Согласовано

Директор государственного бюджетного общеобразовательного учреждения № _____

"___"_____202__г. _____/_____

Утверждено

Генеральный директор ООО "Альфа-Провиант"

"01"сентября 2025 г. _____/ *Ланенкова С.Г.*

ЦИКЛИЧНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК И ОБЕД) ДЛЯ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИМСЯ С 9-11 КЛАСС В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ КАДЕТСКОГО ТИПА И (ИЛИ) КАДЕТСТСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Рацион: Кадеты 9-11 класс (сезон осень-зима) **День:** 1 **Возраст:**

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 С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	280/10	18,18	23,88	56,46	513,86	0,15	0,8	107,08	74,8	160,2	38,64	2,7	ТТК-1 069,02	
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	25	117	0	1	0	6	10	5	0,2	ТТК-430,05	
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	
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5% ИЛИ ФРУКТ СВЕЖИЙ	200	5,6	5,07	26	172	0,03	3,2	0	218	112	6,67	0,2	ТТК-435,06	
Итого за Завтрак	**755**	30,11	33,66	127,22	948,62	0,36	5	107,47	328,1	322,4	55,56	3,98		
Обед														
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	150	1,5	7,8	6,75	103,2	0	25,5	90	66	58,5	3	1,95	ТТК-23,01	
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	250/15	6,26	8,83	12,89	159,21	0,06	7,99	7,2	43,34	40,31	27,78	1,66	58	2021
РЫБА В КЛЯРЕ	120	18,72	15	16,44	268,8	0,11	0,22	42,12	42,66	219,84	46,81	1,22	ТТК-235	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	250	5,33	8,67	33	232,33	0,2	17	39,67	65	140	46,67	1,72	54-11г	РПН 2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	75	6,38	2,48	31,88	194,25	0,02	0,08	0	9,75	26,25	7,5	0,62	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	
СУХОФРУКТЫ (ИЗЮМ) В ИНД.УПАК.	100	2,9	0,6	88,6	264	0	1,2	0	12,4	9,4	0,2	0,1	ТТК-480,01	
Итого за Обед	**1 210**	44,84	45,04	229,91	1413,6	0,6	53,99	178,99	280,65	508,3	139,96	8,55		
Итого за день		74,95	78,7	357,13	2362,22	0,96	58,99	286,46	608,75	830,7	195,52	12,53		

Рацион: Кадеты 9-11 класс (сезон осень-зима) **День:** 2 **Возраст:**

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 С МАСЛОМ СЛИВОЧНОМ	280/10	12,2	20,33	52,04	438,5	0,31	0,76	113,46	175,3	315,84	150,14	4,61	116	2022
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	2,46	1,33	17,78	93,38	0,17	0	0	24,75	0	0	0,79	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	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/20	6,04	6,6	9,88	123,54	0,1	0,14	52	189,75	100	7,33	0,64	ТТК-907	
АПЕЛЬСИН	300	2,7	0,6	24,3	113,4		45		102	69	39	0	ТТК-688	
Итого за Завтрак	**880**	27,5	32,36	125	900,82	0,62	46,58	182,76	659,8	614,84	210,47	6,1		
Обед														
СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ	150	9,27	11,82	22,4	232,5	0,14	15,42	3,75	35,1	161,88	34,35	1,22	60	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ	250/20	8,89	4,82	33,81	214,64	0,23	1,95	121,5	41	127,91	46,65	2,48	ТТК-119	
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ	120	16,69	22,94	17,17	340,8	0,08	1,6	51,52	54,26	70,69	27,39	2,54	183	2022
РАГУ ОВОЩНОЕ С ТЫКВОЙ	250	4,86	10,56	24,31	211,67	0,02	3,6	828,06	53,81	97,78	45,69	0,83	ТТК-340	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	75	6,38	2,48	31,88	194,25	0,02	0,08	0	9,75	26,25	7,5	0,62	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	
ВАФЛИ	20	0,55	0,65	15	68,05	0,06	0	1,6	3,2	7,2	2	0,3	ТТК-640	
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ	200	0,12	0,05	25	100,93	0,01	4,1	10	3,8	0	4,1	0,15	ТТК-437	
Итого за Обед	**1 135**	49,5	54,8	189,32	1466,59	0,75	26,75	1016,43	228,42	491,71	167,68	9,02		
Итого за день		77	87,16	314,32	2367,41	1,37	73,33	1199,19	888,22	1106,55	378,15	15,12		

Рацион: Кадеты 9-11 класс (сезон осень-зима) **День:** 3 **Возраст:**

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 ТВОРОЖНАЯ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	250	23,71	21,03	64,1	540,51	0,11	0,73	83,95	495,43	426,8	51,13	1,28	ТТК-54-1т	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	3,83	2,07	27,65	145,25	0,26	0	0	38,5	0	0	1,23	ТТК-907	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	45	2,4	3	0	0,02	53-19з	РПН 2022
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,29	0,1	16	65	0	2	0	8	10	5	0,5	ТТК-431	
РЯЖЕНКА М.Д.Ж.2,5% С САХАРОМ ИЛИ ФРУКТ СВЕЖИЙ	200/15	5,8	5	23,4	161,9	0,04	0,6	40	248	184	28	0,2	268	2022
Итого за Завтрак	**745**	33,73	35,4	131,25	978,76	0,41	3,33	168,95	792,33	623,8	84,13	3,23		

Обед														
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦОМ	150	2	9	10,5	131	0,04	58	8,25	55,75	50,5	21,78	0,86	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
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ "ЁЖИКИ" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	120/20	19,28	21,2	15,32	329,64	0,08	4,54		19,84	168,8	26,4	2,1	ТТК-304	
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	220	5,08	7,27	27,26	194,81	0	1,32	0	19,14	121,88	42,9	0,97	ТТК-334	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	75	6,38	2,48	31,88	194,25	0,02	0,08	0	9,75	26,25	7,5	0,62	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	3,29	1,77	23,7	124,5	0,23	0	0	33	0	0	1,05	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	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	300	1,2	1,2	29,4	141	0,09	30	90	48	33	27	6,6	338	2017
Итого за Обед	**1 435**	45,51	47,52	191,31	1403,6	0,59	104,07	228,25	233,33	522,88	161,68	14,02		
Итого за день		79,24	82,92	322,56	2382,36	1	107,4	397,2	1025,66	1146,68	245,81	17,25		

Рацион: Кадеты 9-11 класс (сезон осень-зима) **День:** 4 **Возраст:**

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 С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	280/5	9,85	16,12	57,73	413,85	0,17	0,78	91,8	179,03	243,64	61,21	1,38	119	2022
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	2,46	1,33	17,78	93,38	0,17	0	0	24,75	0	0	0,79	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	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/20	6,04	6,6	9,88	123,54	0,1	0,14	52	189,75	100	7,33	0,64	ТТК-907	
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	
ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,92	18,7	122,08	0,04	0	4	11,6	36	8	0,84	ТТК-639	
Итого за Завтрак	**815**	27,25	32,96	129,19	922,06	0,49	1,96	348,1	610,13	431,64	102,94	4,58		
Обед														
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	150	2,25	7,5	11,5	130	0,05	66,88	0	120,13	0	36,15	1,48	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	
ФИЛЕ ИНДЕЙКИ ТУШЕНОЕ С КАРТОФЕЛЕМ	360	23,25	29,63	62,75	624,15	0,04	4,11	205,5	86,4	125,49	6,99	1,03	ТТК-308,08	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	75	6,38	2,48	31,88	194,25	0,02	0,08	0	9,75	26,25	7,5	0,62	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	3,29	1,77	23,7	124,5	0,23	0	0	33	0	0	1,05	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	
МАНДАРИН	300	2,4	0,6	22,5	114	0,3	45		105	51	33	0	ТТК-688	
Итого за Обед	**1 395**	45,45	46,93	185,43	1395,35	0,69	120,48	289	387,88	314,74	114,72	4,93		
Итого за день		72,7	79,89	314,62	2317,41	1,18	122,44	637,1	998,01	746,38	217,66	9,51		

Рацион: Кадеты 9-11 класс (сезон осень-зима) **День:** 5 **Возраст:**

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 МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/5	19,38	23,22	38,88	442,27	0,1	0,5	327,5	184,53	339,83	28,33	3,51	ТТК-221	
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	25	117	0	1	0	6	10	5	0,2	ТТК-430,05	
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	
АПЕЛЬСИН	300	2,7	0,6	24,3	113,4		45		102	69	39	0	ТТК-688	
ПРЯНИКИ	30	1,8	4,3	16	109,8	0,02	0	0	3,3	15	2,7	0,24	ТТК-640,01	
Итого за Завтрак	**850**	30,21	32,83	123,94	928,23	0,3	46,5	327,89	325,13	474,03	80,28	4,83		
Обед														
ВИНЕГРЕТ	150	2,1	13,81	25,94	236,43	0,06	6,93	0	46,85	64,91	29,28	1,23	ТТК-51	
СУП-ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ С ГРЕНКАМИ	250/20	6,58	6,22	32,05	210,82	0,16	2,05	249,71	124,41	144,84	19,59	1,38	ТТК-110,01	
НАГГЕТСЫ КУРИНЫЕ	125	12,25	11,13	11	193,13	0,27	0,38	0	23,75	263,75	28,75	0,38	ТТК-314,05	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	220	7,92	7,19	48,11	288,64	0,09	0	26,99	17,6	60,13	10,56	1,07	54-1г	РПН 2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	75	6,38	2,48	31,88	194,25	0,02	0,08	0	9,75	26,25	7,5	0,62	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	
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	
Итого за Обед	**1 290**	44,57	47,31	193,73	1397,92	0,81	10,76	546,7	477,86	628,88	136,08	6,34		
Итого за день		74,78	80,14	317,67	2326,15	1,11	57,26	874,59	802,99	1102,91	216,36	11,17		

Рацион: Кадеты 9-11 класс (сезон осень-зима) **День:** 6 **Возраст:**

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 ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	280/7	12,28	18,56	59,99	455,07	0,31	8,01	102,06	213,95	297,53	83,41	2,23	120	2022
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	3,83	2,07	27,65	145,25	0,26	0	0	38,5	0	0	1,23	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% ИЛИ ФРУКТ СВЕЖИЙ	200	5,6	5,07	26	172	0,03	3,2	0	218	112	6,67	0,2	ТТК-435,06	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	300	1,2	1,2	29,4	141	0,09	30	90	48	33	27	6,6	338	2017
Итого за Завтрак	**1 057**	27,01	30,4	164,04	1045,32	0,73	41,89	209,36	686,45	572,53	131,08	10,32		

Обед														
САЛАТ "МОЗАЙКА"	150	2,25	11,25	13,75	170	0,05	3,23	0	27,03	0	27	0,83	36	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	
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	120	18	18,6	2,85	251,25	0,05	0,54	128,55	36	181,5	24	2,43	54-1м	РПН 2022
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ"	200	4,8	6,13	13,87	129,87	0,04	0	40	31,33	104	34,67	0,8	ТТК-323,03	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	75	6,38	2,48	31,88	194,25	0,02	0,08	0	9,75	26,25	7,5	0,62	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	
СУХОФРУКТЫ (ИЗЮМ) В ИНД.УПАК.	100	2,9	0,6	88,6	264	0	1,2	0	12,4	9,4	0,2	0,1	ТТК-480,01	
Итого за Обед	**1 130**	45,96	49,38	191,54	1331,83	0,4	19,28	315,8	246,09	544,08	141,77	8,05		
Итого за день		72,97	79,78	355,58	2377,15	1,13	61,17	525,16	932,54	1116,61	272,85	18,37		

Рацион: Кадеты 9-11 класс (сезон осень-зима) **День:** 7 **Возраст:**

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" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	280/7	12,67	17,78	42,77	382,13	0,06	3,64	143,5	284,48	158,9	14	1,69	ТТК-190	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	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	
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ	20/20	5,62	4,77	7,9	97,5	0,08	0	0,52	13,4	53,6	7	0,35	ТТК-907	
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5% ИЛИ ФРУКТ СВЕЖИЙ	200	5,6	5,07	26	172	0,03	3,2	0	218	112	6,67	0,2	ТТК-435,06	
ПРЯНИКИ	30	1,8	4,3	16	109,8	0,02	0	0	3,3	15	2,7	0,24	ТТК-640,01	
Итого за Завтрак	**797**	28,18	33,19	124,27	909,64	0,34	6,88	144,32	546,18	347,5	34,37	3,91		
Обед														
САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	150	2,5	13,25	13	181,25	0,08	12,05	0	72,65	0	43,4	1,53	ТТК-34,01	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/20/20	7,97	12,53	8,75	183,78	0,06	31,83	41,6	143,15	244,35	80,43	4,6	ТТК-66	
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С РЫБОЙ	360	22,65	15,3	50,02	428,4	0	0	487,95	99,94	256,19	70,29	0,76	ТТК-291,01	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	75	6,38	2,48	31,88	194,25	0,02	0,08	0	9,75	26,25	7,5	0,62	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	
СУХОФРУКТЫ (ИЗЮМ) В ИНД.УПАК.	100	2,9	0,6	88,6	264	0	1,2	0	12,4	9,4	0,2	0,1	ТТК-480,01	
Итого за Обед	**1 215**	45,59	45,54	228,65	1422,88	0,33	49,16	529,55	373,89	550,19	209,82	8,71		
Итого за день		73,77	78,73	352,92	2332,52	0,67	56,04	673,87	920,07	897,69	244,19	12,62		

Рацион: Кадеты 9-11 класс (сезон осень-зима) **День:** 8 **Возраст:**

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 И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	280/5	20,84	22,5	57,87	517,59	0,14	0,07	76,26	58,6	134,5	17,08	1,18	ТТК-1 071	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	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	25	117	0	1	0	6	10	5	0,2	ТТК-430,05	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/20	5,76	6,46	7,9	113,17	0,08	0,14	52	187	100	7,33	0,55	ТТК-907	
МАНДАРИН	300	2,4	0,6	22,5	114	0,3	45		105	51	33	0	ТТК-688	
Итого за Завтрак	**865**	31,39	30,84	129,07	944,76	0,67	46,21	128,26	378,6	295,5	62,41	2,63		
Обед														
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	150	1,5	7,8	6,75	103,2	0	25,5	90	66	58,5	3	1,95	ТТК-23,01	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ	250/20	8,89	4,82	33,81	214,64	0,23	1,95	121,5	41	127,91	46,65	2,48	ТТК-119	
ПЛОВ ИЗ СВИНИНЫ	360	27,54	33,9	69,48	693,18	0,13	0,4	384,3	36	347,4	19,8	0,42	ТТК-205	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	75	6,38	2,48	31,88	194,25	0,02	0,08	0	9,75	26,25	7,5	0,62	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	
КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	27,3	109,6	0,01	6,6		8,6	12,7	3,6	0,5	ТТК-412,08	
Итого за Обед	**1 095**	46,6	50,18	185,02	1397,87	0,54	34,53	595,8	183,35	572,76	80,55	6,67		
Итого за день		77,99	81,02	314,09	2342,63	1,21	80,74	724,06	561,95	868,26	142,96	9,3		

Рацион: Кадеты 9-11 класс (сезон осень-зима) **День:** 9 **Возраст:**

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														
СЫРНИКИ С ВАРЕНЬЕМ	280	33,29	27,8	83,25	716,37	0,12	3,36	207,04	263,39	412,51	46,75	1,96	ТТК-223	
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	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,29	0,1	16	65	0	2	0	8	10	5	0,5	ТТК-431	
КЕФИР М.Д.Ж.2,5% С САХАРОМ ИЛИ ФРУКТ СВЕЖИЙ	200/15	5,8	5	23	159,9	0,08	1,4	40	240	180	28	0,2	268	2022
Итого за Завтрак	**745**	42,12	34,38	142	1045,02	0,39	6,76	247,04	538,89	602,51	79,75	3,54		
Обед														
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	150	4	15,25	15,5	214,25	0,05	62	305	100	75	37,5	1,4	54-7з	РПН 2022
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	320	19,38	22,8	51,98	490,72	0,14		106	235,4	529,6	117,6	6,7	ТТК-283,22/ТТК-170	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	75	6,38	2,48	31,88	194,25	0,02	0,08	0	9,75	26,25	7,5	0,62	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 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	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	300	1,2	1,2	29,4	141	0,09	30	90	48	33	27	6,6	338	2017
Итого за Обед	**1 345**	40,61	48,06	186,41	1367,72	0,52	93,99	584,5	455,55	767,65	218,08	17,15		
Итого за день		82,73	82,44	328,41	2412,74	0,91	100,75	831,54	994,44	1370,16	297,83	20,69		

Рацион: Кадеты 9-11 класс (сезон осень-зима) **День:** 10 **Возраст:**

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 С ИЗЮМОМ	280/10	11,3	19,52	59,6	460,06	0,2	0,73	100,16	191,4	292,8	57,4	3,3	54-14к	РПН 2022
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 САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0,04	0,3	5	8	4	0,73	ТТК-430	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/20	6,04	6,6	9,88	123,54	0,1	0,14	52	189,75	100	7,33	0,64	ТТК-907	
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	
АПЕЛЬСИН	300	2,7	0,6	24,3	113,4		45		102	69	39	0	ТТК-688	
Итого за Завтрак	**1 060**	27,31	32,45	128,76	918,09	0,4	46,91	352,46	701,9	513,8	130,13	5,31		
Обед														
ВИНЕГРЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И С СЕЛЬДЬЮ	150	17,85	19,5	39,45	268,8	0,03	4,5	140	27	67,5	36	1,5	ТТК-52,03	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/15/10	6,29	9,58	10,55	153,21	0,07	16,54	146,7	68,33	155,86	49,53	2,76	54-17с	РПН 2022
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ИНДЕЙКИ	120	14,16	13,2	18	290,64	0	12	24	100,8	218,4	48	0,24	ТТК-3 141	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ"	240	5,76	7,36	16,64	155,84	0,05	0	48	37,6	124,8	41,6	0,96	ТТК-323,03	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	75	6,38	2,48	31,88	194,25	0,02	0,08	0	9,75	26,25	7,5	0,62	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	
ВАФЛИ	40	1,1	1,3	30	136,1	0,11	0	3,2	6,4	14,4	4	0,6	ТТК-640	
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	**1 150**	55,28	55,1	186,87	1390,79	0,49	39,12	361,9	291,38	621,21	194,63	7,96		
Итого за день		82,59	87,55	315,63	2308,88	0,89	86,03	714,36	993,28	1135,01	324,76	13,27		

Рацион: Кадеты 9-11 класс (сезон осень-зима) **День:** 11 **Возраст:**

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 И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	280/5	25,25	30,52	45,04	556,05	0,1	0,49	282,19	262,33	429,96	33,36	0,98	ТТК-215	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	3,29	1,77	23,7	124,5	0,23	0	0	33	0	0	1,05	ТТК-907	
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	200	0,2	0,1	25	117	0	1	0	6	10	5	0,2	ТТК-430,05	
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,96	9,35	61,04	0,02	0	2	5,8	18	4	0,42	ТТК-639	
МАНДАРИН	300	2,4	0,6	22,5	114	0,3	45		105	51	33	0	ТТК-688	
Итого за Завтрак	**865**	32,64	34,95	125,59	972,59	0,65	46,49	284,19	412,13	508,96	75,36	2,65		

Обед														
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ	150	2,25	12	11,5	163	0,05	3,08	0	120,13	0	36,15	1,48	ТТК-11,01	
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	
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ"	120	16,44	14,28	28,08	306,6	0	0,2	0	20,53	0	33,5	0,4	ТТК-100,01	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	250	9	8,17	54,67	328	0,1	0	30,67	20	68,33	12	1,22	54-1г	РПН 2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	75	6,38	2,48	31,88	194,25	0,02	0,08	0	9,75	26,25	7,5	0,62	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	3,29	1,77	23,7	124,5	0,23	0	0	33	0	0	1,05	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	**1 145**	45,31	47,1	186,91	1372,05	0,47	4,89	38,67	265,16	246,71	127,25	6,09		
Итого за день		77,95	82,05	312,5	2344,64	1,12	51,38	322,86	677,29	755,67	202,61	8,74		

Рацион: Кадеты 9-11 класс (сезон осень-зима) **День:** 12 **Возраст:**

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 РИСОВАЯ С ТЫКВОЙ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	280/5	11,7	16,01	52,27	405,37	0,3	3,75	22,5	201,92	1,5	78,19	1,75	203	2021
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	2,46	1,33	17,78	93,38	0,17	0	0	24,75	0	0	0,79	ТТК-907	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,2	3,8	22,3	132	0,02	1	10	150	9	7	0,5	ТТК-432,02	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/15	4,87	5,14	9,88	105,63	0,1	0,11	39	145,75	75	5,5	0,59	ТТК-907	
РЯЖЕНКА М.Д.Ж.2,5% С САХАРОМ ИЛИ ФРУКТ СВЕЖИЙ	200/15	5,8	5	23,4	161,9	0,04	0,6	40	248	184	28	0,2	268	2022
Итого за Завтрак	**785**	27,03	31,28	125,63	898,28	0,63	5,46	111,5	770,42	269,5	118,69	3,83		
Обед														
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ОГУРЦАМИ И КУКУРУЗОЙ	150	2,4	6,75	11,55	116,55	0,08	10,31	90,15	62,03	64,2	25,52	0,79	ТТК-40	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	250/20	8,08	11	16,65	197,6	0,09	6,98	139,6	29,75	118	31,25	1,66	54-3с	РПН 2022
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	380	20,52	26,22	46,55	504,26	0,25	1,01	51,87	49,4	438,9	47,5	1,01	ТТК-54-9м	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	75	6,38	2,48	31,88	194,25	0,02	0,08	0	9,75	26,25	7,5	0,62	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	
СУХОФРУКТЫ (ИЗЮМ) В ИНД.УПАК.	100	2,9	0,6	88,6	264	0	1,2	0	12,4	9,4	0,2	0,1	ТТК-480,01	
Итого за Обед	**1 225**	44,03	48,71	235,58	1468,47	0,65	21,58	281,62	204,83	670,75	119,97	5,46		
Итого за день		71,06	79,99	361,21	2366,75	1,28	27,04	393,12	975,25	940,25	238,66	9,29		

Итоги по неделям

Итого		Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Среднее. Неделя: 1	**Все**	75,27	81,43	330,31	2355,45
Среднее. Неделя: 2	**Все**	77,68	81,96	330,79	2351,36

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	917,73	980,37	3966,64	28240,86	12,83	882,57	7579,51	10378,45	12016,87	2977,36	157,86
Среднее значение за период	76,48	81,7	330,55	2353,41	1,07	73,55	631,63	864,87	1001,41	248,11	13,16
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13	31	56								
Сбалансированность	1	1	4								

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед	Завтрак
	1 231	852

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)