

Согласовано

Директор государственного бюджетного общеобразовательного учреждения № 149

"04" сентября 2025г.



Утверждено

Генеральный директор ООО "Альфа-Провиант"

"04" сентября 2025г. / Ланенкова С.Г.



**ЦИКЛИЧНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК И ОБЕД) ДЛЯ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИМСЯ ОТ 7 до 11 ЛЕТ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГА КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА С КОМПЕНСАЦИЕЙ ЕГО СТОИМОСТИ (ЧАСТИ СТОИМОСТИ) ЗА СЧЕТ СРЕДСТВ БЮДЖЕТА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

Рацион: 7-11 (сезон весна-лето)

День: 1

Возраст: 7-11 лет

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		
<b>Завтрак</b>														
КОТЛЕТА КУРИНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ С МАКАРОНАМИ	150	11,05	11,37	30,37	268,01	0,08	0,2	32,27	37	81,33	9,8	0,59	ТТК-1069	
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	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	150	4,2	3,8	19,5	129	0,02	2,4	0	163,5	84	5	0,15	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	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>525</b>	<b>18,3</b>	<b>17,96</b>	<b>82,6</b>	<b>565,46</b>	<b>0,21</b>	<b>3,5</b>	<b>34,27</b>	<b>225,45</b>	<b>192,33</b>	<b>23,3</b>	<b>1,78</b>		
<b>Обед</b>														
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ, ОГУРЦОВ И РЕДИСА	60	0,53	3,09	1,58	36,74	0,02	8,72	10,92	19,51	20,64	7,24	0,34	ТТК-31,2	
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	200/10	4,44	6,61	10,3	120,94	0,05	6,39	4,8	34,32	26,88	21,57	1,25	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	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	10,2	23,8	39	84	28	1,03	54-11г	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	
БУЛОЧКА СДОБНАЯ ИЛИ БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93	0,13	0	0	27,5	40	7,5	0	ТТК-602/ТТК-907	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	15	62,9	0,03	0	0	16	26	2	0,6	ТТК-401	
<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>26,58</b>	<b>24,08</b>	<b>100,75</b>	<b>730,05</b>	<b>0,46</b>	<b>25,31</b>	<b>48,92</b>	<b>202,92</b>	<b>360,12</b>	<b>123,09</b>	<b>4,46</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>44,88</b>	<b>42,04</b>	<b>183,35</b>	<b>1295,51</b>	<b>0,67</b>	<b>28,81</b>	<b>83,19</b>	<b>428,37</b>	<b>552,45</b>	<b>146,39</b>	<b>6,24</b>		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00F8182DEBA125CB4A82E9AB48F7EC20D4  
Владелец: Степанова Елена Вадимовна  
Действителен: с 01.07.2025 до 24.09.2026

Рацион: 7-11 (сезон весна-лето)

День: 2

Возраст: 7-11 лет

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		
<b>Завтрак</b>														
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	6,48	7,04	27,83	199,5	0,17	0,41	36,68	92,63	167,6	80,43	2,46	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	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	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
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>670</b>	<b>19,05</b>	<b>17,32</b>	<b>78,25</b>	<b>546,89</b>	<b>0,24</b>	<b>11,58</b>	<b>323,75</b>	<b>503,38</b>	<b>354,4</b>	<b>128,09</b>	<b>5,88</b>		
<b>Обед</b>														
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ОГУРЦАМИ И КУКУРУЗОЙ	60	0,96	2,7	4,62	46,62	0,03	4,12	36,06	24,81	25,68	10,21	0,31	ТТК-40	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ	200/10	6,36	3,76	22,49	149,62	0,17	1,56	97,2	30,62	94,1	34,2	1,8	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 СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	150	2,8	6,42	15,27	130,05	0,08	40,71	410,58	31,33	49,92	24,49	0,99	ТТК-339	
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	
БУЛОЧКА СДОБНАЯ ИЛИ БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93	0,13	0	0	27,5	40	7,5	0	ТТК-602/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	
<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>24,04</b>	<b>24,28</b>	<b>109,33</b>	<b>752,81</b>	<b>0,57</b>	<b>48,51</b>	<b>543,84</b>	<b>162,54</b>	<b>238,5</b>	<b>114,43</b>	<b>4,14</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>43,09</b>	<b>41,6</b>	<b>187,58</b>	<b>1299,7</b>	<b>0,81</b>	<b>60,09</b>	<b>867,59</b>	<b>665,92</b>	<b>592,9</b>	<b>242,52</b>	<b>10,02</b>		

Рацион: 7-11 (сезон весна-лето)

День: 3

Возраст: 7-11 лет

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		
<b>Завтрак</b>														
ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ И СМЕТАНОЙ ИЛИ ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150	11,08	11,9	39,58	309,7	0,09	0,11	33,93	201,1	218,12	18,33	0,21	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	150	4,2	3,8	19,5	129	0,02	2,4	0	163,5	84	5	0,15	ТТК-435,06	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15		35	17	11	0	ТТК-688	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>17,45</b>	<b>16,49</b>	<b>80,51</b>	<b>543,31</b>	<b>0,29</b>	<b>18,55</b>	<b>34,27</b>	<b>416,81</b>	<b>326,77</b>	<b>38,47</b>	<b>1,4</b>		

Обед														
САЛАТ "ВЕСНА"	60	0,63	3,09	1,52	36,43	0,01	7,04	3,27	35,68	21,16	11	0,42	ТТК-21	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/40	7,62	3,96	23,32	159,4	0,11	6,91	105,6	29,1	103	25,5	1	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	150	3,47	4,96	18,58	132,82	0	0,9	0	13,05	83,1	29,25	0,66	ТТК-334	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
БУЛОЧКА СДОБНАЯ ИЛИ БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93	0,13	0	0	27,5	40	7,5	0	ТТК-602/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	
<b>Итого за Обед</b>	<b>830</b>	<b>24,67</b>	<b>23,43</b>	<b>111,82</b>	<b>758,12</b>	<b>0,32</b>	<b>17,19</b>	<b>188,47</b>	<b>157,39</b>	<b>384,36</b>	<b>105,19</b>	<b>3,23</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>42,12</b>	<b>39,92</b>	<b>192,33</b>	<b>1301,43</b>	<b>0,61</b>	<b>35,74</b>	<b>222,74</b>	<b>574,2</b>	<b>711,13</b>	<b>143,66</b>	<b>4,63</b>		

Рацион: 7-11 (сезон весна-лето)

День: 4

Возраст: 7-11 лет

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		
<b>Завтрак</b>														
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	150	5,25	6,71	30,9	204	0,09	0,42	37,13	95,27	129,72	32,79	0,74	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	180	0,18	0,09	13,5	55,53	0	0,9	0	5,4	9	4,5	0,18	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
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>670</b>	<b>16,13</b>	<b>16,9</b>	<b>75,1</b>	<b>518,93</b>	<b>0,27</b>	<b>12,72</b>	<b>267,39</b>	<b>327,47</b>	<b>251,52</b>	<b>80,69</b>	<b>4,29</b>		
<b>Обед</b>														
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	3	4,6	52	0,02	26,75	0	48,05	0	14,46	0,59	11	2021
СУП РЫБНЫЙ С ОВОЩАМИ	200	5,5	3,8	10	96,2	0,02	0,33	66,8	15,68	78,4	18,46	0,28	ТТК-106,05	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	240	12,96	16,56	29,4	318,48	0,16	0,64	32,76	31,2	277,2	30	0,64	ТТК-54-9м	
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	
БУЛОЧКА СДОБНАЯ ИЛИ БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93	0,13	0	0	27,5	40	7,5	0	ТТК-602/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	
<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>24,71</b>	<b>25,34</b>	<b>102,17</b>	<b>739,01</b>	<b>0,45</b>	<b>31,72</b>	<b>99,56</b>	<b>143,63</b>	<b>424,4</b>	<b>86,02</b>	<b>2,11</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>40,84</b>	<b>42,24</b>	<b>177,27</b>	<b>1257,94</b>	<b>0,72</b>	<b>44,44</b>	<b>366,95</b>	<b>471,1</b>	<b>675,92</b>	<b>166,71</b>	<b>6,4</b>		

Рацион: 7-11 (сезон весна-лето)

День: 5

Возраст: 7-11 лет

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		
<b>Завтрак</b>														
ОМЛЕТ	150	11,6	11,77	23,3	245,53	0,06	0,3	183	110	203	17	2,1	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	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0,04	0,3	5	8	4	0,73	ТТК-430	
ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ	125	0	0	11,25	45	0,04	12,5	6,25	0	0	0	2,75	ТТК-101,01	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>515</b>	<b>18,2</b>	<b>16,76</b>	<b>67,45</b>	<b>493,44</b>	<b>0,13</b>	<b>12,97</b>	<b>246,35</b>	<b>305,25</b>	<b>335,6</b>	<b>33,66</b>	<b>5,94</b>		
<b>Обед</b>														
ВИНЕГРЕТ	60	0,84	5,52	10,37	94,57	0,02	2,77	0	18,74	25,96	11,71	0,49	ТТК-51	
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ	200/10	3,16	3,76	14,62	75,38	0,08	3	180	97,22	27,5	6,2	0,32	ТТК-110	
НАГЕТСЫ 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	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0	18,4	12	41	7,2	0,73	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	
БУЛОЧКА СДОБНАЯ ИЛИ БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93	0,13	0	0	27,5	40	7,5	0	ТТК-602/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	
<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>23,75</b>	<b>25,06</b>	<b>112,76</b>	<b>742,38</b>	<b>0,61</b>	<b>14,93</b>	<b>224</b>	<b>191,32</b>	<b>362,66</b>	<b>66,93</b>	<b>2,51</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>41,95</b>	<b>41,82</b>	<b>180,21</b>	<b>1235,82</b>	<b>0,74</b>	<b>27,9</b>	<b>470,35</b>	<b>496,57</b>	<b>698,26</b>	<b>100,59</b>	<b>8,45</b>		

Рацион: 7-11 (сезон весна-лето)

День: 6

Возраст: 7-11 лет

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		
<b>Завтрак</b>														
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,43	6,16	26,43	180	0,1	0,38	0	97,5	0	26,42	1,34	208	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	150	4,2	3,8	19,5	129	0,02	2,4	0	163,5	84	5	0,15	ТТК-435,06	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15		35	17	11	0	ТТК-688	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>645</b>	<b>16,52</b>	<b>18,71</b>	<b>81,89</b>	<b>562,23</b>	<b>0,31</b>	<b>27,69</b>	<b>58,75</b>	<b>437,33</b>	<b>239,8</b>	<b>47,42</b>	<b>3,12</b>		

Обед														
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	60	1,81	3,81	14,23	98,4	0,05	1,66	0	11,61	23,51	15,17	0,71	28	2022
СОЛЯНКА МЯСНАЯ СО СМЕТАНОЙ	200/10	7,46	7,8	8,16	149,1	0,1	8,18	121	90,5	181,3	37,5	2,24	ТТК-106	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	7,4	8,3	10,2	145,1	0,02	0,7	781	34,88	248,63	15,75	0,6	ТТК-54-18м	
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	
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	
БУЛОЧКА СДОБНАЯ ИЛИ БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93	0,13	0	0	27,5	40	7,5	0	ТТК-602/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	
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>25,62</b>	<b>26,49</b>	<b>101,16</b>	<b>762,33</b>	<b>0,45</b>	<b>16,54</b>	<b>932</b>	<b>209,19</b>	<b>600,24</b>	<b>117,52</b>	<b>4,75</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>42,14</b>	<b>45,2</b>	<b>183,05</b>	<b>1324,56</b>	<b>0,76</b>	<b>44,23</b>	<b>990,75</b>	<b>646,52</b>	<b>840,04</b>	<b>164,94</b>	<b>7,87</b>		

Рацион: 7-11 (сезон весна-лето)

День: 7

Возраст: 7-11 лет

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		
<b>Завтрак</b>														
КАША ОВСЯНО-ГРЕЧНЕВАЯ "ЗДОРОВЬЕ"	150	6,75	6,83	22,88	179,93	0,03	1,95	60	151,5	84	7,5	0,9	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	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	ТТК-430	
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5% ИЛИ ФРУКТ СВЕЖИЙ	150	4,2	3,8	19,5	129	0,02	2,4	0	163,5	84	5	0,15	ТТК-435,06	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	16	11	9	2,2	338	2017
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>16,32</b>	<b>15,91</b>	<b>78</b>	<b>523,02</b>	<b>0,22</b>	<b>14,79</b>	<b>90,53</b>	<b>346,3</b>	<b>244</b>	<b>37,1</b>	<b>4,88</b>		
<b>Обед</b>														
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	0,9	4	2,8	54	0,04	2,3	0	14,3	0	14,31	0,33	20	2021
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/10	4,52	7,75	6,74	118,14	0,05	20,65	20,8	86,35	136,88	46,85	2,55	ТТК-66	
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С РЫБОЙ	240	15,1	10,2	33,35	285,6	0	0	325,3	66,62	170,8	46,86	0,51	ТТК-291,01	
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	
БУЛОЧКА СДОБНАЯ ИЛИ БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93	0,13	0	0	27,5	40	7,5	0	ТТК-602/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	
<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>25,87</b>	<b>23,93</b>	<b>101,06</b>	<b>730,07</b>	<b>0,34</b>	<b>26,95</b>	<b>346,1</b>	<b>215,97</b>	<b>376,48</b>	<b>131,12</b>	<b>3,99</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>42,19</b>	<b>39,84</b>	<b>179,06</b>	<b>1253,09</b>	<b>0,56</b>	<b>41,74</b>	<b>436,63</b>	<b>562,27</b>	<b>620,48</b>	<b>168,22</b>	<b>8,87</b>		

Рацион: 7-11 (сезон весна-лето)

День: 8

Возраст: 7-11 лет

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		
<b>Завтрак</b>														
ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С МАКАРОНАМИ	150	13,05	11,37	30,37	276,01	0,08	0,2	32,27	37	81,33	9,8	0,59	ТТК-1 070	
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	180	0,18	0,09	13,5	55,53	0	0,9	0	5,4	9	4,5	0,18	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	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>16,4</b>	<b>16,5</b>	<b>81</b>	<b>538,22</b>	<b>0,23</b>	<b>13,6</b>	<b>38,52</b>	<b>59,45</b>	<b>105,33</b>	<b>17</b>	<b>4,2</b>		
<b>Обед</b>														
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ, ОГУРЦОВ И РЕДИСА	60	0,53	3,09	1,58	36,74	0,02	8,72	10,92	19,51	20,64	7,24	0,34	ТТК-31,2	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ	200/10	6,36	3,76	22,49	149,62	0,17	1,56	97,2	30,62	94,1	34,2	1,8	ТТК-119	
ПЛОВ СО СВИНИНОЙ	240	13,54	15,4	28,26	305,8	0,08	0,26	256,2	24	231,6	13,2	0,28	ТТК-206	
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	
БУЛОЧКА СДОБНАЯ ИЛИ БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93	0,13	0	0	27,5	40	7,5	0	ТТК-602/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	
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>24,81</b>	<b>24,13</b>	<b>115,3</b>	<b>779,79</b>	<b>0,5</b>	<b>12,04</b>	<b>364,32</b>	<b>124,13</b>	<b>406,94</b>	<b>75,14</b>	<b>3,22</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>41,21</b>	<b>40,63</b>	<b>196,3</b>	<b>1318,01</b>	<b>0,73</b>	<b>25,64</b>	<b>402,84</b>	<b>183,58</b>	<b>512,27</b>	<b>92,14</b>	<b>7,42</b>		

Рацион: 7-11 (сезон весна-лето)

День: 9

Возраст: 7-11 лет

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		
<b>Завтрак</b>														
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150	11,65	11,92	33,37	287,4	0,07	0,53	49,88	312,1	232,8	29,8	0,7	ТТК-225	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	6,9	8,5	4,6	0,77	54-3гн	РПН 2022
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5% ИЛИ ФРУКТ СВЕЖИЙ	150	4,2	3,8	19,5	129	0,02	2,4	0	163,5	84	5	0,15	ТТК-435,06	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15		35	17	11	0	ТТК-688	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>16,95</b>	<b>15,92</b>	<b>67,07</b>	<b>482,3</b>	<b>0,19</b>	<b>19,09</b>	<b>50,26</b>	<b>517,5</b>	<b>342,3</b>	<b>50,4</b>	<b>1,62</b>		

Обед													
САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ, СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ И КУКУРУЗУЮ	60	0,12	1,44	6,9	41,04	0,02	11,4	24	31,2	16,2	9	0,06	ТТК-981,01
СУП РЫБНЫЙ С ОВОЩАМИ	200	5,5	3,8	10	96,2	0,02	0,33	66,8	15,68	78,4	18,46	0,28	ТТК-106,05
ПЕЛЬМЕНИ "КЛАССИЧЕСКИЕ" СО СМЕТАНОЙ ИЛИ ЛЮЛЯ-КЕБАБ С КАРТОФЕЛЬНЫМ ПЮРЕ	240	14,14	18	37,54	368,8	0,1		94	219,8	459,2	113,6	6,5	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
БУЛОЧКА СДОБНАЯ ИЛИ БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93	0,13	0	0	27,5	40	7,5	0	ТТК-602/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
<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>25,11</b>	<b>25,12</b>	<b>107,71</b>	<b>757,07</b>	<b>0,38</b>	<b>12,05</b>	<b>254,8</b>	<b>329,38</b>	<b>633,6</b>	<b>174,16</b>	<b>7,62</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>42,06</b>	<b>41,04</b>	<b>174,78</b>	<b>1239,37</b>	<b>0,57</b>	<b>31,14</b>	<b>305,06</b>	<b>846,88</b>	<b>975,9</b>	<b>224,56</b>	<b>9,24</b>	

Рацион: 7-11 (сезон весна-лето)

День: 10

Возраст: 7-11 лет

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		
<b>Завтрак</b>														
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	5,93	6,29	31,85	207	0,11	0,41	36,68	99,68	159,84	31,08	1,76	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	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	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
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>670</b>	<b>18,5</b>	<b>16,57</b>	<b>82,27</b>	<b>554,39</b>	<b>0,18</b>	<b>11,58</b>	<b>323,75</b>	<b>510,43</b>	<b>346,64</b>	<b>78,74</b>	<b>5,18</b>		
<b>Обед</b>														
ВИНЕГРЕТ	60	0,84	5,52	10,37	94,57	0,02	2,77	0	18,74	25,96	11,71	0,49	ТТК-51	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,39	6,76	8,32	111,34	0,05	10,83	111,6	40,75	98,08	31,2	1,68	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"	150	3,6	4,6	10,4	97,4	0,03	0	30	23,5	78	26	0,6	ТТК-323,03	
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	
БУЛОЧКА СДОБНАЯ ИЛИ БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93	0,13	0	0	27,5	40	7,5	0	ТТК-602/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	
<b>Итого за Обед</b>	<b>825</b>	<b>25,29</b>	<b>26,73</b>	<b>101,18</b>	<b>746,63</b>	<b>0,38</b>	<b>20,56</b>	<b>168,87</b>	<b>157,53</b>	<b>413,64</b>	<b>113,91</b>	<b>3,67</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>43,79</b>	<b>-43,3</b>	<b>183,45</b>	<b>1301,02</b>	<b>0,56</b>	<b>32,14</b>	<b>492,62</b>	<b>667,96</b>	<b>760,28</b>	<b>192,65</b>	<b>8,85</b>		

Рацион: 7-11 (сезон весна-лето)

День: 11

Возраст: 7-11 лет

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		
<b>Завтрак</b>														
ОМЛЕТ С ВЕТЧИНОЙ	150	13,5	14,42	24,1	280,18	0,05	0,26	139,12	139,89	229,53	17,87	0,52	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	180	0,18	0,09	13,5	55,53	0	0,9	0	5,4	9	4,5	0,18	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	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>15,6</b>	<b>15,9</b>	<b>73,73</b>	<b>500,64</b>	<b>0,24</b>	<b>13,66</b>	<b>146,97</b>	<b>162,24</b>	<b>245,73</b>	<b>24,37</b>	<b>4,19</b>		
<b>Обед</b>														
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	3	4,6	52	0,02	26,75	0	48,05	0	14,46	0,59	11	2021
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/40	6,98	7	18,7	165,72	0,03	1,23	8	39,66	110,58	29,82	0,6	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-1069,04	
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
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
БУЛОЧКА СДОБНАЯ ИЛИ БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93	0,13	0	0	27,5	40	7,5	0	ТТК-602/ТТК-907	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	15	62,9	0,03	0	0	16	26	2	0,6	ТТК-401	
<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>26,32</b>	<b>23,78</b>	<b>113,53</b>	<b>776,69</b>	<b>0,36</b>	<b>27,98</b>	<b>60,7</b>	<b>153,55</b>	<b>371,58</b>	<b>74,34</b>	<b>3,1</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>41,92</b>	<b>39,68</b>	<b>187,26</b>	<b>1277,33</b>	<b>0,6</b>	<b>41,64</b>	<b>207,67</b>	<b>315,79</b>	<b>617,31</b>	<b>98,71</b>	<b>7,29</b>		

Рацион: 7-11 (сезон весна-лето)

День: 12

Возраст: 7-11 лет

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		
<b>Завтрак</b>														
КАША ЖИДКАЯ РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	3,98	4,05	21,53	138,38	0,04	0,46	19,8	111,75	100,5	21	0,32	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	150	4,2	3,8	19,5	129	0,02	2,4	0	163,5	84	5	0,15	ТТК-435,06	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15		35	17	11	0	ТТК-688	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>640</b>	<b>15,88</b>	<b>16,65</b>	<b>82,43</b>	<b>545,78</b>	<b>0,32</b>	<b>19,26</b>	<b>30,06</b>	<b>471,05</b>	<b>268,3</b>	<b>56</b>	<b>1,94</b>		

## Обед

САЛАТ "ВЕСНА"	60	0,63	3,09	1,52	36,43	0,01	7,04	3,27	35,68	21,16	11	0,42	ТТК-21	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	200/10	4,76	7,43	13,28	138,8	0,07	5,57	108,8	22,75	78,28	23,05	1,1	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	150	2,4	5,8	19	137,8	0,1	2,1	0	8,3	42,3	8,2	0	ТТК-123	
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	
БУЛОЧКА СДОБНАЯ ИЛИ БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93	0,13	0	0	27,5	40	7,5	0	ТТК-602/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	
<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>23,53</b>	<b>24,68</b>	<b>104,53</b>	<b>734,58</b>	<b>0,63</b>	<b>16,84</b>	<b>335,07</b>	<b>119,43</b>	<b>370,54</b>	<b>85,35</b>	<b>3,32</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>39,41</b>	<b>41,33</b>	<b>186,96</b>	<b>1280,36</b>	<b>0,95</b>	<b>36,1</b>	<b>365,13</b>	<b>590,48</b>	<b>638,84</b>	<b>141,35</b>	<b>5,26</b>		

## Итого по неделям

Итого	Все	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Среднее. Неделя: 1	Все	42,5	42,14	183,97	1285,83
Среднее. Неделя: 2	Все	41,76	40,97	184,64	1278,2

## 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
<b>Итого за период</b>	<b>505,6</b>	<b>498,64</b>	<b>2211,6</b>	<b>15384,14</b>	<b>8,28</b>	<b>449,61</b>	<b>5211,52</b>	<b>6449,64</b>	<b>8195,78</b>	<b>1882,44</b>	<b>90,54</b>
Среднее значение за период	42,13	41,55	184,3	1282,01	0,69	37,47	434,29	537,47	682,98	156,87	7,55
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13	29	58								
Сбалансированность	1	1	4								

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед	Завтрак
7-11 лет	809	597

**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 на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. А.А. Тутельяна и Д.Б. Никитюка. - М.: ТД Дели, 2022. - 245с.
4. 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)**

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 00F8182DEBA125CB4A82E9AB48F7EC20D4  
Владелец: Степанова Елена Вадимовна  
Действителен: с 01.07.2025 до 24.09.2026