           | 4,1                  | 4,63         | 9,5           | 96,07                          | 0,03          | 0,07         | 0                | 102,5                     | 0             | 11,86         | 0,26         | ТТК-3       |                  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                  | 200          | 3,8                  | 2,9          | 11,3          | 86                             | 0,03          | 0,52         | 13,3             | 111                       | 107           | 31            | 1,07         | 54-23гн     | РПН 2022         |
| ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%                 | 180          | 5,04                 | 4,56         | 23,4          | 154,8                          | 0,02          | 2,88         | 0                | 196,2                     | 100,8         | 6             | 0,18         | ТТК-435,06  |                  |
| БАНАН СВЕЖИЙ                                | 100          | 1,5                  | 0,5          | 21            | 96                             | 0,04          | 10           | 0                | 8                         | 28            | 42            | 0,6          | 338         | 2017             |
| <b>Итого за Завтрак</b>                     | <b>715</b>   | <b>21,24</b>         | <b>20,09</b> | <b>89,9</b>   | <b>625,47</b>                  | <b>0,26</b>   | <b>14,08</b> | <b>42,4</b>      | <b>563,7</b>              | <b>423,8</b>  | <b>136,86</b> | <b>3,31</b>  |             |                  |
| <b>Обед</b>                                 |              |                      |              |               |                                |               |              |                  |                           |               |               |              |             |                  |
| САЛАТ "МОЗАЙКА"                             | 100          | 1,5                  | 7,5          | 9,17          | 113,33                         | 0,03          | 2,15         | 0                | 18,02                     | 0             | 18            | 0,55         | 36          | 2021             |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ          | 250/10       | 4,61                 | 6,94         | 10,16         | 121,14                         | 0,07          | 8,53         | 128,3            | 22,25                     | 71,63         | 22            | 1,07         | 54-17с      | РПН 2022         |
| БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПЕЧЕНИ В СМЕТАННОМ СОУСЕ    | 100          | 8,75                 | 6,3          | 3,54          | 105,87                         | 0,01          | 0,12         | 41,67            | 23,17                     | 97            | 7,5           | 0,1          | ТТК-261     |                  |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                  | 180          | 9,96                 | 7,56         | 43,2          | 280,44                         | 0,25          | 0            | 23,04            | 18                        | 217,2         | 144           | 4,85         | 54-4г       | РПН 2022         |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ | 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 ВИТАМИНАМИ       | 40           | 2,19                 | 1,18         | 15,8          | 83                             | 0,15          | 0            | 0                | 22                        | 0             | 0             | 0,7          | ТТК-907     |                  |
| СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ                    | 200          | 1                    | 0,2          | 20,6          | 88,2                           | 0,02          | 4            | 0                | 14                        | 14            | 8             | 0,4          | ТТК-444,01  |                  |
| <b>Итого за Обед</b>                        | <b>920</b>   | <b>30,74</b>         | <b>30,01</b> | <b>120,54</b> | <b>878,18</b>                  | <b>0,63</b>   | <b>14,8</b>  | <b>193,01</b>    | <b>124,64</b>             | <b>414,63</b> | <b>207,1</b>  | <b>7,87</b>  |             |                  |
| <b>Итого за день</b>                        |              | <b>51,98</b>         | <b>50,1</b>  | <b>210,44</b> | <b>1503,65</b>                 | <b>0,89</b>   | <b>28,88</b> | <b>235,41</b>    | <b>688,34</b>             | <b>838,43</b> | <b>343,96</b> | <b>11,18</b> |             |                  |

### 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  | 1223,45              | 1227,36 | 5085,43 | 36338,53                       | 21,18         | 926,92 | 11196,5          | 15479,11                  | 17201,85 | 4028,47 | 216,25 |
| Среднее значение за период   | 50,98                | 51,14   | 211,89  | 1514,11                        | 0,88          | 38,62  | 466,52           | 644,96                    | 716,74   | 167,85  | 9,01   |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 13                   | 30      | 56      |                                |               |        |                  |                           |          |         |        |
| Сбалансированность   | 1                    | 1       | 4       |                                |               |        |                  |                           |          |         |        |

### СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Обед | Завтрак |
|---------------|------|---------|
| 12-18 лет     | 943  | 693     |

### Итоги по неделям

| Итого              |                | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) |
|--------------------|----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|
|                    |                | Б                    | Ж     | У      |                                |
| Среднее по меню    | <b>Завтрак</b> | 20,93                | 20,75 | 89,16  | 628,73                         |
| Среднее по меню    | <b>Обед</b>    | 30,05                | 30,39 | 122,73 | 885,38                         |
| Среднее. Неделя: 1 | <b>Все</b>     | 51,05                | 51,05 | 216,12 | 1520,4                         |
| Среднее. Неделя: 2 | <b>Все</b>     | 50,81                | 51,34 | 209,68 | 1510,86                        |
| Среднее. Неделя: 3 | <b>Все</b>     | 50,34                | 50,66 | 213,26 | 1513,26                        |
| Среднее. Неделя: 4 | <b>Все</b>     | 51,71                | 51,51 | 208,52 | 1511,9                         |

### 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)**