

Согласовано

Утверждено

Директор государственного бюджетного общеобразовательного

Генеральный директор ООО "Альфа-Провиант"

"07" сентября 2024 г. "1" сентября 2024 г.

Ланенкова С.Г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ЧЕТЫРЕХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ПОЛДНИК) ДЛЯ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ПИТАНИЯ НА ВОЗМЕЗДНОЙ ОСНОВЕ УЧАЩИМЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГА КАДИНИНСКОГО РАЙОНА

Рацион: Рацион "ПОЛДНИК" (сезон осень-зима)

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)	Са	Р	Mg	Fe			
Полдник															
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	
КОТЛЕТЫ ШКОЛЬНЫЕ	50	4,28	4,72	4,39	77,17	0,02	0,06	0	13,54	0	11,22	0,22	ТТК-103		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	100	1,64	3,91	14,46	99,58	0,09	9,55	312,73	84,18	76,91	22,4	1,45	ТТК-426,02		
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 Полдник	380	7,62	8,83	52,51	319,69	0,17	16,06	312,73	120,82	102,31	42,52	2,13			
Итого за день		7,62	8,83	52,51	319,69	0,17	16,06	312,73	120,82	102,31	42,52	2,13.			

Рацион: Рацион "ПОЛДНИК" (сезон осень-зима)

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			
Полдник															
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	
ПАСТА КАРБОНАРА "ПО-ШКОЛЬНОМУ"	150	10	12,2	28,3	263	0,06	0	44,24	154	161,4	8,26	0,43	ТТК-54-1г		
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 Полдник	380	11,81	12,42	45,32	340,22	0,13	8,58	84,14	164,14	178,51	20,4	0,82			
Итого за день		11,81	12,42	45,32	340,22	0,13	8,58	84,14	164,14	178,51	20,4	0,82			

Рацион: Рацион "ПОЛДНИК" (сезон осень-зима)

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		
Полдник														
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	1,33	5,08	5,17	71,42	0,02	20,67	101,67	33,33	25	12,5	0,47	54-7з	РПН 2022
ПЛОВ С ИНДЕЙКОЙ	150	7,73	12,53	20,93	227,33	0,05	0,54	174	15	144,75	15	1,5	ТТК-311,02	
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 Полдник	400	10,88	17,87	48,63	398,46	0,15	21,21	275,67	66,33	200,55	33,1	2,61		
Итого за день		10,88	17,87	48,63	398,46	0,15	21,21	275,67	66,33	200,55	33,1	2,61		

Рацион: Рацион "ПОЛДНИК" (сезон осень-зима)

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		
Полдник														
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
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МОРКОВЬЮ	50	4,23	4,9	2,75	72	0,03	1,73	7,5	26,17	105,17	19,83	0,15	ТТК-272,01	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	100	2,13	3,47	13,2	92,93	0,08	6,8	15,87	26	56	18,67	0,69	54-11г	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 Полдник	380	8,07	8,59	49,85	309,12	0,17	16,93	26,37	75,37	191,87	47,4	1,3		
Итого за день		8,07	8,59	49,85	309,12	0,17	16,93	26,37	75,37	191,87	47,4	1,3		

Рацион: Рацион "ПОЛДНИК" (сезон осень-зима)

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		
Полдник														
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	50	0,75	2,5	3,83	43,33	0,02	22,29	0	40,04	0	12,05	0,49	11	2021
ШНИЦЕЛЬ КУРИНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	50	5,3	2,9	6,2	72,1	0	0,05	70	2,3	6,1	10	1,8	ТТК-314,01	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ (ТК54-1г)	100	3,6	3,27	21,87	131,2	0,04	0	12,27	8	27,33	4,8	0,49	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 Полдник	400	11,47	8,93	54,43	346,34	0,14	22,34	82,27	68,34	64,23	32,45	3,42		
Итого за день		11,47	8,93	54,43	346,34	0,14	22,34	82,27	68,34	64,23	32,45	3,42		

Рацион: Рацион "ПОЛДНИК" (сезон осень-зима)

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		
Полдник														
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
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	50	3,22	6,9	4,05	91,17	0,04	12,75	25,25	52,5	49,5	0,6	1,25	ТТК-283	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	5,53	4,2	24	155,8	0,14	0	12,8	10	120,67	80	2,69	54-4г	РПН 2022
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 Полдник	400	10,88	13,52	47,75	355,79	0,24	15,73	38,62	84,27	197,61	95,91	4,64		
Итого за день		10,88	13,52	47,75	355,79	0,24	15,73	38,62	84,27	197,61	95,91	4,64		

Рацион: Рацион "ПОЛДНИК" (сезон осень-зима)

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)	Са	Р	Mg	Fe		
Полдник														
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
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	5,8	5,4	8,5	105,8	0,04	0,4	20	29	54	15	0,9	ТТК-1 069,02	
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	100	2,31	3,31	12,39	88,55	0	0,6	0	8,7	55,4	19,5	0,44	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 Полдник	380	10,18	9,02	44,17	298,31	0,13	4	23	62,7	152,7	44,3	2,16		
Итого за день		10,18	9,02	44,17	298,31	0,13	4	23	62,7	152,7	44,3	2,16		

Рацион: Рацион "ПОЛДНИК" (сезон осень-зима)

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		
Полдник														
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
НАГГЕТСЫ КУРИНЫЕ	50	12,3	6,8	4,4	127	0,11	0,4	0	9,5	105,5	11,5	0,56	ТТК-314,02	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	100	3,6	3,27	21,87	131,2	0,04	0	12,27	8	27,33	4,8	0,49	54-1г	РПН 2022
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 Полдник	380	17,71	10,29	43,29	335,42	0,22	8,98	52,17	27,64	149,94	28,44	1,44		
Итого за день		17,71	10,29	43,29	335,42	0,22	8,98	52,17	27,64	149,94	28,44	1,44		

Рацион: Рацион "ПОЛДНИК" (сезон осень-зима)

День: 9

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)	Са	Р	Mg	Fe		
Полдник														
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	50	0,75	2,5	3,83	43,33	0,02	22,29	0	40,04	0	12,05	0,49	11	2021
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ	50	4,27	4,2	11,2	99,67	0,03	0,2	21,47	22,61	29,45	4,75	0,39	ТТК-183,01	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ"	100	2,4	3,07	6,93	64,93	0,02	0	20	15,67	52	17,33	0,4	ТТК-323,03	
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 Полдник	400	8,88	9,94	55,11	347,87	0,12	27,89	41,47	94,52	99,65	38,83	1,56		
Итого за день		8,88	9,94	55,11	347,87	0,12	27,89	41,47	94,52	99,65	38,83	1,56		

Рацион: Рацион "ПОЛДНИК" (сезон осень-зима)

День: 10

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)	Са	Р	Mg	Fe		
Полдник														
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	1,33	5,08	5,17	71,42	0,02	20,67	101,67	33,33	25	12,5	0,47	54-7з	РПН 2022
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ИНДЕЙКИ	50	5,9	5,5	7,5	121,1	0	5	10	42	91	20	0,1	ТТК-3 141	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	100	3,89	5,7	16,52	132,93	0,05	0,4	26,67	39	25,33	1,5	0,2	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 Полдник	400	12,52	16,54	61,08	461,7	0,12	27,42	138,34	131,7	153,95	42,66	1,41		
Итого за день		12,52	16,54	61,08	461,7	0,12	27,42	138,34	131,7	153,95	42,66	1,41		

Рацион: Рацион "ПОЛДНИК" (сезон осень-зима)

День: 11

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)	Са	Р	Mg	Fe		
Полдник														
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
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ "БОЛОНЬЕЗЕ"	150	8,7	11,25	19,2	212,85	0,08			35,63	39,45	4,88	0,42	ТТК-209,1	
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 Полдник	380	10,41	11,47	35,82	287,92	0,14	4,08	3	48,57	61,06	15,22	0,72		
Итого за день		10,41	11,47	35,82	287,92	0,14	4,08	3	48,57	61,06	15,22	0,72		

Рацион: Рацион "ПОЛДНИК" (сезон осень-зима)

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		
Полдник														
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
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	8,1	10,35	18,38	199,05	0,1	0,4	20,48	19,5	173,25	18,75	0,4	ТТК-54-9м	
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 Полдник	400	10,23	12,77	55,36	376,99	0,16	7,7	21,05	51,53	209,78	32,62	1,26		
Итого за день		10,23	12,77	55,36	376,99	0,16	7,7	21,05	51,53	209,78	32,62	1,26		

Рацион: Рацион "ПОЛДНИК" (сезон осень-зима)

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		
Полдник														
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
ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	150	8,72	13,69	18,84	233,44	0,06	1,77	110,25	15	175,5	81	1,52	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 Полдник	380	10,79	14	42,12	337,4	0,15	4,77	113,25	40	218,8	90,8	2,34		
Итого за день		10,79	14	42,12	337,4	0,15	4,77	113,25	40	218,8	90,8	2,34		

Рацион: Рацион "ПОЛДНИК" (сезон осень-зима)

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		
Полдник														
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	1,33	5,08	5,17	71,42	0,02	20,67	101,67	33,33	25	12,5	0,47	54-7з	РПН 2022
ШНИЦЕЛЬ КУРИНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	50	5,3	2,9	6,2	72,1	0	0,05	70	2,3	6,1	10	1,8	ТТК-314,01	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ"	100	2,4	3,07	6,93	64,93	0,02	0	20	15,67	52	17,33	0,4	ТТК-323,03	
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 Полдник	400	10,49	11,22	51,45	348,39	0,09	26,12	191,67	67,5	101,3	44,53	2,95		
Итого за день		10,49	11,22	51,45	348,39	0,09	26,12	191,67	67,5	101,3	44,53	2,95		

Рацион: Рацион "ПОЛДНИК" (сезон осень-зима)

День: 15

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		
Полдник														
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
КОТЛЕТЫ "ЗДОРОВЬЕ"	50	6,85	5,95	11,7	127,75	0	0,09	0	8,56	0	13,96	0,17	ТТК-100,01	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	100	1,33	5,92	10,24	99,55	0,01	0	53,5	14	10,67	2,67	0	ТТК-332	
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 Полдник	380	9,99	12,09	38,96	304,52	0,08	8,67	93,4	32,7	27,78	28,77	0,56		
Итого за день		9,99	12,09	38,96	304,52	0,08	8,67	93,4	32,7	27,78	28,77	0,56		

Рацион: Рацион "ПОЛДНИК" (сезон осень-зима)

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)	Са	Р	Mg	Fe		
Полдник														
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
ФИЛЕ ИНДЕЙКИ ТУШЕНОЕ С КАРТОФЕЛЕМ	150	9,69	12,34	26,14	260,06	0,02	1,71	85,62	36	52,29	2,91	0,43	ТТК-308,08	
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 Полдник	380	11,34	12,65	58,78	400,56	0,08	6,06	88,62	60,37	77,41	15,77	1,25		
Итого за день		11,34	12,65	58,78	400,56	0,08	6,06	88,62	60,37	77,41	15,77	1,25		

Рацион: Рацион "ПОЛДНИК" (сезон осень-зима)

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)	Са	Р	Mg	Fe		
Полдник														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	50	0,25	0,69	2,55	17,35	0,03	2,4	15	15	12	9	0,25	ТТК-22,08	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МОРКОВЬЮ	50	4,23	4,9	2,75	72	0,03	1,73	7,5	26,17	105,17	19,83	0,15	ТТК-272,01	
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	100	2,31	3,31	12,39	88,55	0	0,6	0	8,7	55,4	19,5	0,44	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 Полдник	400	8,61	9,16	40,22	277,61	0,14	4,73	22,5	67,87	203,37	53,93	1,48		
Итого за день		8,61	9,16	40,22	277,61	0,14	4,73	22,5	67,87	203,37	53,93	1,48		

Рацион: Рацион "ПОЛДНИК" (сезон осень-зима)

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		
Полдник														
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	50	0,75	2,5	3,83	43,33	0,02	22,29	0	40,04	0	12,05	0,49	11	2021
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	50	3,22	6,9	4,05	91,17	0,04	12,75	25,25	52,5	49,5	0,6	1,25	ТТК-283	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ (ТК54-1г)	100	3,6	3,27	21,87	131,2	0,04	0	12,27	8	27,33	4,8	0,49	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 Полдник	400	9,03	12,84	62,9	405,64	0,15	40,44	37,52	116,74	95,03	22,15	2,51		
Итого за день		9,03	12,84	62,9	405,64	0,15	40,44	37,52	116,74	95,03	22,15	2,51		

Рацион: Рацион "ПОЛДНИК" (сезон осень-зима)

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		
Полдник														
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
ГУЛЯШ ИЗ КУРЫ	50	4,65	3,56	8,6	85,04	0	0	5	1,2	22,8	5	0,4	ТТК-259	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	5,53	4,2	24	155,8	0,14	0	12,8	10	120,67	80	2,69	54-4г	РПН 2022
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 Полдник	400	12,31	10,18	52,3	349,66	0,2	2,98	18,37	32,97	170,91	100,31	3,79		
Итого за день		12,31	10,18	52,3	349,66	0,2	2,98	18,37	32,97	170,91	100,31	3,79		

Рацион: Рацион "ПОЛДНИК" (сезон осень-зима)

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)	Са	Р	Mg	Fe		
Полдник														
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
КОТЛЕТЫ ШКОЛЬНЫЕ	50	4,28	4,72	4,39	77,17	0,02	0,06	0	13,54	0	11,22	0,22	ТТК-103	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	100	2,13	3,47	13,2	92,93	0,08	6,8	15,87	26	56	18,67	0,69	54-11г	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 Полдник	380	8,47	8,48	40,63	272,81	0,19	7,91	15,87	64,44	94	39,69	1,73		
Итого за день		8,47	8,48	40,63	272,81	0,19	7,91	15,87	64,44	94	39,69	1,73		

Рацион: Рацион "ПОЛДНИК" (сезон осень-зима)

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)	Са	Р	Mg	Fe		
Полдник														
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	50	12,3	6,8	4,4	127	0,11	0,4	0	9,5	105,5	11,5	0,56	ТТК-314,02	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	100	3,6	3,27	21,87	131,2	0,04	0	12,27	8	27,33	4,8	0,49	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 Полдник	380	17,61	10,29	60,17	402,39	0,21	8,8	15,27	40,7	163,53	25,2	1,51		
Итого за день		17,61	10,29	60,17	402,39	0,21	8,8	15,27	40,7	163,53	25,2	1,51		

Рацион: Рацион "ПОЛДНИК" (сезон осень-зима)

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		
Полдник														
ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ (ТК 54-3з)	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
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	50	4,78	3,58	6,95	79,12	0,02	0	17,15	3,37	73,3	4,78	0,24	ТТК-1 069,04	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	100	3,89	5,7	16,52	132,93	0,05	0,4	26,67	39	25,33	1,5	0,2	ТТК-133	
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 Полдник	380	10,48	9,5	40,49	289,27	0,14	8,98	83,72	52,51	115,74	18,42	0,83		
Итого за день		10,48	9,5	40,49	289,27	0,14	8,98	83,72	52,51	115,74	18,42	0,83		

Рацион: Рацион "ПОЛДНИК" (сезон осень-зима)

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)	Са	Р	Mg	Fe		
Полдник														
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
ГУЛЯШ ИЗ ИНДЕЙКИ	50	4,12	4,6	3,65	72,46	0	0	15	41	136,42	29	1,32	ТТК-277,2	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	100	3,6	3,27	21,87	131,2	0,04	0	12,27	8	27,33	4,8	0,49	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 Полдник	380	9,43	8,09	59,42	347,85	0,1	8,4	30,27	72,2	194,45	42,7	2,27		
Итого за день		9,43	8,09	59,42	347,85	0,1	8,4	30,27	72,2	194,45	42,7	2,27		

Рацион: Рацион "ПОЛДНИК" (сезон осень-зима)

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)	Са	Р	Mg	Fe		
Полдник														
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СОЛЕНЫЙ	30	0,24	0,03	0,51	3	0,01	1,05	0	6,9	7,2	4,2	0,18	70	2017
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	8,1	10,35	18,38	199,05	0,1	0,4	20,48	19,5	173,25	18,75	0,4	ТТК-54-9м	
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 Полдник	380	10,16	10,64	41,42	301,76	0,19	1,45	20,48	44,4	211,25	28,55	1,22		
Итого за день		10,16	10,64	41,42	301,76	0,19	1,45	20,48	44,4	211,25	28,55	1,22		

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)	Са	Р	Mg	Fe
Итого за период	259,37	269,33	1182,18	8215,69	3,61	310,23	1829,77	1688,33	3435,73	984,67	45,91
Среднее значение за период	10,81	11,22	49,26	342,32	0,15	12,93	76,24	70,35	143,16	41,03	1,91
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13	30	58								
Сбалансированность	1	1	4								

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Полдник
	388

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 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)