

Согласовано:

ГБОУ средняя школа № 305  
Согласовано: директор Е.А. КазанцеваКОПИЯ ДИРЕКТОРА  
Генеральный директор

Утверждаю:

Генеральный директор

ООО Торговый дом А.П.Иванов"

Ю.А.Иванов

2025г

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга в возрасте с 12 до 18 лет с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

| Рацион: 12-18 лет (завтрак+обед) |                                                                                         |           | Неделя: 1        |       |          | День: понедельник       |             |         |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|---------|
| Прием пищи                       | Наименование блюда                                                                      | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | Сборник |
|                                  |                                                                                         |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |         |
| Завтрак                          | Изделия фигурные и хлопья из круп сладкие с молоком                                     | 220       | 8,95             | 6,22  | 45,03    | 271,93                  | 188         | 2016    |
|                                  | Плоды или ягоды свежие (Яблоко)                                                         | 130       | 0,52             | 0,52  | 12,74    | 61,1                    | 338         | 2017    |
|                                  | Чай с сахаром                                                                           | 185/15    | 0,2              | 0,1   | 15       | 60                      | 430/429     | 2008    |
|                                  | Бутерброд с сыром                                                                       | 25/30     | 8,47             | 8,36  | 13,53    | 162,8                   | 2           | 2024    |
|                                  | Итого за Завтрак                                                                        | 605       | 18,14            | 15,2  | 86,3     | 555,83                  |             |         |
| Обед                             | Огурец соленый                                                                          | 100       | 0,8              | 0,1   | 1,7      | 10                      | 70          | 2017    |
|                                  | Борщ с капустой и картофелем, мясом и сметаной                                          | 265       | 4,86             | 6,88  | 12,09    | 113,25                  | 76          | ТТК     |
|                                  | Котлеты из птицы                                                                        | 100       | 10,5             | 12,1  | 5,1      | 170                     | 95          | ТТК     |
|                                  | Рис отварной                                                                            | 180       | 4,44             | 7,56  | 39,36    | 243,6                   | 325         | 2008    |
|                                  | Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные(яблочный) | 200       | 1                | 0,2   | 19,8     | 86                      | 442         | 2008    |
|                                  | Кисломолочный продукт 2,5%                                                              | 125       | 4                | 3,1   | 13       | 100                     | 4           | ТТК     |
|                                  | Хлеб школьный обогащенный.                                                              | 50        | 3,88             | 1,5   | 22       | 102,5                   | 70          | ТТК     |
|                                  | Батон нарезной обогащенный                                                              | 40        | 2,9              | 1     | 18       | 101,2                   | 1           | ТТК     |
|                                  | Итого за Обед                                                                           | 1060      | 32,38            | 32,44 | 131,05   | 926,55                  |             |         |
| Итого за день                    |                                                                                         | 1665      | 50,52            | 47,64 | 217,35   | 1482,38                 |             |         |

| Рацион: 12-18 лет (завтрак+обед) |                                                                      |           | Неделя: 1        |       |          | День: вторник           |             |         |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|---------|
| Прием пищи                       | Наименование блюда                                                   | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | Сборник |
|                                  |                                                                      |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |         |
| Завтрак                          | Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным и сахаром | 200       | 8,26             | 11,81 | 42,24    | 304,55                  | 183         | 2017    |
|                                  | Яйцо вареное                                                         | 20        | 2,55             | 2,3   | 0,15     | 31,5                    | 213         | 2008    |
|                                  | Кофейный напиток с молоком.                                          | 200       | 3,8              | 2,9   | 11,9     | 89                      | 458         | 2024    |
|                                  | Батон нарезной обогащенный                                           | 20        | 1,45             | 0,5   | 9        | 50,6                    | 1           | ТТК     |
|                                  | Кисломолочный продукт 2,5%                                           | 125       | 4                | 3,1   | 13       | 100                     | 4           | ТТК     |
|                                  | Итого за Завтрак                                                     | 565       | 20,06            | 20,61 | 76,29    | 575,65                  |             |         |

|               |                                      |       |       |       |        |         |     |      |
|---------------|--------------------------------------|-------|-------|-------|--------|---------|-----|------|
| Обед          |                                      |       |       |       |        |         |     |      |
|               | Салат "Морковный"                    | 100   | 1,17  | 13,17 | 15,05  | 117,88  | 96  | ТТК  |
|               | Рассольник                           | 250   | 1,8   | 4     | 12,7   | 94      | 94  | 2024 |
|               | Печень, тушенная в соусе             | 100   | 13,2  | 8,4   | 6,4    | 154     | 280 | 2024 |
|               | Макаронные изделия отварные          | 175/5 | 6,5   | 5,57  | 37,05  | 225,29  | 209 | 2008 |
|               | Кисель из повидла, джема или варенья | 200   | 0,12  |       | 21,4   | 86      | 432 | 2024 |
|               | Хлеб школьный обогащенный.           | 60    | 4,65  | 1,8   | 26,4   | 123     | 70  | ТТК  |
|               | Батон нарезной обогащенный           | 60    | 4,35  | 1,5   | 27     | 151,8   | 1   | ТТК  |
| Итого за Обед |                                      | 950   | 31,79 | 34,44 | 146    | 951,97  |     |      |
| Итого за день |                                      | 1515  | 51,85 | 55,05 | 222,29 | 1527,62 |     |      |

Рацион: 12-18 лет (завтрак+обед)

Неделя: 1

День: среда

| Прием пищи       | Наименование блюда                                                                      | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | Сборник |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|---------|
|                  |                                                                                         |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |         |
| Завтрак          |                                                                                         |           |                  |       |          |                         |             |         |
|                  | Блинчики с джемом, повидлом или вареньем                                                | 210       | 11,2             | 11,2  | 62,44    | 396,2                   | 108         | ТТК     |
|                  | Какао с молоком                                                                         | 200       | 2,9              | 2,5   | 24,8     | 134                     | 433         | 2008    |
|                  | Батон нарезной обогащенный                                                              | 20        | 1,45             | 0,5   | 9        | 50,6                    | 1           | ТТК     |
|                  | Фрукты свежие в ассортименте (Мандарин)                                                 | 130       | 1                | 0,3   | 9,8      | 49,4                    | 50          | ТТК     |
| Итого за Завтрак |                                                                                         | 560       | 16,55            | 14,5  | 106,04   | 630,2                   |             |         |
| Обед             |                                                                                         |           |                  |       |          |                         |             |         |
|                  | Салат «Степной» из разных овощей                                                        | 100       | 1,5              | 10,2  | 7,6      | 128                     | 29          | 2024    |
|                  | Суп картофельный с бобовыми (фасоль) и мясом                                            | 260       | 8,17             | 5,86  | 18,97    | 161,76                  | 106         | ТТК     |
|                  | Котлеты или биточки рыбные (паровые)                                                    | 100       | 13,9             | 2,4   | 9,8      | 117                     | 258         | 2024    |
|                  | Пюре картофельное                                                                       | 180       | 3,72             | 6,48  | 24,35    | 169,2                   | 335         | 2008    |
|                  | Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные(яблочный) | 200       | 1                | 0,2   | 19,8     | 86                      | 442         | 2008    |
|                  | Хлеб школьный обогащенный.                                                              | 50        | 3,88             | 1,5   | 22       | 102,5                   | 70          | ТТК     |
|                  | Батон нарезной обогащенный                                                              | 40        | 2,9              | 1     | 18       | 101,2                   | 1           | ТТК     |
| Итого за Обед    |                                                                                         | 930       | 35,07            | 27,64 | 120,52   | 865,66                  |             |         |
| Итого за день    |                                                                                         | 1490      | 51,62            | 42,14 | 226,56   | 1495,86                 |             |         |

Рацион: 12-18 лет (завтрак+обед)

Неделя: 1

День: четверг

| Прием пищи       | Наименование блюда              | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | Сборник |
|------------------|---------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|---------|
|                  |                                 |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |         |
| Завтрак          |                                 |           |                  |       |          |                         |             |         |
|                  | Пудинг из творога с яблоками    | 200       | 27,22            | 21,34 | 29,26    | 418                     | 240         | 2011    |
|                  | Чай с лимоном                   | 185/15/7  | 0,3              | 0,1   | 15,2     | 62                      | 431/429     | 2008    |
|                  | Плоды или ягоды свежие (Яблоко) | 150       | 0,6              | 0,6   | 14,7     | 70,5                    | 338         | 2017    |
| Итого за Завтрак |                                 | 557       | 28,12            | 22,04 | 59,16    | 550,5                   |             |         |

|               |                                   |           |       |       |        |         |     |      |
|---------------|-----------------------------------|-----------|-------|-------|--------|---------|-----|------|
| Обед          |                                   |           |       |       |        |         |     |      |
|               | Салат витаминный (1 вариант)      | 100       | 1,2   | 5,2   | 9,5    | 90      | 41  | 2008 |
|               | Бульон куриный с курой и гречками | 250/10/10 | 4,79  | 4,06  | 0,04   | 52,82   | 30  | ТТК  |
|               | Плов из птицы                     | 280       | 15,8  | 25,57 | 72,52  | 357     | 100 | ТТК  |
|               | Напиток лимонный                  | 200       | 0,2   | 0,22  | 25,67  | 105     | 436 | ТТК  |
|               | Хлеб школьный обогащенный.        | 60        | 4,65  | 1,8   | 26,4   | 123     | 70  | ТТК  |
|               | Батон нарезной обогащенный        | 40        | 2,9   | 1     | 18     | 101,2   | 1   | ТТК  |
| Итого за Обед |                                   | 950       | 29,54 | 37,85 | 152,13 | 829,02  |     |      |
| Итого за день |                                   | 1507      | 57,66 | 59,89 | 211,29 | 1379,52 |     |      |

Рацион: 12-18 лет (завтрак+обед)

Неделя: 1

День: пятница

| Прием пищи       | Наименование блюда                                                                      | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | Сборник |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|---------|
|                  |                                                                                         |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |         |
| Завтрак          |                                                                                         |           |                  |       |          |                         |             |         |
|                  | Омлет натуральный                                                                       | 195/5     | 17,8             | 25,5  | 0,9      | 305                     | 228         | 2024    |
|                  | Батон нарезной обогащенный                                                              | 20        | 1,45             | 0,5   | 9        | 50,6                    | 1           | ТТК     |
|                  | Плоды или ягоды свежие (Груша)                                                          | 130       | 0,52             | 0,39  | 13,39    | 61,1                    | 338         | 2017    |
|                  | Чай с сахаром                                                                           | 185/15    | 0,2              | 0,1   | 15       | 60                      | 430/429     | 2008    |
|                  | Кондитерские изделия                                                                    | 20        | 2,93             | 5,05  | 17,25    | 126,73                  | 12          | ТТК     |
| Итого за Завтрак |                                                                                         | 570       | 22,9             | 31,54 | 55,54    | 603,43                  |             |         |
| Обед             |                                                                                         |           |                  |       |          |                         |             |         |
|                  | Салат "Свеколка"                                                                        | 100       | 8                | 10,1  | 15,2     | 184                     | 50          | 2008    |
|                  | Суп из овощей с мясом и сметаной                                                        | 270       | 4,04             | 4,54  | 10,8     | 105,45                  | 59          | ТТК     |
|                  | Котлета мясная                                                                          | 100       | 10,47            | 6,1   | 15,5     | 188,1                   | 104         | ТТК     |
|                  | Картофель отварной                                                                      | 180       | 3,46             | 6,36  | 27,42    | 181,4                   | 123         | 2008    |
|                  | Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные(яблочный) | 200       | 1                | 0,2   | 19,8     | 86                      | 442         | 2008    |
|                  | Хлеб школьный обогащенный                                                               | 60        | 4,65             | 1,8   | 26,4     | 123                     | 70          | ТТК     |
|                  | Батон нарезной обогащенный                                                              | 20        | 1,45             | 0,5   | 9        | 50,6                    | 1           | ТТК     |
| Итого за Обед    |                                                                                         | 930       | 33,07            | 29,6  | 124,12   | 918,55                  |             |         |
| Итого за день    |                                                                                         | 1500      | 55,97            | 61,14 | 179,66   | 1521,98                 |             |         |

Рацион: 12-18 лет (завтрак+обед)

Неделя: 1

День: суббота

| Прием пищи       | Наименование блюда                            | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | Сборник |
|------------------|-----------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|---------|
|                  |                                               |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |         |
| Завтрак          |                                               |           |                  |       |          |                         |             |         |
|                  | Вареники ленивые отварные с молоком сгущенным | 200       | 27,12            | 14,57 | 41,43    | 405                     | 218         | 2017    |
|                  | Чай с сахаром                                 | 185/15    | 0,2              | 0,1   | 15       | 60                      | 430/429     | 2008    |
|                  | Плоды или ягоды свежие (Груша)                | 130       | 0,52             | 0,52  | 12,74    | 61,1                    | 338         | 2017    |
|                  | Мармелад                                      | 20        | 0,09             | 4,2   | 9,22     | 34,14                   | 105         | ТТК     |
| Итого за Завтрак |                                               | 550       | 27,93            | 19,39 | 78,39    | 560,24                  |             |         |

|               |                                          |        |       |       |        |         |     |      |
|---------------|------------------------------------------|--------|-------|-------|--------|---------|-----|------|
| Обед          |                                          |        |       |       |        |         |     |      |
|               | Салат из соленых огурцов с луком         | 100    | 0,8   | 5,1   | 1,9    | 57      | 19  | 2024 |
|               | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250/10 | 1,9   | 5,2   | 12,2   | 103     | 80  | 2024 |
|               | Печень, тушенная с луком                 | 100    | 3     | 6,14  | 5,41   | 147,33  | 6   | ТТК  |
|               | Овощи, припущенные в молочном соусе      | 180    | 3,31  | 3,74  | 12,96  | 99,36   | 129 | 2008 |
|               | Отвар компота из сухофруктов             | 200    |       |       | 14,97  | 59,88   | 762 | 2013 |
|               | Йогурт питьевой 2,5% - 3,2%.             | 250    | 7     | 6,25  | 31,75  | 212,5   | 101 | ТТК  |
|               | Хлеб школьный обогащенный.               | 60     | 4,65  | 1,8   | 26,4   | 123     | 70  | ТТК  |
|               | Батон нарезной обогащенный               | 50     | 3,63  | 1,25  | 22,5   | 126,5   | 1   | ТТК  |
| Итого за Обед |                                          | 1 200  | 24,29 | 29,48 | 128,09 | 928,57  |     |      |
| Итого за день |                                          | 1750   | 52,22 | 48,87 | 206,48 | 1488,81 |     |      |

Рацион: 12-18 лет (завтрак+обед)

Неделя: 2

День: понедельник

| Прием пищи       | Наименование блюда                                                                      | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | Сборник |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|---------|
|                  |                                                                                         |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |         |
| Завтрак          |                                                                                         |           |                  |       |          |                         |             |         |
|                  | Макароны с сыром                                                                        | 200       | 9,47             | 21,2  | 36,13    | 374,67                  | 210         | 2008    |
|                  | Чай с сахаром                                                                           | 185/15    | 0,2              | 0,1   | 15       | 60                      | 430/429     | 2008    |
|                  | Плоды или ягоды свежие (Груша)                                                          | 130       | 0,52             | 0,39  | 13,39    | 61,1                    | 338         | 2017    |
|                  | Батон нарезной обогащенный                                                              | 20        | 1,45             | 0,5   | 9        | 50,6                    | 1           | ТТК     |
| Итого за Завтрак |                                                                                         | 550       | 11,64            | 22,19 | 73,52    | 546,37                  |             |         |
| Обед             |                                                                                         |           |                  |       |          |                         |             |         |
|                  | Винегрет овощной                                                                        | 100       | 1,4              | 10,1  | 6,6      | 123                     | 51          | 2008    |
|                  | Щи из квашеной капусты с картофелем, мясом и сметаной                                   | 270       | 5,73             | 7,68  | 7,19     | 122,31                  | 88          | ТТК     |
|                  | Хлебцы рыбные (паровые)                                                                 | 100       | 15               | 4,5   | 7        | 131,7                   | 248         | 2008    |
|                  | Рис отварной                                                                            | 180       | 4,44             | 7,56  | 39,36    | 243,6                   | 325         | 2008    |
|                  | Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные(яблочный) | 200       | 1                | 0,2   | 19,8     | 86                      | 442         | 2008    |
|                  | Хлеб школьный обогащенный.                                                              | 50        | 3,88             | 1,5   | 22       | 102,5                   | 70          | ТТК     |
|                  | Батон нарезной обогащенный                                                              | 40        | 2,9              | 1     | 18       | 101,2                   | 1           | ТТК     |
| Итого за Обед    |                                                                                         | 940       | 34,35            | 32,54 | 119,95   | 910,31                  |             |         |
| Итого за день    |                                                                                         | 1490      | 45,99            | 54,73 | 193,47   | 1456,68                 |             |         |

Рацион: 12-18 лет (завтрак+обед)

Неделя: 2

День: вторник

| Прием пищи       | Наименование блюда                                          | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | Сборник |
|------------------|-------------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|---------|
|                  |                                                             |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |         |
| Завтрак          |                                                             |           |                  |       |          |                         |             |         |
|                  | Каша жидкая молочная (пшенная) с маслом сливочным и сахаром | 205       | 7                | 10,92 | 43,82    | 302,84                  | 182         | 2017    |
|                  | Батон нарезной обогащенный                                  | 20        | 1,45             | 0,5   | 9        | 50,6                    | 1           | ТТК     |
|                  | Кофейный напиток с молоком                                  | 200       | 3,17             | 2,68  | 15,95    | 100,6                   | 379         | 2017    |
|                  | Кисломолочный продукт 2,5%                                  | 125       | 4                | 3,1   | 13       | 100                     | 4           | ТТК     |
| Итого за Завтрак |                                                             | 550       | 15,62            | 17,2  | 81,77    | 554,04                  |             |         |

|               |                                                |        |       |       |        |         |       |      |
|---------------|------------------------------------------------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|------|
| Обед          |                                                |        |       |       |        |         |       |      |
|               | Салат из белокочанной капусты с изюмом         | 100    | 1,3   | 8,2   | 19,4   | 157     | 37    | 2024 |
|               | Суп картофельный с бобовыми (горох) и гречками | 250/10 | 7,68  | 4,58  | 28,2   | 185,47  | 99/73 | 2008 |
|               | Котлеты из птицы                               | 100    | 10,5  | 12,1  | 5,1    | 170     | 95    | ТТК  |
|               | Пюре картофельное                              | 180    | 3,72  | 6,48  | 24,35  | 169,2   | 335   | 2008 |
|               | Компот из апельсинов или мандаринов            | 200    | 0,4   | 0,1   | 10     | 43      | 422   | 2024 |
|               | Хлеб школьный обогащенный                      | 50     | 3,88  | 1,5   | 22     | 102,5   | 70    | ТТК  |
|               | Батон нарезной обогащенный                     | 40     | 2,9   | 1     | 18     | 101,2   | 1     | ТТК  |
| Итого за Обед |                                                | 930    | 30,38 | 33,96 | 127,05 | 928,37  |       |      |
| Итого за день |                                                | 1480   | 46    | 51,16 | 208,82 | 1482,41 |       |      |

Рацион: 12-18 лет (завтрак+обед)

Неделя: 2

День: среда

| Прием пищи       | Наименование блюда                   | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | Сборник |
|------------------|--------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|---------|
|                  |                                      |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |         |
| Завтрак          |                                      |           |                  |       |          |                         |             |         |
|                  | Оладьи (со сгущенным молоком)        | 200       | 13,23            | 10,92 | 70,92    | 289,97                  | 9           | ТТК     |
|                  | Плоды или ягоды свежие (Банан)       | 180       | 2,7              | 0,9   | 37,8     | 172,8                   | 338         | 2017    |
|                  | Батон нарезной обогащенный           | 20        | 1,45             | 0,5   | 9        | 50,6                    | 1           | ТТК     |
|                  | Масло (порциями)                     | 10        | 0,1              | 8,3   | 0,1      | 75                      | 13          | 2008    |
|                  | Чай с сахаром                        | 185/7     | 0,19             | 0,1   | 14,4     | 57,6                    | 430/429     | 2008    |
| Итого за Завтрак |                                      | 602       | 17,67            | 20,72 | 132,22   | 645,97                  |             |         |
| Обед             |                                      |           |                  |       |          |                         |             |         |
|                  | Огурец соленый                       | 100       | 0,8              | 0,1   | 1,7      | 10                      | 70          | 2017    |
|                  | Борщ с капустой и картофелем         | 250       | 1,7              | 3,9   | 11,9     | 89                      | 80          | 2024    |
|                  | Голубцы ленивые                      | 280       | 24,1             | 23,3  | 21,9     | 394                     | 320         | 2024    |
|                  | Кисель из повидла, джема или варенья | 200       | 0,13             |       | 40       | 160                     | 410         | 2008    |
|                  | Хлеб школьный обогащенный.           | 60        | 4,65             | 1,8   | 26,4     | 123                     | 70          | ТТК     |
|                  | Батон нарезной обогащенный           | 40        | 2,9              | 1     | 18       | 101,2                   | 1           | ТТК     |
| Итого за Обед    |                                      | 930       | 34,28            | 30,1  | 119,9    | 877,2                   |             |         |
| Итого за день    |                                      | 1532      | 51,95            | 50,82 | 252,12   | 1523,17                 |             |         |

Рацион: 12-18 лет (завтрак+обед)

Неделя: 2

День: четверг

| Прием пищи       | Наименование блюда                                 | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | Сборник |
|------------------|----------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|---------|
|                  |                                                    |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |         |
| Завтрак          |                                                    |           |                  |       |          |                         |             |         |
|                  | Каша жидкая молочная рисовая с джемом или повидлом | 200       | 4,86             | 10,21 | 31,83    | 277,14                  | 182         | ТТК     |
|                  | Молоко кипяченое                                   | 200       | 5,7              | 4,6   | 9,2      | 101                     | 460         | 2024    |
|                  | Кисломолочный продукт 2,5%                         | 125       | 4                | 3,1   | 13       | 100                     | 4           | ТТК     |
|                  | Батон нарезной обогащенный                         | 40        | 2,9              | 1     | 18       | 101,2                   | 1           | ТТК     |
| Итого за Завтрак |                                                    | 565       | 17,46            | 18,91 | 72,03    | 579,34                  |             |         |

|               |                                                                                         |        |       |       |        |         |     |      |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|--------|---------|-----|------|
| Обед          |                                                                                         |        |       |       |        |         |     |      |
|               | Салат из квашеной капусты                                                               | 100    | 1,7   | 5     | 8,5    | 85,7    | 47  | 2017 |
|               | Суп крестьянский с крупой и сметаной.                                                   | 250/10 | 2,3   | 6     | 12,8   | 114     | 99  | 2024 |
|               | Котлета мясная                                                                          | 100    | 10,47 | 6,1   | 15,5   | 188,1   | 104 | ТТК  |
|               | Картофель отварной                                                                      | 180    | 3,46  | 6,36  | 27,42  | 181,4   | 123 | 2008 |
|               | Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные(яблочный) | 200    | 1     | 0,2   | 19,8   | 86      | 442 | 2008 |
|               | Хлеб школьный обогащенный.                                                              | 40     | 3,1   | 1,2   | 17,6   | 82      | 70  | ТТК  |
|               | Батон нарезной обогащенный                                                              | 40     | 2,9   | 1     | 18     | 101,2   | 1   | ТТК  |
| Итого за Обед |                                                                                         | 920    | 24,93 | 25,86 | 119,62 | 838,4   |     |      |
| Итого за день |                                                                                         | 1485   | 42,39 | 44,77 | 191,65 | 1417,74 |     |      |

Рацион: 12-18 лет (завтрак+обед)

Неделя: 2

День: пятница

| Прием пищи       | Наименование блюда                          | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | Сборник |
|------------------|---------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|---------|
|                  |                                             |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |         |
| Завтрак          |                                             |           |                  |       |          |                         |             |         |
|                  | Запеканка из творога                        | 165       | 32,89            | 11,44 | 26,73    | 342,1                   | 239         | 2024    |
|                  | Молоко сгущенное                            | 50        | 3,43             | 3,43  | 27,67    | 154,5                   | 97          | ТТК     |
|                  | Чай с сахаром                               | 185/15    | 0,2              | 0,1   | 15       | 60                      | 430/429     | 2008    |
|                  | Плоды или ягоды свежие (Яблоко)             | 150       | 0,6              | 0,6   | 14,7     | 70,5                    | 338         | 2017    |
| Итого за Завтрак |                                             | 565       | 37,12            | 15,57 | 84,1     | 627,1                   |             |         |
| Обед             |                                             |           |                  |       |          |                         |             |         |
|                  | Салат "Мозаика"                             | 100       | 2,58             | 6,85  | 28,95    | 122,86                  | 94          | 2016    |
|                  | Рассольник ленинградский с мясом и сметаной | 265       | 5,42             | 6,8   | 15,35    | 144,83                  | 107         | ТТК     |
|                  | Тефтели из говядины с рисом (паровые)       | 100       | 7,8              | 9,3   | 8,7      | 150                     | 301         | 2024    |
|                  | Овощи, припущенные с растительным маслом    | 180       | 1,64             | 8,28  | 12,84    | 132,35                  | 341         | 2013    |
|                  | Компот из свежих плодов                     | 200       | 0,15             | 0,14  | 19,9     | 82                      | 418         | 2024    |
|                  | Хлеб школьный обогащенный                   | 60        | 4,65             | 1,8   | 26,4     | 123                     | 70          | ТТК     |
|                  | Батон нарезной обогащенный                  | 60        | 4,35             | 1,5   | 27       | 151,8                   | 1           | ТТК     |
| Итого за Обед    |                                             | 965       | 26,59            | 34,67 | 139,14   | 906,84                  |             |         |
| Итого за день    |                                             | 1530      | 63,71            | 50,24 | 223,24   | 1533,94                 |             |         |

Рацион: 12-18 лет (завтрак+обед)

Неделя: 2

День: суббота

| Прием пищи       | Наименование блюда         | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | Сборник |
|------------------|----------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|---------|
|                  |                            |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |         |
| Завтрак          |                            |           |                  |       |          |                         |             |         |
|                  | Суп молочный с крупой      | 200       | 2,97             | 3,57  | 6,14     | 71,2                    | 121         | 2017    |
|                  | Батон нарезной обогащенный | 40        | 2,9              | 1     | 18       | 101,2                   | 1           | ТТК     |
|                  | Бутерброд с сыром          | 20/20     | 6,16             | 6,08  | 9,84     | 118,4                   | 2           | 2024    |
|                  | Какао с молоком            | 200       | 2,9              | 2,5   | 24,8     | 134                     | 433         | 2008    |
|                  | Печенье овсяное            | 30        | 2,11             | 8,7   | 18,13    | 161,42                  | 102         | ТТК     |
| Итого за Завтрак |                            | 510       | 17,04            | 21,85 | 76,91    | 586,22                  |             |         |

|                            |                                                                                          |        |        |        |         |          |     |      |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|--------|---------|----------|-----|------|
| Обед                       |                                                                                          |        |        |        |         |          |     |      |
|                            | Огурец свежий                                                                            | 100    | 0,8    | 0,1    | 1,7     | 10       | 70  | 2017 |
|                            | Суп картофельный с фрикадельками рыбными                                                 | 285    | 4,03   | 5,35   | 20,69   | 114,83   | 58  | ТТК  |
|                            | Рыба, припущенная в молоке                                                               | 100    | 14,9   | 8,2    | 2,8     | 144      | 246 | 2024 |
|                            | Пюре картофельное                                                                        | 180    | 3,72   | 6,48   | 24,35   | 169,2    | 335 | 2008 |
|                            | Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные(яблочный). | 200    | 1      | 0,2    | 19,8    | 86       | 442 | 2008 |
|                            | Йогурт питьевой 2,5% - 3,2%.                                                             | 250    | 7      | 6,25   | 31,75   | 212,5    | 101 | ТТК  |
|                            | Хлеб школьный обогащенный                                                                | 50     | 3,88   | 1,5    | 22      | 102,5    | 70  | ТТК  |
| Итого за Обед              |                                                                                          | 1165   | 35,33  | 28,08  | 123,09  | 839,03   |     |      |
| Итого за день              |                                                                                          | 1675   | 52,37  | 49,93  | 200     | 1425,25  |     |      |
| Итого за период            |                                                                                          | 18 619 | 622,25 | 616,38 | 2532,93 | 17735,36 |     |      |
| Среднее значение за период |                                                                                          |        | 51,85  | 51,37  | 211,08  | 1477,95  |     |      |