Согласовано

Директор государственного бюджетного общеобразовательного учреждения №_____

"___"_____202__г. _____/_____

Утверждено

Генеральный директор ООО "Альфа-Провиант"

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

ЦИКЛИЧНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (КОМПЛЕКСНЫЙ 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 КО (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		
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	130	20,28	16,25	17,81	291,2	0,12	0,23	45,63	46,22	238,16	50,71	1,32	ТТК-235	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	250	4,09	9,77	36,16	248,95	0,22	23,86	781,82	210,45	192,27	56	3,64	ТТК-426,02	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	5,1	1,98	25,5	155,4	0,02	0,06	0	7,8	21	6	0,5	ТТК-904	
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	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	15	62,9	0,03	0	0	16	26	2	0,6	ТТК-401	
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	
ВАТРУШКА ВЕНГЕРСКАЯ	50	2,11	2,55	16,8	98,59	0,05	0,1	15,75	103,89	5,56	2,73	0,45	ТТК-670	
Итого за Обед	**1 375**	49,27	54,42	184,56	1436,7	0,79	60,94	940,4	750,2	693,8	154,89	11,55		
Итого за день		49,27	54,42	184,56	1436,7	0,79	60,94	940,4	750,2	693,8	154,89	11,55		

Рацион: Кадеты 9-11 класс КО (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		
Обед														
СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ	125	7,73	9,85	18,66	193,75	0,11	12,85	3,13	29,25	134,9	28,63	1,01	60	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ	250/15	8,27	4,74	30,01	196,23	0,22	1,95	121,5	39,18	121,05	44,05	2,32	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	200	3,89	8,44	19,44	169,33	0,02	2,88	662,44	43,04	78,22	36,56	0,67	ТТК-340	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	5,1	1,98	25,5	155,4	0,02	0,06	0	7,8	21	6	0,5	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	
МАНДАРИН	300	2,4	0,6	22,5	114	0,3	45		105	51	33	0	ТТК-688	
БУЛОЧКА С МАКОМ	50	3,42	2,25	17,5	105,93	0	0	3,75	19,5	21,2	18,64	1,03	ТТК-669,05	
Итого за Обед	**1 370**	51,25	52,46	191,13	1467,25	0,96	66,34	842,34	339,53	512,06	202,27	9,35		
Итого за день		51,25	52,46	191,13	1467,25	0,96	66,34	842,34	339,53	512,06	202,27	9,35		

Рацион: Кадеты 9-11 класс КО (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		
Обед														
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦОМ	110	1,47	6,6	7,7	96,07	0,03	42,53	6,05	40,88	37,03	15,97	0,63	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	200	4,93	6,4	48,67	271,33	0,04	0	24,53	9,2	97,33	32	0,65	54-6г	РПН 2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,4	1,32	17	103,6	0,01	0,04	0	5,2	14	4	0,33	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	
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
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	
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2% ИЛИ ФРУКТ СВЕЖИЙ	200	5,6	4,9	9,3	104	0,01	1	200	200	44	22,4	0,2	ТТК-435	
ВАТРУШКА ВЕНГЕРСКАЯ	50	2,11	2,55	16,8	98,59	0,05	0,1	15,75	103,89	5,56	2,73	0,45	ТТК-670	
Итого за Обед	**1 290**	47,91	56,25	187,89	1461,48	0,54	58,34	421,33	456,76	492,17	139,6	7,08		
Итого за день		47,91	56,25	187,89	1461,48	0,54	58,34	421,33	456,76	492,17	139,6	7,08		

Рацион: Кадеты 9-11 класс КО (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		
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	350	22,6	28,8	61	606,81	0,04	4	199,79	84	122	6,8	1	ТТК-308,08	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,4	1,32	17	103,6	0,01	0,04	0	5,2	14	4	0,33	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	
АПЕЛЬСИН	300	2,7	0,6	24,3	113,4		45		102	69	39	0	ТТК-688	
ВАФЛИ	60	1,65	1,95	45	204,15	0,17	0	4,8	9,6	21,6	6	0,9	ТТК-640	
Итого за Обед	**1 400**	42,72	46,5	206,05	1444,86	0,52	116,33	288,09	384,03	350,6	117,03	5,54		
Итого за день		42,72	46,5	206,05	1444,86	0,52	116,33	288,09	384,03	350,6	117,03	5,54		

Рацион: Кадеты 9-11 класс КО (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		
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	150	3,3	6,75	8,4	107,55	0	0	75	50,55	121,5	14,4	0	ТТК-48	
СУП-ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ С ГРЕНКАМИ	250/15	5,96	6,15	28,24	192,41	0,15	2,05	249,71	122,59	137,99	16,99	1,22	ТТК-110,01	
НАГГЕТСЫ КУРИНЫЕ	120	11,76	10,68	10,56	185,4	0,25	0,36	0	22,8	253,2	27,6	0,36	ТТК-314,05	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	220/7	7,99	12,23	48,18	334,91	0,09	0	58,49	19,28	62,23	10,56	1,08	54-1г	РПН 2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	5,1	1,98	25,5	155,4	0,02	0,06	0	7,8	21	6	0,5	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	
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	200	0,2	0,1	25	117	0	1	0	6	10	5	0,2	ТТК-430,05	
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	
ВАТРУШКА ВЕНГЕРСКАЯ	50	2,11	2,55	16,8	98,59	0,05	0,1	15,75	103,89	5,56	2,73	0,45	ТТК-670	
Итого за Обед	**1 322**	44,76	46,99	208,43	1467,01	0,78	6,77	398,95	578,41	723,48	89,95	4,89		
Итого за день		44,76	46,99	208,43	1467,01	0,78	6,77	398,95	578,41	723,48	89,95	4,89		

Рацион: Кадеты 9-11 класс КО (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		
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	40	3,4	1,32	17	103,6	0,01	0,04	0	5,2	14	4	0,33	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 ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2	0,02	6	0	14	14	8	0,4	ТТК-443,02	
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	
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	**1 320**	49,95	53,86	195,83	1397,05	0,5	20,24	515,8	455,29	575,83	160,67	8,4		
Итого за день		49,95	53,86	195,83	1397,05	0,5	20,24	515,8	455,29	575,83	160,67	8,4		

Рацион: Кадеты 9-11 класс КО (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		
Обед														
САЛАТ "СВЕТЛЯЧОК"	150	2,46	6,18	33,9	109,35	0,07	10,29	0	42,5	62,42	27,59	1,96	ТТК-53,01	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/15/15	6,42	10,63	8,53	159,71	0,06	27,81	31,2	119,68	195,51	65,85	3,65	ТТК-66	
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С РЫБОЙ	350	22,02	14,87	48,63	416,5	0	0	474,4	97,16	249,08	68,34	0,74	ТТК-291,01	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,4	1,32	17	103,6	0,01	0,04	0	5,2	14	4	0,33	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	
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
СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2	0,02	4	0	14	14	8	0,4	ТТК-444,01	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	300	1,2	1,2	29,4	141	0,09	30	90	48	33	27	6,6	338	2017
ВАТРУШКА ВЕНГЕРСКАЯ	50	2,11	2,55	16,8	98,59	0,05	0,1	15,75	103,89	5,56	2,73	0,45	ТТК-670	
Итого за Обед	**1 440**	42	45,92	198,66	1307,55	0,53	72,24	656,35	465,83	576,57	203,51	15,2		
Итого за день		42	45,92	198,66	1307,55	0,53	72,24	656,35	465,83	576,57	203,51	15,2		

Рацион: Кадеты 9-11 класс КО (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		
Обед														
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	125	1,25	6,5	5,63	86	0	21,25	75	55	48,75	2,5	1,63	ТТК-23,01	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ	250/15	8,27	4,74	30,01	196,23	0,22	1,95	121,5	39,18	121,05	44,05	2,32	ТТК-119	
ПЛОВ ИЗ СВИНИНЫ	320	24,48	30,13	61,76	616,16	0,11	0,35	341,6	32	308,8	17,6	0,37	ТТК-205	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,4	1,32	17	103,6	0,01	0,04	0	5,2	14	4	0,33	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907	
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	200	0,2	0,1	25	117	0	1	0	6	10	5	0,2	ТТК-430,05	
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	
ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,92	18,7	122,08	0,04	0	4	11,6	36	8	0,84	ТТК-639	
Итого за Обед	**1 215**	47,57	52,52	193,98	1464,95	0,5	27,79	542,1	380,73	650,6	87,82	6,33		
Итого за день		47,57	52,52	193,98	1464,95	0,5	27,79	542,1	380,73	650,6	87,82	6,33		

Рацион: Кадеты 9-11 класс КО (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		
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	40	3,4	1,32	17	103,6	0,01	0,04	0	5,2	14	4	0,33	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	
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2% ИЛИ ФРУКТ СВЕЖИЙ	200	5,6	4,9	9,3	104	0,01	1	200	200	44	22,4	0,2	ТТК-435	
ВАТРУШКА ВЕНГЕРСКАЯ	100	4,22	5,1	33,6	197,18	0,1	0,2	31,5	207,78	11,12	5,46	0,9	ТТК-670	
Итого за Обед	**1 320**	46,8	55,99	188,98	1458	0,57	65,15	726	816,28	777,52	215,44	11,53		
Итого за день		46,8	55,99	188,98	1458	0,57	65,15	726	816,28	777,52	215,44	11,53		

Рацион: Кадеты 9-11 класс КО (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		
Обед														
ВИНЕГРЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И С СЕЛЬДЬЮ	125	14,87	16,25	32,87	224	0,02	3,75	116,67	22,5	56,25	30	1,25	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"	220	5,28	6,75	15,25	142,85	0,04	0	44	34,47	114,4	38,13	0,88	ТТК-323,03	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,4	1,32	17	103,6	0,01	0,04	0	5,2	14	4	0,33	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 ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2	0,02	6	0	14	14	8	0,4	ТТК-443,02	
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	
АПЕЛЬСИН	300	2,7	0,6	24,3	113,4		45		102	69	39	0	ТТК-688	
Итого за Обед	**1 530**	56,04	54,45	184,32	1391,65	0,38	86,53	331,37	592,8	753,91	223,33	6,94		
Итого за день		56,04	54,45	184,32	1391,65	0,38	86,53	331,37	592,8	753,91	223,33	6,94		

Рацион: Кадеты 9-11 класс КО (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		
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 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 С СЫРОМ	200/10	9,53	9,47	43,73	298,23	0,08	0,07	50,53	104	104,67	13,27	1,07	54-1г	РПН 2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,4	1,32	17	103,6	0,01	0,04	0	5,2	14	4	0,33	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	
МАНДАРИН	300	2,4	0,6	22,5	114	0,3	45		105	51	33	0	ТТК-688	
ВАТРУШКА ВЕНГЕРСКАЯ	50	2,11	2,55	16,8	98,59	0,05	0,1	15,75	103,89	5,56	2,73	0,45	ТТК-670	
Итого за Обед	**1 410**	46,82	45,6	196,44	1410,47	0,75	113,82	74,28	548	327,36	160,75	5,93		
Итого за день		46,82	45,6	196,44	1410,47	0,75	113,82	74,28	548	327,36	160,75	5,93		

Рацион: Кадеты 9-11 класс КО (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		
Обед														
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	150	2,25	10	7	135	0,1	5,75	0	35,75	0	35,78	0,83	20	2021
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	250/15	6,66	9,86	16,62	181,53	0,09	6,96	137,2	28,88	104,56	29,63	1,47	54-3с	РПН 2022
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ И СЫРОМ	350	13,86	16	35,25	340,47	0,33	23,1	63,35	56	490	98	7,26	ТТК-296	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	5,1	1,98	25,5	155,4	0,02	0,06	0	7,8	21	6	0,5	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	
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	
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	**1 385**	40,66	45,21	221,67	1371,8	0,79	38,39	470,55	401,83	693,96	210,01	11,99		
Итого за день		40,66	45,21	221,67	1371,8	0,79	38,39	470,55	401,83	693,96	210,01	11,99		

Итоги по неделям

Итого		Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Среднее. Неделя: 1	Все	47,64	51,75	195,65	1445,73
Среднее. Неделя: 2	Все	46,65	49,95	197,34	1400,74

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	565,75	610,17	2357,94	17078,77	7,61	732,88	6207,56	6169,69	7127,86	1965,27	104,73
Среднее значение за период	47,15	50,85	196,5	1423,23	0,63	61,07	517,3	514,14	593,99	163,77	8,73
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13	32	55								
Сбалансированность	1	1	4								

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
	1 365

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)