

Согласовано

Директор государственного бюджетного общеобразовательного учреждения № 155

01 февраля 2023 г.

01 февраля 2023 г.

Генеральный директор ООО "Альфа-Провиант"

Ланенкова С.Г.

Утверждено

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рациона горячего питания (комплексный обед) для предоставления питания учащимся от 12 лет и старше в образовательных учреждениях (время нахождения в организации до 6 часов) г. Санкт-Петербурга Калининского района с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Рацион: КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД (старшие классы) День: 1

Возраст: от 12 и старше

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	Е	Са	Р	Mg	Fe				
<b>Обед</b>																	
САЛАТ "СВЕКОЛКА С СЫРОМ И ЯЙЦОМ"	100	2,2	4,5	5,6	71,7	0,4	0,05	6,7	105,6	81	9,6	0	0	0	0	ТТК-48,03	
БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ, ВЕРМИШЕЛЬЮ И ЯЙЦОМ	250/40	9,16	6	20,8	175,32	1	0,21	0,4	18	31	9	0,6	0,6	0,6	0,6	ТТК-105,01	
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ	100	6,4	7,8	4,6	114,2	6	0,08	3,6	28	146	24	2	2	2	2	ТТК-318,03	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	5,06	31,65	225,29	0	23,23	1,16	5,81	44,36	25,32	1,32	1,32	1,32	1,32	219	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0	0	0,8	7,2	14,8	7,6	0,2	0,2	0,2	0,2	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	50	2,74	1,48	19,75	103,75	0	0	0	27,5	0	0	0,88	0,88	0,88	0,88	ТТК-907	
<b>НАПИТОК НА ВЫБОР:</b>																	
НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,1	0	20,16	33,92	0	0	0,1	2	2	1	0	0	0	0	ТТК-439,03	
ИЛИ ЧАЙ С САХАРОМ																ТТК-430	
<b>ФРУКТЫ НА ВЫБОР:</b>																	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,03	0,2	16	11	9	2,2	2,2	2,2	2,2	338	
ИЛИ ГРУША СВЕЖАЯ*																338	
БУЛОЧКА "БЕСНУШКА"	50	3,6	3	27,2	152	0,6	0,02	0,5	9	32	5,5	0,4	0,4	0,4	0,4	ТТК-471	
Итого за Обед	1 110	33,93	28,57	157,63	1009,38	19,4	23,62	13,46	219,11	362,16	91,02	7,6	7,6	7,6	7,6		
Итого за день		33,93	28,57	157,63	1009,38	19,4	23,62	13,46	219,11	362,16	91,02	7,6	7,6	7,6	7,6		

Рацион: КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД (старшие классы) День: 2

Возраст: от 12 и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				

	Б	Ж	У	Ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Обед</b>													
САЛАТ "СЕЛЯНСКИЙ"	1,37	4,01	6,71	68,39	0,07	4,2			21,3	42,8	21,9	0,73	ТТК-42
РАССОЛЫНИК С ГОВЯДИНОЙ ОТВАРНОЙ	2,76	6,74	11,31	125,6	0,09	8,38		2,36	31	72,53	22,28	1,1	94
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	13,4	10,3	2,1	154,7	0,04	1,2		2,9	47,3	126,2	18	2,7	ТТК-724
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ"	4,32	5,52	12,48	116,88	0,04	0	0,04	0,36	28,2	93,6	31,2	0,72	ТТК-323,03
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	0,8	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	2,74	1,48	19,75	103,75	0,19	0	0	0	27,5	0	0	0,88	ТТК-907
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	2,3	2,97	0	36,33	0	0	0,03	0,07	88	50	3,67	0,1	14
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ	0,12	0,05	16,49	66,89	0,01	4,1	0	0,25	3,8	0	4,1	0,15	ТТК-437,06
<b>ФРУКТЫ НА ВЫБОР:</b>													
ГРУША СВЕЖАЯ	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3	338
ИЛИ ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ*													338
СОЧНИ	2,11	5,11	19,11	130					103,89	41,56			ТТК-669,07
Итого за Обед	32,25	36,81	116,32	935,74	0,56	22,88	0,07	7,14	377,19	457,49	120,75	8,88	
Итого за день	32,25	36,81	116,32	935,74	0,56	22,88	0,07	7,14	377,19	457,49	120,75	8,88	

Рацион: КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД (старшие классы)

День: 3

Возраст: от 12 и старше

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	Е	Са	Р	Mg		
<b>Обед</b>														
САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ, СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ И КУКУРУЗОЙ	100	0,2	2,4	11,5	0,03	19	0,04	2,4	52	27	15	0,1	ТТК-981,01	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ОТВАРНОЙ ИНДЕЙКОЙ И ПШЕНИЧНЫМИ ГРЕНКАМИ	250/5/20	7,44	3,55	35,84	0,15	8,8	0,21	0,98	31,9	94,8	30,6	1,5	100	2008
ШНИЦЕЛЬ КУРИНЫЙ "ПО-СТОЛИЧНОМУ"	100	8,7	10,9	4,7										
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,72	6,48	24,36	0,17	6	0,05	0,24	56,4	102	34,8	1,32	ТТК-459,1	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	0,1	0	0	0,8	7,2	14,8	7,6	0,2	335	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	50	2,74	1,48	19,75	0,19	0	0	0	27,5	0	0	0,88	ТТК-904	
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0	0,64	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7	ТТК-349,01	
<b>ФРУКТЫ НА ВЫБОР:</b>														
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	0,03	10	0,03	0,2	16	11	9	2,2	338	2015
ИЛИ ГРУША СВЕЖАЯ*													338	2015
БУЛОЧКА С МАКОМ	50	3,42	2,25	17,5									ТТК-669,05	
Итого за	1 095	30,01	27,79	142,16	0,69	44,53	0,33	5,13	240,28	273,04	114,46	6,9		





Пример 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	Е	Ca	P	Mg	Fe			
РУЛЕТ ИЗ ИНДЕЙКИ С НАЧИНКОЙ ИЗ РИСА, ЯЙЦА И ЗЕЛЕНИ	100	8,1	3,32	37,88	215,67	0,08	2,63	0,03	1,63	25	131,25	20,63	0,75	ТТК-276,02		
КАПУСТА ТУШЕНАЯ "КЛАССИЧЕСКАЯ"	180	4,56	5,16	11,76	111,6	0,05	4,08	0,01	0,36	108	70,8	0,24	1,44	ТТК-346,01		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	0,8	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	50	2,74	1,48	19,75	103,75	0,19	0	0	0	27,5	0	0	0,88	ТТК-907		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	2,97	0	36,33	0	0	0,03	0,07	88	50	3,67	0,1	14	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0	0,64	6,3	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7	ТТК-349,01		
<b>ФРУКТЫ НА ВЫБОР:</b>																
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,03	0,2	16	11	9	2,2	338	2015	
ИЛИ ГРУША СВЕЖАЯ*														338	2015	
БУЛОЧКА С МАКОМ	50	3,42	2,25	17,5	65									ТТК-669,05		
Итого за Обед	1 095	30,16	27,74	128,28	851,45	0,56	39,44	0,39	4,33	403,78	437,09	101,75	8,92			
Итого за день		30,16	27,74	128,28	851,45	0,56	39,44	0,39	4,33	403,78	437,09	101,75	8,92			

День: 8

Возраст: от 12 и старше

Пример 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	Е	Ca	P	Mg	Fe			
<b>Обед</b>																
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	6,9	80	0,03	39	0,04	2,4	52	27	15	0,7	35	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ ОТВАРНОЙ	250/10	5,02	4,48	20	140,6	0,12	8	0,2	0,36	26	82,4	26,2	1,2	100	2008	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	5,28	8,4	8,55	130,92	0,18			3,6	12	154	24	2	ТТК-271,01		
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,44	7,56	39,36	243,6	0,02	0	0,06	0,36	3,6	73,2	22,8	0,72	325	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	0,8	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	50	2,74	1,48	19,75	103,75	0,19	0	0	0	27,5	0	0	0,88	ТТК-907		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,22	0,22	5,22	23,78	0,01	2,22	0	0,11	7,76	4,44	4,44	1,11	ТТК-394,04		
<b>ФРУКТЫ НА ВЫБОР:</b>																
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3	338	2015	
ИЛИ ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ*														338	2015	
СОЧНИ	50	2,11	5,11	19,11	130					103,89	41,56			ТТК-669,07		
Итого за Обед	1 080	24,54	32,98	147,26	985,85	0,67	54,22	0,3	8,03	258,97	413,4	112,04	9,11			
Итого за день		24,54	32,98	147,26	985,85	0,67	54,22	0,3	8,03	258,97	413,4	112,04	9,11			

День: 9

Возраст: от 12 и старше

Рацион: КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД (старшие классы)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
<b>Обед</b>																	
САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ, СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ И КУКУРУЗОЙ	100	0,2	2,4	11,5	68,4	0,03	19	0,04	2,4	52	27	15	0,1	ТТК-981,01			
РЫБНЫЙ СУП С ОВОЩАМИ	250	3,3	6	3,03	79,3	0,01	1,25	0	1,38	81,25	176,53	17,5	0,03	ТТК-97			
ЩИЩЕЛЬ КУРИНЫЙ "ПО-СТОЛИЧНОМУ"	100	8,7	10,9	4,7	151,7					16,8	0	0	0	ТТК-459,1			
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ ИЗ ОТВАРНОВО	180	2,88	6,96	22,8	165,36	0,12	2,52	0	4,92	9,96	50,76	9,84	0	ТТК-123			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	0,8	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904			
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	50	2,74	1,48	19,75	103,75	0,19	0	0	0	27,5	0	0	0,88	ТТК-907			
<b>НАПИТОК НА ВЫБОР:</b>																	
НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,1	0	20,16	33,92	0	2	0	0,1	2	2	1	0	ТТК-439,03			
ИЛИ ЧАЙ С САХАРОМ														ТТК-430			
<b>ФРУКТЫ НА ВЫБОР:</b>																	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,03	0,2	16	11	9	2,2	338	2015		
ИЛИ ГРУША СВЕЖАЯ*														338	2015		
БУЛОЧКА С МАКОМ	50	3,42	2,25	17,5	65									ТТК-669,05			
Итого за Обед	1 070	24,47	30,72	127,31	800,63	0,48	34,77	0,07	9,8	212,71	282,09	59,94	3,41				
Итого за день		24,47	30,72	127,31	800,63	0,48	34,77	0,07	9,8	212,71	282,09	59,94	3,41				

Рацион: КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД (старшие классы) День: 10

Возраст: от 12 и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
<b>Обед</b>																	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,72	5,1	2,5	59	0	9		1	21	38	13	0,7	ТТК-19			
БОРЩ С ГОВЯДИНОЙ ОТВАРНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	1,98	3,46	3,11	51,35	0,02	6,75	0,06	0,31	36,35	66,8	20,15	1,28	81	2017		
СВИНИНА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	10,7	22,52	2,8	253,35	0,04	0,01	0,06	2,2	36	154	20	2,7	ТТК-257			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,57	37,05	225,29	0,07	0	0	0,93	4,65	41,81	8,13	0,93	209	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	0,8	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904			
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	50	2,74	1,48	19,75	103,75	0,19	0	0	0	27,5	0	0	0,88	ТТК-907			
СЫР (ГОРЦИЯМИ)	10	2,3	2,97	0	36,33	0	0	0,03	0,07	88	50	3,67	0,1	14	2008		
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ	200	0,12	0,05	16,49	66,89	0,01	4,1	0	0,25	3,8	0	4,1	0,15	ТТК-437,06			
<b>ФРУКТЫ НА ВЫБОР:</b>																	
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3	338	2015		

ИЛИ ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ*		50		2,11		5,11		19,11		130		103,89		41,56		338		2015									
СОЧНИ		1 095		30,3		46,89		129,18		1059,16		0,45		24,86		0,15		5,96		347,39		422,97		88,65		9,24	
Итого за Обед		30,3		46,89		129,18		1059,16		0,45		24,86		0,15		5,96		347,39		422,97		88,65		9,24			

Рацион: КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД (старшие классы) День: 11

Возраст: от 12 и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Лицевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
														Обед			
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1	5,2	2,5	60,8	0	6		1,1	23	8	13	0,07	ТТК-20			
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ ОТВАРНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/5/5	4,02	5,21	7,82	97,1	0,06	26,9	0,21	0,42	60,5	93,2	35,65	1,65	84	2008		
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ	100	11	4,1	3,3	94,1	0	2	0,1	5,4	52	220	4,2	0	ТТК-242,01			
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,72	5,48	24,36	169,2	0,17	6	0,05	0,24	56,4	102	34,8	1,32	335	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	0,8	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904			
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	50	2,74	1,48	19,75	103,75	0,19	0	0	0	27,5	0	0	0,88	ТТК-907			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0	0,64	6,3	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7	ТТК-349,01			
<b>ФРУКТЫ НА ВЫБОР:</b>																	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ ИЛИ ГРУША СВЕЖАЯ*	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,03	0,2	16	11	9	2,2	338	2015		
БУЛОЧКА "БЕСНУШКА"	50	3,6	3	27,2	152	0,07		0,02	0,5	9	32	5,5	0,4	338	2015		
Итого за Обед	1 080	29,87	26,2	113,44	816,45	0,64	51,63	0,41	9,17	284,08	504,44	127,21	7,42	ТТК-471			
Итого за день		29,87	26,2	113,44	816,45	0,64	51,63	0,41	9,17	284,08	504,44	127,21	7,42				

Рацион: КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД (старшие классы) День: 12

Возраст: от 12 и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Лицевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
														Обед			
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,2	5,3	2,9	64,1	0,02	1	0,09	1	38	36	19	1	ТТК-51,08			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕЧКАМИ	250/20	8,6	4,7	34,4	215	0,2	6	0,21	0,9	56	159	42	2,3	99	2008		
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	9,39	6,4	26,13	199,56	0,9	5,14	0,44	5,8	11,31	38,86	27,2	0	ТТК-290,05			
КАПУСТА ТУШЕНАЯ "КЛАССИЧЕСКАЯ"	180	4,56	5,16	11,76	111,6	0,05	4,08	0,01	0,36	108	70,8	0,24	1,44	ТТК-346,01			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	0,8	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904			

БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	50	2,74	1,48	19,75	103,75	0,19	0	0	0	27,5	0	0	0,88	ТТК-907
НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ	200	0,14	0,06	16,49	71,56	0,01	2,4	0	0,28	3,92	0	6,2	0,17	ТТК- 437,05
<b>ФРУКТЫ НА ВЫБОР:</b>														
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3	338
ИЛИ ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ*														ТТК- 669,07
СОЧНИ	50	2,11	5,11	19,11	130					103,89	41,56			
Итого за Обед	1 090	31,87	28,84	158,91	1028,77	1,49	23,62	0,75	9,54	374,82	377,02	114,24	8,29	
Итого за день		31,87	28,84	158,91	1028,77	1,49	23,62	0,75	9,54	374,82	377,02	114,24	8,29	

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Итого за период	370,31	383,68	1665,57	11415,84	8,56	402,61	27,35	96,94	3762,67	4995,46	1349,43	97,7
Среднее значение за период	30,86	31,97	138,8	951,32	0,71	33,55	2,28	8,08	312,72	416,29	112,45	8,14
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	Обед
от 12 и старше	1 089

### ПРИ СОСТАВЛЕНИИ МЕНЮ ИСПОЛЬЗОВАЛАСЬ СЛЕДУЮЩАЯ ЛИТЕРАТУРА :

1. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна. - М.: Делти плюс, 2015. - 544с.
3. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна. - М.: Делти плюс, 2017. - 544с.

Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюдо и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюдо 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)