Согласовано

Директор государственного бюджетного общеобразовательного учреждения № 126

"01" 09 2025г. / А.А.Рагимова

Утверждено

Генеральный директор ООО "Альфа-Провиант"

"01" сентября 2025г. / Паненкова С.Г.

ЦИКЛИЧНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ 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)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак														
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-1 226	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180	0,18	0,09	13,5	55,53	0	0,9	0	5,4	9	4,5	0,18	ТТК-430	
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5% ИЛИ ФРУКТ СВЕЖИЙ	180	5,04	4,56	23,4	154,8	0,03	2,88	0	196,2	100,8	6	0,18	ТТК-435,06	
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,96	9,35	61,04	0,02	0	2	5,8	18	4	0,42	ТТК-639	
Итого за Завтрак	**600**	21,03	20,25	95,45	648,36	0,23	4,18	40,4	259,4	222,8	36,7	2,76		
Обед														
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	1	5,2	4,5	68,8	0	17	60	44	39	2	1,3	ТТК-23,01	
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	250/10	4,84	7,69	12,86	143,14	0,06	7,98	4,8	42,46	26,88	26,15	1,47	58	2021
БИТОЧЕК РЫБНЫЙ ФИШ БОЛЛ	100	13,56	7,3	16,5	185,94	0,01		9,4	59,39	147,8	49,18	1,04	ТТК-239	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,84	6,24	23,76	167,28	0,14	12,24	28,56	46,8	100,8	33,6	1,24	54-11г	РПН 2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	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 МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	2,74	1,48	19,75	103,75	0,19	0	0	27,5	0	0	0,88	ТТК-907	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	15	62,9	0,03	0	0	16	26	2	0,6	ТТК-401	
Итого за Обед	**950**	30,58	28,51	119,47	861,11	0,58	37,22	102,76	246,95	362,68	124,33	6,83		
Итого за день		51,61	48,76	214,92	1509,47	0,81	41,4	143,16	506,35	585,48	161,03	9,59		

Рацион: 12-18 (сезон осень-зима) **День:** 2 **Возраст:** 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак														
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	200	8,64	9,38	37,1	266	0,22	0,54	48,9	123,5	223,46	107,24	3,28	116	2022
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	6,3	4,9	17,1	137,7	0,03	0,13	56,8	190,25	124,6	12,66	0,36	ТТК-4	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0,04	0,3	5	8	4	0,73	ТТК-430	
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2% ИЛИ ФРУКТ СВЕЖИЙ	200	5,6	4,9	9,3	104	0,01	1	200	200	44	22,4	0,2	ТТК-435	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	2,2	338	2017
Итого за Завтрак	**740**	21,24	19,67	89,1	619,91	0,29	11,71	336	534,75	411,06	155,3	6,77		
Обед														
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ОГУРЦАМИ И КУКУРУЗОЙ	100	1,6	4,5	7,7	77,7	0,05	6,87	60,1	41,35	42,8	17,01	0,52	ТТК-40	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ	250/10	7,64	4,66	26,21	177,82	0,21	1,95	121,5	37,37	114,2	41,45	2,17	ТТК-119	
КОТЛЕТЫ ШКОЛЬНЫЕ	100	8,56	9,44	8,78	154,33	0,04	0,12	0	27,08	0	22,43	0,44	ТТК-103	
РАГУ ОВОЩНОЕ С ТЫКВОЙ	180	3,5	7,6	17,5	152,4	0,02	2,59	596,2	38,74	70,4	32,9	0,6	ТТК-340	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	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 МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	2,74	1,48	19,75	103,75	0,19	0	0	27,5	0	0	0,88	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	
Итого за Обед	**950**	29,15	28,36	127,64	883,36	0,68	13,53	777,8	196,84	263,6	133,19	5,31		
Итого за день		50,39	48,03	216,74	1503,27	0,97	25,24	1113,8	731,59	674,66	288,49	12,08		

Рацион: 12-18 (сезон осень-зима) **День:** 3 **Возраст:** 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак														
ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ И СМЕТАНОЙ ИЛИ ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	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/ТТК-225	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180	0,27	0	6,03	25,11	0	1,04	0,34	6,21	7,65	4,14	0,69	54-3гн	РПН 2022
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5% ИЛИ ФРУКТ СВЕЖИЙ	180	5,04	4,56	23,4	154,8	0,03	2,88	0	196,2	100,8	6	0,18	ТТК-435,06	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15		35	17	11	0	ТТК-688	
Итого за Завтрак	**680**	21,98	21,21	97,61	672,34	0,34	19,06	45,58	516,55	416,28	45,58	1,5		

Обед														
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦОМ	100	1,33	6	7	87,33	0,03	38,67	5,5	37,17	33,67	14,52	0,58	ТТК-50	
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
ЁЖИКИ МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	110	9,93	9,7	14,47	184,94	0,02	0,84	79,6	33,16	123,9	22,74	0,45	ТТК-309	
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	180	4,16	5,95	22,3	159,39	0	1,08	0	15,66	99,72	35,1	0,79	ТТК-334	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	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	
Итого за Обед	**960**	28,62	27,76	130,89	889,26	0,43	50,72	215,1	163,04	394,54	116,06	4,54		
Итого за день		50,6	48,97	228,5	1561,6	0,77	69,78	260,68	679,59	810,82	161,64	6,04		

Рацион: 12-18 (сезон осень-зима) **День:** 4 **Возраст:** 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак														
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	40	4,7	4,8	11,6	108,4	0,14	0,4	0,26	10,8	57,8	12	0,97	ТТК-7	
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% ИЛИ ФРУКТ СВЕЖИЙ	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
Итого за Завтрак	**740**	17,9	19,14	86,9	593,1	0,3	12,96	279,76	359,82	295,76	92,12	4,55		
Обед														
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5	7,67	86,67	0,03	44,58	0	80,08	0	24,1	0,98	11	2021
СУП РЫБНЫЙ С ОВОЩАМИ	250	6,88	4,75	12,5	120,25	0,03	0,41	83,5	19,6	98	23,08	0,35	ТТК-106,05	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	280	15,12	19,32	34,3	371,56	0,18	0,74	38,22	36,4	323,4	35	0,74	ТТК-54-9м	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	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 МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	2,74	1,48	19,75	103,75	0,19	0	0	27,5	0	0	0,88	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	
Итого за Обед	**940**	31,34	31,25	121,92	899,73	0,6	49,73	121,72	188,38	457,6	101,58	3,65		
Итого за день		49,24	50,39	208,82	1492,83	0,9	62,69	401,48	548,2	753,36	193,7	8,2		

Рацион: 12-18 (сезон осень-зима) **День:** 5 **Возраст:** 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак														
ОМЛЕТ	200	15,47	15,69	31,07	327,37	0,08	0,4	244	146,67	270,67	22,67	2,8	ТТК-221	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	6,3	4,9	17,1	137,7	0,03	0,13	56,8	190,25	124,6	12,66	0,36	ТТК-4	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	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	20	0,55	0,65	15	68,05	0,06	0	1,6	3,2	7,2	2	0,3	ТТК-640	
Итого за Завтрак	**565**	22,59	21,32	88,64	636,81	0,21	13,07	308,92	344,62	409,67	40,93	6,87		
Обед														
ВИНЕГРЕТ	100	1,4	9,21	17,29	157,62	0,04	4,62	0	31,23	43,27	19,52	0,82	ТТК-51	
СУП-ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ С ГРЕНКАМИ	250/10	5,33	6,07	24,44	174	0,13	2,05	249,71	120,78	131,13	14,39	1,07	ТТК-110,01	
НАГГЕТСЫ КУРИНЫЕ	100	9,8	8,9	8,8	154,5	0,21	0,3	0	19	211	23	0,3	ТТК-314,05	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	6,48	5,88	39,36	236,16	0,07	0	22,08	14,4	49,2	8,64	0,88	54-1г	РПН 2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	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 МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,1	0,59	7,9	41,5	0,08	0	0	11	0	0	0,35	ТТК-907	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ШИПОВНИКА	200	0,2	0,2	8,6	37	0,01	8,86	25,6	9,66	2,4	3,72	0,47	ТТК-395	
Итого за Обед	**920**	28,41	31,35	133,49	930,08	0,69	15,83	297,39	216,87	459,2	80,67	4,19		
Итого за день		51	52,67	222,13	1566,89	0,9	28,9	606,31	561,49	868,87	121,6	11,06		

Рацион: 12-18 (сезон осень-зима) **День:** 6 **Возраст:** 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак														
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ	200	8,32	8,86	37,3	265,95	0,22	2,68	0	143,37	0	55,85	1,24	203	2021
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	45	1,2	4,3	15	103,5	0,02	8	30	8	14	5	0,3	ТТК-2	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,89	4,25	13,46	111,73	0,07	1,91	28,75	133,33	124,8	0	1,33	ТТК-433,03	
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5% ИЛИ ФРУКТ СВЕЖИЙ	180	5,04	4,56	23,4	154,8	0,03	2,88	0	196,2	100,8	6	0,18	ТТК-435,06	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15		35	17	11	0	ТТК-688	
Итого за Завтрак	**725**	20,25	22,17	96,66	673,98	0,44	30,47	58,75	515,9	256,6	77,85	3,05		
Обед														
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	100	3,02	6,35	23,72	164	0,08	2,77	0	19,35	39,19	25,29	1,19	28	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	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	8,22	9,22	11,33	161,22	0,02	0,78	867,78	38,75	276,25	17,5	0,67	ТТК-54-18м	
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 МИКРОНУТРИЕНТАМИ	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 МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	13,75	0	0	0,44	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	
Итого за Обед	**925**	31,29	31,91	115,22	893,86	0,53	17,78	1051,03	226,68	654,17	133,79	6,15		
Итого за день		51,54	54,08	211,88	1567,84	0,97	48,25	1109,78	742,58	910,77	211,64	9,2		

Рацион: 12-18 (сезон осень-зима) **День:** 7 **Возраст:** 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак														
КАША ОВСЯНО-ГРЕЧНЕВАЯ "ЗДОРОВЬЕ"	200	9	9,1	30,5	239,9	0,04	2,6	80	202	112	10	1,2	ТТК-190	
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ	40	4,7	4,8	11,6	108,4	0,14	0,4	0,26	10,8	57,8	12	0,97	ТТК-7	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0,04	0,3	5	8	4	0,73	ТТК-430	
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5% ИЛИ ФРУКТ СВЕЖИЙ	180	5,04	4,56	23,4	154,8	0,03	2,88	0	196,2	100,8	6	0,18	ТТК-435,06	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	2,2	338	2017
Итого за Завтрак	**720**	19,44	18,95	91,1	615,31	0,24	15,92	110,56	430	289,6	41	5,28		
Обед														
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,5	6,67	4,67	90	0,07	3,83	0	23,83	0	23,85	0,55	20	2021
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/10	4,87	8,74	8,32	135,64	0,06	23,8	20,8	96,2	146,68	51,28	2,71	ТТК-66	
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С РЫБОЙ	280	17,62	11,9	38,91	333,2	0	0	379,52	77,73	199,26	54,67	0,59	ТТК-291,01	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	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 МИКРОНУТРИЕНТАМИ	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	
Итого за Обед	**950**	31,28	29,19	115,4	859,34	0,45	31,63	400,32	244,56	382,14	149,2	5,25		
Итого за день		50,72	48,14	206,5	1474,65	0,69	47,55	510,88	674,56	671,74	190,2	10,53		

Рацион: 12-18 (сезон осень-зима) **День:** 8 **Возраст:** 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак														
ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С МАКАРОНАМИ	200	14,85	13,5	41,3	346,1	0,1	0,05	38,4	41	95	12,2	0,83	ТТК-1 071	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907	
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	200	0,2	0,1	15	61,7	0	1	0	6	10	5	0,2	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	
Итого за Завтрак	**580**	18,22	18,64	93,43	614,48	0,25	13,55	44,65	64,05	120	19,9	4,46		

Обед														
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	1	5,2	4,5	68,8	0	17	60	44	39	2	1,3	ТТК-23,01	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ	250/10	7,64	4,66	26,21	177,82	0,21	1,95	121,5	37,37	114,2	41,45	2,17	ТТК-119	
ПЛОВ СО СВИНИНОЙ	280	15,8	17,97	32,97	356,77	0,1	0,31	298,9	28	270,2	15,4	0,33	ТТК-206	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	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 МИКРОНУТРИЕНТАМИ	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	
Итого за Обед	**940**	30,76	29,61	131,98	919,19	0,61	20,76	480,4	157,47	451,4	75,65	5,4		
Итого за день		48,98	48,25	225,41	1533,67	0,86	34,31	525,05	221,52	571,4	95,55	9,86		

Рацион: 12-18 (сезон осень-зима) **День:** 9 **Возраст:** 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак														
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ТЫКВОЙ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	16,33	18,05	48,92	423,41	0,11	0,3	9	375,43	22,67	4,43	0,29	ТТК-226	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180	0,27	0	6,03	25,11	0	1,04	0,34	6,21	7,65	4,14	0,69	54-3гн	РПН 2022
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5% ИЛИ ФРУКТ СВЕЖИЙ	180	5,04	4,56	23,4	154,8	0,03	2,88	0	196,2	100,8	6	0,18	ТТК-435,06	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15		35	17	11	0	ТТК-688	
Итого за Завтрак	**660**	22,44	22,81	85,85	641,32	0,24	19,22	9,34	612,84	148,12	25,57	1,16		
Обед														
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ И КУКУРУЗОЙ	100	1,33	3,5	4,83	57,17	0	8,83	0	37,93	34,5	14,2	0,54	ТТК-981,02	
СУП РЫБНЫЙ С ОВОЩАМИ	250	6,88	4,75	12,5	120,25	0,03	0,41	83,5	19,6	98	23,08	0,35	ТТК-106,05	
ПЕЛЬМЕНИ "КЛАССИЧЕСКИЕ" СО СМЕТАНОЙ ИЛИ ЛЮЛЯ-КЕБАБ С КАРТОФЕЛЬНЫМ ПЮРЕ	280	16,76	20,4	44,76	429,76	0,12		100	227,6	494,4	115,6	6,6	ТТК-283,22/ТТК-170	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	2,74	1,48	19,75	103,75	0,19	0	0	27,5	0	0	0,88	ТТК-907	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1	0,1	15,7	66,9	0,01	0,32	70	28	25	18	0,58	ТТК-54-13хн	
Итого за Обед	**920**	31,44	30,56	115,61	864,03	0,45	9,56	253,5	347,83	666,7	178,48	9,15		
Итого за день		53,88	53,37	201,46	1505,35	0,69	28,78	262,84	960,67	814,82	204,05	10,31		

Рацион: 12-18 (сезон осень-зима) **День:** 10 **Возраст:** 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак														
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	40	6,3	4,9	17,1	137,7	0,03	0,13	56,8	190,25	124,6	12,66	0,36	ТТК-4	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0,04	0,3	5	8	4	0,73	ТТК-430	
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2% ИЛИ ФРУКТ СВЕЖИЙ	200	5,6	4,9	9,3	104	0,01	1	200	200	44	22,4	0,2	ТТК-435	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	2,2	338	2017
Итого за Завтрак	**740**	20,5	18,67	94,46	629,91	0,21	11,71	336	544,15	400,72	89,5	5,83		
Обед														
ВИНЕГРЕТ	100	1,4	9,21	17,29	157,62	0,04	4,62	0	31,23	43,27	19,52	0,82	ТТК-51	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	4,74	7,69	10,34	129,14	0,07	12,53	136,3	44,85	107,03	34,95	1,82	54-17с	РПН 2022
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	110	11,11	7,87	13,92	170,99	0,03	0,96	27,27	25,84	142,8	21,9	0,3	ТТК-305	
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 МИКРОНУТРИЕНТАМИ	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 МИКРОНУТРИЕНТАМИ	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	
Итого за Обед	**955**	28,86	32,17	117,53	875,13	0,5	24,11	199,57	176,92	422,9	126,97	5,06		
Итого за день		49,36	50,84	211,99	1505,04	0,71	35,82	535,57	721,07	823,62	216,47	10,89		

Рацион: 12-18 (сезон осень-зима) **День:** 11 **Возраст:** 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак														
ОМЛЕТ С ВЕТЧИНОЙ	200	18	19,23	32,13	373,57	0,07	0,35	185,49	186,52	306,04	23,83	0,69	ТТК-215	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907	
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	200	0,2	0,1	15	61,7	0	1	0	6	10	5	0,2	ТТК-430	
ВАФЛИ	20	0,55	0,65	15	68,05	0,06	0	1,6	3,2	7,2	2	0,3	ТТК-640	
ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ	125	0	0	11,25	45	0,04	12,5	6,25	0	0	0	2,75	ТТК-101,01	
Итого за Завтрак	**570**	20,12	20,72	83,26	600,2	0,26	13,85	193,34	209,47	323,24	30,83	4,38		

Обед														
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5	7,67	86,67	0,03	44,58	0	80,08	0	24,1	0,98	11	2021
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/40	7,45	8,3	22,08	192,8	0,04	1,53	8	45,75	126,13	36,1	0,72	ТТК-73	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	9,55	7,16	13,9	158,24	0,04	0	34,3	6,74	146,6	9,56	0,48	ТТК-1 069,04	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	6,48	5,88	39,36	236,16	0,07	0	22,08	14,4	49,2	8,64	0,88	54-1г	РПН 2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	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	0	16	26	2	0,6	ТТК-401	
Итого за Обед	**950**	30,4	27,95	131,88	905,97	0,46	46,11	64,38	192,17	362,73	88	4,56		
Итого за день		50,52	48,67	215,14	1506,17	0,72	59,96	257,72	401,64	685,97	118,83	8,94		

Рацион: 12-18 (сезон осень-зима) **День:** 12 **Возраст:** 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак														
КАША ЖИДКАЯ РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,3	5,4	28,7	184,5	0,05	0,61	26,4	149	134	28	0,42	54-25.1к	РПН 2022
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ	40	4,7	4,8	11,6	108,4	0,14	0,4	0,26	10,8	57,8	12	0,97	ТТК-7	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,2	3,8	22,3	132	0,02	1	10	150	9	7	0,5	ТТК-432,08	
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5% ИЛИ ФРУКТ СВЕЖИЙ	180	5,04	4,56	23,4	154,8	0,03	2,88	0	196,2	100,8	6	0,18	ТТК-435,06	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15		35	17	11	0	ТТК-688	
Итого за Завтрак	**720**	18,04	18,76	93,5	617,7	0,34	19,89	36,66	541	318,6	64	2,07		
Обед														
САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ	100	0,83	4,5	4	61,67	0,03	6,52	0	19,6	0	14,85	0,52	22	2021
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
ПЕЧЕНОЧНЫЕ ОЛАДЬИ	100	10,38	6,4	12,56	149,36	0,2	0,13	223	4	160	20	1,2	ТТК-289	
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО	180	2,88	6,96	22,8	165,36	0,12	2,52	0	9,96	50,76	9,84	0	ТТК-123	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	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 МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	2,74	1,48	19,75	103,75	0,19	0	0	27,5	0	0	0,88	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	
Итого за Обед	**950**	27,18	28,73	123,4	862,96	0,8	18,12	357,8	113,86	338,09	92,09	4,57		
Итого за день		45,22	47,49	216,9	1480,66	1,14	38,01	394,46	654,86	656,69	156,09	6,64		

Итоги по неделям

Итого		Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Среднее по меню	**Завтрак**	20,31	20,19	91,33	630,29
Среднее по меню	**Обед**	29,94	29,78	123,7	887
Среднее. Неделя: 1	**Все**	50,73	50,48	217,17	1533,65
Среднее. Неделя: 2	**Все**	49,78	49,46	212,9	1500,92

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe
Итого за период	603,06	599,66	2580,39	18207,44	10,13	520,69	6121,73	7404,12	8828,2	2119,29	113,34
Среднее значение за период	50,26	49,97	215,03	1517,29	0,84	43,39	510,14	617,01	735,68	176,61	9,45
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13	30	57								
Сбалансированность	1	1	4								

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед	Завтрак
12-18 лет	943	670

ПРИ СОСТАВЛЕНИИ МЕНЮ ИСПОЛЬЗОВАЛАСЬ СЛЕДУЮЩАЯ ЛИТЕРАТУРА :

1. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. - Москва.: Дели плюс, 2017. - 544 с.
2. Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания. - Уфа 2021. - 233 с.
3. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. А.А. Тутельяна и Д.Б. Никитюка. - М.: ТД ДеЛи, 2022. - 245с.
4. Сборник рецептур 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)