

Согласовано

Утверждено

Директор государственного бюджетного общеобразовательного
учреждения № 95

Генеральный директор ООО "Альфа-Провиант"

"01" сентября 2024 г.

Ланенкова С.Г. "01" сентября 2024 г.

/Ланенкова С.Г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ЧЕТЫРЕХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ОБЕД) ДЛЯ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ПИТАНИЯ НА ВОЗМЕЗДНОЙ ОСНОВЕ
УЧАЩИМСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГА КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА**

Рацион: Рацион "ОБЕД" (сезон весна-лето)

День: 1

Возраст:

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)	Ca	Р	Mg	Fe			
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	50	0,67	2,25	3,83	38	0,01	1,9	0,57	15,83	18,33	9,17	0,58	54-13з	РПН 2022	
НАГЕТСЫ КУРИНЫЕ	70	17,22	9,52	6,16	177,8	0,15	0,56	0	13,3	147,7	16,1	0,78	ТТК-314,02		
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0	18,4	12	41	7,2	0,73	54-1г	РПН 2022	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,45	0,09	13,5	56,61	0,03	0	0	14,4	23,4	1,8	0,54	ТТК-401		
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		
Итого за Обед	470	25,11	16,93	65,32	512,31	0,3	2,46	18,97	59,13	237,83	38,07	2,73			
Итого за день		25,11	16,93	65,32	512,31	0,3	2,46	18,97	59,13	237,83	38,07	2,73			

Рацион: Рацион "ОБЕД" (сезон весна-лето)

День: 2

Возраст:

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		
Обед														
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	50	0,85	2,5	4,23	42,5	0,01	9,91	0	26,12	16,98	8,01	0,34	33	2022
ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ	70	8,93	3,15	9,1	100,45	0,04	0,04	14	26,78	84,7	8,23	0,25	ТТК-283,14	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ"	150	3,6	4,6	10,4	97,4	0,03	0	30	23,5	78	26	0,6	ТТК-323,03	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,9	0,09	14,13	60,21	0,01	0,29	63	25,2	22,5	16,2	0,52	ТТК-54-13хн	
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	
Итого за Обед	470	15,65	10,51	46,89	343,66	0,14	10,24	107	105,2	209,58	62,24	1,81		
Итого за день		15,65	10,51	46,89	343,66	0,14	10,24	107	105,2	209,58	62,24	1,81		

Рацион: Рацион "ОБЕД" (сезон весна-лето)

День: 3

Возраст:

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			
Обед															
ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	30	0,35	0,05	1,15	6,4	0,02	7,5	39,9	4,2	8	6	0,27	54-3з	РПН 2022	
РУЛЕТ МЯСНОЙ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	70	8,24	6,46	14,39	148,63	0,09	0,2	0	328,07	21,33	3,01	0,25	ТТК-280,01		
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	150	5,83	8,55	24,78	199,4	0,08	0,6	40	58,5	38	2,25	0,3	ТТК-133		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,03	0,09	22,86	93,15	0	1,35	0	13,77	5,22	4,86	0,54	ТТК-394,01		
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		
Итого за Обед	450	15,82	15,32	72,21	490,68	0,24	9,65	79,9	408,14	79,95	19,92	1,46			
Итого за день		15,82	15,32	72,21	490,68	0,24	9,65	79,9	408,14	79,95	19,92	1,46			

Рацион: Рацион "ОБЕД" (сезон весна-лето)

День: 4

Возраст:

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		
Обед														
САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ, СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ И КУКУРУЗОЙ	50	0,1	1,2	5,75	34,2	0,01	9,5	20	26	13,5	7,5	0,05	ТТК-981,01	
ПАСТА КАРБОНАРА "ПО-ШКОЛЬНОМУ"	220	14,67	17,89	41,51	385,73	0,09	0	64,89	225,87	236,72	12,11	0,63	ТТК-54-1г	
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ	180	0,11	0,05	22,5	90,84	0	3,69	9	3,42	0	3,69	0,14	ТТК-437	
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	
Итого за Обед	470	16,25	19,31	78,79	553,87	0,15	13,19	93,89	258,89	257,62	27,1	0,92		
Итого за день		16,25	19,31	78,79	553,87	0,15	13,19	93,89	258,89	257,62	27,1	0,92		

Рацион: Рацион "ОБЕД" (сезон весна-лето)

День: 5

Возраст:

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		
Обед														
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	30	0,25	0,05	0,75	4,25	0,01	3	3	7	12,5	4,2	0,18	54-2з	РПН 2022
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННО-ТОМАТНЫМ	190/30	12,52	15,33	22,58	278,34	0,28	3,39	17,44	60,8	174,8	7,6	1,19	ТТК-306	
НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ	180	0,09	0	24,12	96,84	0	5,4	0	12,6	10,8	0,9	0,18	ТТК-439,01	
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	
Итого за Обед	450	14,23	15,55	56,48	422,53	0,34	11,79	20,44	84	205,5	16,5	1,65		
Итого за день		14,23	15,55	56,48	422,53	0,34	11,79	20,44	84	205,5	16,5	1,65		

Рацион: Рацион "ОБЕД" (сезон весна-лето)

День: 6

Возраст:

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		
Обед														
ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	30	0,35	0,05	1,15	6,4	0,02	7,5	39,9	4,2	8	6	0,27	54-3з	РПН 2022
ЖАРКОЕ ПО - ДОМАШНЕМУ ИЗ КУРИЦЫ	220	13,32	11,28	16,61	221,19	0,15	11,33	35,97	27,5	237,6	111,1	2,52	ТТК-54-28м	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,9	0,09	14,13	60,21	0,01	0,29	63	25,2	22,5	16,2	0,52	ТТК-54-13хн	
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	
Итого за Обед	450	15,94	11,59	40,92	330,9	0,23	19,12	138,87	60,5	275,5	137,1	3,41		
Итого за день		15,94	11,59	40,92	330,9	0,23	19,12	138,87	60,5	275,5	137,1	3,41		

Рацион: Рацион "ОБЕД" (сезон весна-лето)

День: 7

Возраст:

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)	Ca	P	Mg	Fe		
Обед														
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СОЛЕННЫЙ	30	0,24	0,03	0,51	3	0,01	1,05	0	6,9	7,2	4,2	0,18	70	2017
СВИНИНА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	70	7,84	5,34	5,04	99,59	0	0,01	42	40,11	88,34	6,3	1,89	ТТК-257	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,3	6,3	36	233,7	0,21	0	19,2	15	181	120	4,04	54-4г	РПН 2022
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,03	0,09	22,86	93,15	0	1,35	0	13,77	5,22	4,86	0,54	ТТК-394,01	
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	
Итого за Обед	450	17,78	11,93	73,44	472,54	0,27	2,41	61,2	79,38	289,16	139,16	6,75		
Итого за день		17,78	11,93	73,44	472,54	0,27	2,41	61,2	79,38	289,16	139,16	6,75		

Рацион: Рацион "ОБЕД" (сезон весна-лето)

День: 8

Возраст:

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			
Обед															
САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ, СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ И МАСЛОМ	50	0,1	1,2	4,3	28,4	0,01	9,5	20	26	13,5	7,5	0,05	ТТК-981,03		
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	70/20	9,07	11,12	11,97	182,9	0,05	0,89	46,6	16,33	178,49	22,07	2,69	ТТК-283,07		
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО	150	2,4	5,8	19	137,8	0,1	2,1	0	8,3	42,3	8,2	0	ТТК-123		
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,45	0,09	13,5	56,61	0,03	0	0	14,4	23,4	1,8	0,54	ТТК-401		
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		
Итого за Обед	490	13,39	18,38	57,8	448,81	0,24	12,49	66,6	68,63	265,09	43,37	3,38			
Итого за день		13,39	18,38	57,8	448,81	0,24	12,49	66,6	68,63	265,09	43,37	3,38			

Рацион: Рацион "ОБЕД" (сезон весна-лето)

День: 9

Возраст:

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		
Обед														
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	30	0,25	0,05	0,75	4,25	0,01	3	3	7	12,5	4,2	0,18	54-2з	РПН 2022
ШНИЦЕЛЬ КУРИНЫ РУБЛЕННЫЙ	70	7,42	4,06	8,68	100,94	0	0,07	98	3,22	8,54	14	2,52	ТТК-314,01	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0	18,4	12	41	7,2	0,73	54-1г	РПН 2022
НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ	180	0,13	0,05	18	72,95	0,01	3,06	9	12,53	0	5,58	0,15	ТТК-437	
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	
Итого за Обед	450	14,57	9,23	69,26	418,04	0,13	6,13	128,4	38,35	69,44	34,78	3,68		
Итого за день		14,57	9,23	69,26	418,04	0,13	6,13	128,4	38,35	69,44	34,78	3,68		

Рацион: Рацион "ОБЕД" (сезон весна-лето)

День: 10

Возраст:

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		
Обед														
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	50	0,85	2,5	4,23	42,5	0,01	9,91	0	26,12	16,98	8,01	0,34	33	2022
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	70	4,5	9,66	5,67	127,63	0,06	17,85	35,35	73,5	69,3	0,84	1,75	ТТК-283	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,3	6,3	36	233,7	0,21	0	19,2	15	181	120	4,04	54-4г	РПН 2022
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,9	0,09	14,13	60,21	0,01	0,29	63	25,2	22,5	16,2	0,52	ТТК-54-13хн	
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	
Итого за Обед	470	15,92	18,72	69,06	507,14	0,34	28,05	117,55	143,42	297,18	148,85	6,75		
Итого за день		15,92	18,72	69,06	507,14	0,34	28,05	117,55	143,42	297,18	148,85	6,75		

Рацион: Рацион "ОБЕД" (сезон весна-лето)

День: 11

Возраст:

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		
Обед														
ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	30	0,35	0,05	1,15	6,4	0,02	7,5	39,9	4,2	8	6	0,27	54-3з	РПН 2022
ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	220	12,79	20,08	27,64	342,38	0,09	2,6	161,7	22	257,4	118,8	2,22	ТТК-54-12м	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,45	0,09	13,5	56,61	0,03	0	0	14,4	23,4	1,8	0,54	ТТК-401	
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	
Итого за Обед	450	14,96	20,39	51,32	448,49	0,19	10,1	201,6	44,2	296,2	130,4	3,13		
Итого за день		14,96	20,39	51,32	448,49	0,19	10,1	201,6	44,2	296,2	130,4	3,13		

Рацион: Рацион "ОБЕД" (сезон весна-лето)

День: 12

Возраст:

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		
Обед														
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	30	0,25	0,05	0,75	4,25	0,01	3	3	7	12,5	4,2	0,18	54-2з	РПН 2022
НАГГЕТСЫ КУРИНЫЕ	70	17,22	9,52	6,16	177,8	0,15	0,56	0	13,3	147,7	16,1	0,78	ТТК-314,02	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0	18,4	12	41	7,2	0,73	54-1г	РПН 2022
НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ	180	0,13	0,05	18	72,95	0,01	3,06	9	12,53	0	5,58	0,15	ТТК-437	
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	
Итого за Обед	450	24,37	14,69	66,74	494,9	0,28	6,62	30,4	48,43	208,6	36,88	1,94		
Итого за день		24,37	14,69	66,74	494,9	0,28	6,62	30,4	48,43	208,6	36,88	1,94		

Рацион: Рацион "ОБЕД" (сезон весна-лето)

День: 13

Возраст:

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		
Обед														
ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	30	0,35	0,05	1,15	6,4	0,02	7,5	39,9	4,2	8	6	0,27	54-3з	РПН 2022
ПЕЛЬМЕНИ "КЛАССИЧЕСКИЕ" СО СМЕТАНОЙ	200/20	13,62	15	36,82	336,8	0,1		62	129,4	317,6	61,8	3,5	ТТК-283,22	
КОМПОТ ИЗ КЛЮКВЫ	180	0,09	0	6,84	27,72	0	1,08	0	2,34	1,71	2,34	0,02	ТТК-54-12хн	
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	
Итого за Обед	450	15,43	15,22	53,84	414,02	0,17	8,58	101,9	139,54	334,71	73,94	3,89		
Итого за день		15,43	15,22	53,84	414,02	0,17	8,58	101,9	139,54	334,71	73,94	3,89		

Рацион: Рацион "ОБЕД" (сезон весна-лето)

День: 14

Возраст:

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			
Обед															
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	30	0,25	0,05	0,75	4,25	0,01	3	3	7	12,5	4,2	0,18	54-2з	РПН 2022	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ИНДЕЙКИ	70	9,75	5,82	6,02	115,44	0,04	0	4,38	12,86	97,91	14,53	0,94	ТТК-325,01		
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	150	5,83	8,55	24,78	199,4	0,08	0,6	40	58,5	38	2,25	0,3	ТТК-133		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,03	0,09	22,86	93,15	0	1,35	0	13,77	5,22	4,86	0,54	ТТК-394,01		
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		
Итого за Обед	450	17,23	14,68	63,44	455,34	0,18	4,95	47,38	95,73	161,03	29,64	2,06			
Итого за день		17,23	14,68	63,44	455,34	0,18	4,95	47,38	95,73	161,03	29,64	2,06			

Рацион: Рацион "ОБЕД" (сезон весна-лето)

День: 15

Возраст:

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)	Ca	P	Mg	Fe		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ		50	0,67	2,25	3,83	38	0,01	1,9	0,57	15,83	18,33	9,17	0,58	54-13з	РПН 2022
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ И СОУСОМ СМЕТАННО-ТОМАТНЫМ		200/20	13,02	18,8	32,14	349,84	0,16	4,31	16,2	12	130	56	1,09	ТТК-54-26м	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА		180	0,9	0,09	14,13	60,21	0,01	0,29	63	25,2	22,5	16,2	0,52	ТТК-54-13хн	
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	
Итого за Обед		470	15,96	21,31	59,13	491,15	0,23	6,5	79,77	56,63	178,23	85,17	2,29		
Итого за день			15,96	21,31	59,13	491,15	0,23	6,5	79,77	56,63	178,23	85,17	2,29		

Рацион: Рацион "ОБЕД" (сезон весна-лето)

День: 16

Возраст:

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)	Ca	P	Mg	Fe				
Обед															
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СОЛЕННЫЙ	30	0,24	0,03	0,51	3	0,01	1,05	0	6,9	7,2	4,2	0,18	70	2017	
РУЛЕТ МЯСНОЙ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	70	8,24	6,46	14,39	148,63	0,09	0,2	0	328,07	21,33	3,01	0,25	ТТК-280,01		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ"	150	3,6	4,6	10,4	97,4	0,03	0	30	23,5	78	26	0,6	ТТК-323,03		
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,45	0,09	13,5	56,61	0,03	0	0	14,4	23,4	1,8	0,54	ТТК-401		
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		
Итого за Обед	450	13,9	11,35	47,83	348,74	0,21	1,25	30	376,47	137,33	38,81	1,67			
Итого за день		13,9	11,35	47,83	348,74	0,21	1,25	30	376,47	137,33	38,81	1,67			

Рацион: Рацион "ОБЕД" (сезон весна-лето)

День: 17

Возраст:

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)	Ca	P	Mg	Fe		
Обед															
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ		30	0,25	0,05	0,75	4,25	0,01	3	3	7	12,5	4,2	0,18	54-2з	РПН 2022
ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ		70	8,93	3,15	9,1	100,45	0,04	0,04	14	26,78	84,7	8,23	0,25	ТТК-283,14	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	10,2	23,8	39	84	28	1,03	54-11г	РПН 2022
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА		180	0,9	0,09	14,13	60,21	0,01	0,29	63	25,2	22,5	16,2	0,52	ТТК-54-13хн	
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	
Итого за Обед		450	14,65	8,66	52,81	347,41	0,23	13,53	103,8	101,58	211,1	60,43	2,08		
Итого за день			14,65	8,66	52,81	347,41	0,23	13,53	103,8	101,58	211,1	60,43	2,08		

Рацион: Рацион "ОБЕД" (сезон весна-лето)

День: 18

Возраст:

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		
Обед															
ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	30	0,35	0,05	1,15	6,4	0,02	7,5	39,9	4,2	8	6	0,27	54-3з	РПН 2022	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННО-ТОМАТНЫМ	190/30	12,52	15,33	22,58	278,34	0,28	3,39	17,44	60,8	174,8	7,6	1,19	ТТК-306		
НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ	180	0,13	0,05	18	72,95	0,01	3,06	9	12,53	0	5,58	0,15	ТТК-437		
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		
Итого за Обед	450	14,37	15,6	50,76	400,79	0,36	13,95	66,34	81,13	190,2	22,98	1,71			
Итого за день		14,37	15,6	50,76	400,79	0,36	13,95	66,34	81,13	190,2	22,98	1,71			

Рацион: Рацион "ОБЕД" (сезон весна-лето)

День: 19

Возраст:

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		
Обед															
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	30	0,25	0,05	0,75	4,25	0,01	3	3	7	12,5	4,2	0,18	54-2з	РПН 2022	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	70	4,5	9,66	5,67	127,63	0,06	17,85	35,35	73,5	69,3	0,84	1,75	ТТК-283		
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	4,8	36,5	203,5	0,03	0	18,4	6,9	73	24	0,49	54-6г	РПН 2022	
НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ	180	0,09	0	24,12	96,84	0	5,4	0	12,6	10,8	0,9	0,18	ТТК-439,01		
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		
Итого за Обед	450	9,91	14,68	76,07	475,32	0,15	26,25	56,75	103,6	173	33,74	2,7			
Итого за день		9,91	14,68	76,07	475,32	0,15	26,25	56,75	103,6	173	33,74	2,7			

Рацион: Рацион "ОБЕД" (сезон весна-лето)

День: 20

Возраст:

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)	Ca	P	Mg	Fe		
Обед															
ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ		30	0,35	0,05	1,15	6,4	0,02	7,5	39,9	4,2	8	6	0,27	54-3з	РПН 2022
ПЕЛЬМЕНИ "КЛАССИЧЕСКИЕ" СО СМЕТАНОЙ		200/20	13,62	15	36,82	336,8	0,1		62	129,4	317,6	61,8	3,5	ТТК-283,22	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА		180	0,9	0,09	14,13	60,21	0,01	0,29	63	25,2	22,5	16,2	0,52	ТТК-54-13хн	
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	
Итого за Обед		450	16,24	15,31	61,13	446,51	0,18	7,79	164,9	162,4	355,5	87,8	4,39		
Итого за день			16,24	15,31	61,13	446,51	0,18	7,79	164,9	162,4	355,5	87,8	4,39		

Рацион: Рацион "ОБЕД" (сезон весна-лето)

День: 21

Возраст:

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)	Ca	P	Mg	Fe		
Обед														
САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ, СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ И МАСЛОМ	50	0,1	1,2	4,3	28,4	0,01	9,5	20	26	13,5	7,5	0,05	ТТК-981,03	
ГУЛЯШ ИЗ ИНДЕЙКИ	70	5,76	6,44	5,11	101,44	0	0	21	57,4	190,98	40,6	1,84	ТТК-277,2	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,3	6,3	36	233,7	0,21	0	19,2	15	181	120	4,04	54-4г	РПН 2022
НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ	180	0,13	0,05	18	72,95	0,01	3,06	9	12,53	0	5,58	0,15	ТТК-437	
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	
Итого за Обед	470	15,66	14,16	72,44	479,59	0,28	12,56	69,2	114,53	392,88	177,48	6,18		
Итого за день		15,66	14,16	72,44	479,59	0,28	12,56	69,2	114,53	392,88	177,48	6,18		

Рацион: Рацион "ОБЕД" (сезон весна-лето)

День: 22

Возраст:

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		
Обед														
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	30	0,25	0,05	0,75	4,25	0,01	3	3	7	12,5	4,2	0,18	54-2з	РПН 2022
ПАСТА КАРБОНАРА "ПО-ШКОЛЬНОМУ"	220	14,67	17,89	41,51	385,73	0,09	0	64,89	225,87	236,72	12,11	0,63	ТТК-54-1г	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,03	0,09	22,86	93,15	0	1,35	0	13,77	5,22	4,86	0,54	ТТК-394,01	
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	
Итого за Обед	450	16,32	18,2	74,15	526,23	0,15	4,35	67,89	250,24	261,84	24,97	1,45		
Итого за день		16,32	18,2	74,15	526,23	0,15	4,35	67,89	250,24	261,84	24,97	1,45		

Рацион: Рацион "ОБЕД" (сезон весна-лето)

День: 23

Возраст:

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)	Ca	P	Mg	Fe		
Обед														
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	50	0,85	2,5	4,23	42,5	0,01	9,91	0	26,12	16,98	8,01	0,34	33	2022
ШНИЦЕЛЬ КУРИНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	70	7,42	4,06	8,68	100,94	0	0,07	98	3,22	8,54	14	2,52	ТТК-314,01	
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	150	3,47	4,96	18,58	132,82	0	0,9	0	13,05	83,1	29,25	0,66	ТТК-334	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,45	0,09	13,5	56,61	0,03	0	0	14,4	23,4	1,8	0,54	ТТК-401	
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	
Итого за Обед	470	13,56	11,78	54,02	375,97	0,09	10,88	98	60,39	139,42	56,86	4,16		
Итого за день		13,56	11,78	54,02	375,97	0,09	10,88	98	60,39	139,42	56,86	4,16		

Рацион: Рацион "ОБЕД" (сезон весна-лето)

День: 24

Возраст:

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)	Ca	Р	Mg	Fe		
Обед														
ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	30	0,35	0,05	1,15	6,4	0,02	7,5	39,9	4,2	8	6	0,27	54-3з	РПН 2022
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ИНДЕЙКИ	70	9,75	5,82	6,02	115,44	0,04	0	4,38	12,86	97,91	14,53	0,94	ТТК-325,01	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0	18,4	12	41	7,2	0,73	54-1г	РПН 2022
НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ	180	0,09	0	24,12	96,84	0	5,4	0	12,6	10,8	0,9	0,18	ТТК-439,01	
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	
Итого за Обед	450	16,96	10,94	73,12	458,58	0,17	12,9	62,68	45,26	165,11	32,43	2,22		
Итого за день		16,96	10,94	73,12	458,58	0,17	12,9	62,68	45,26	165,11	32,43	2,22		

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)	Ca	P	Mg	Fe
Итого за период	384,18	354,44	1486,97	10663,52	5,25	255,74	2013,43	2985,77	5392	1558,62	72,41
Среднее значение за период	16,01	14,77	61,96	444,31	0,22	10,66	83,89	124,41	224,67	64,94	3,02
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14	30	56								
Сбалансированность	1	1	4								

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
	458

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 рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. А.А. Тутельяна и Д.Б. Никитюка. - М.: ТД ДеЛи, 2022. - 245с.
- 3. 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)