

Согласовано

Директор государственного бюджетного общеобразовательного учреждения школа-интернат № 1

2022г.

2022г.

Ланенкова С.Г.

Утверждено

Генеральный директор ООО "Альфа-Пробаланс"

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЛЬГОТНЫМ ПИТАНИЕМ УЧАЩИХСЯ В ВОЗРАСТЕ ОТ 12 ДО 18 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ ВЫСОЛУ ИНТЕРНАТ С 24 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГА КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

Рацион: Интернат 12-18

Возраст: от 12 до 18

День: 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Б	Ж	У		В1(мг)	С(мг)	А (рет.экв./с уг.)	А	Е(мг)	Ca	P	Mg			Fe
<b>Завтрак</b>																
КАША ОВСЯНО-ГРЕЧЕВАЯ "ЗДОРОВЬЕ"	200	9	9,1	37,4	267,5	0,04	2,6	0,08	80	1,6	182	112	10	0	ТТК-190	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	0	0	22	0	0	0,7	ТТК-907	
СЫР (ПОРЦИИ)	15	3,45	4,45	0	54,5	0,01	0	0,05	50	0,1	132	75	5,5	0,15	14	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,2	3,8	22,3	132	0,02	1	0,01	10	0	150	9	7	0,5	ТТК-432,08	
ГРУША СВЕЖАЯ	120	0,48	0,36	12,98	56,4	0,02	6	0	0	0,48	22,8	19,2	14,4	2,76	338	2015
Итого за Завтрак	575	17,32	18,89	87,86	593,4	0,24	9,6	0,14	140	2,18	508,8	215,2	36,9	4,11		
<b>Завтрак II</b>																
СОК ФРУКТОВЫЙ МУЛЬТИФРУКТ	200	1,01	0,18	20,6	88,06	0,02	2	0	0	0,2	14	14	8	0,4	ТТК-442	
СЛОЙКА С ТВОРОГОМ	60	2,5	2,7	7,2	63,1	0,06	0,02	0,07	70	0	15	18	5	0,75	ТТК-875	
Итого за Завтрак II	260	3,51	2,88	27,8	151,16	0,08	2,02	0,07	70	0,2	29	32	13	1,15		
<b>Обед</b>																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	0,49	5,2	5,1	69	0,05	4,8	0,03	30	1,2	30	24	18	0,5	ТТК-22,08	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ ОТВАРНОЙ	250/15	5,43	3,88	20,12	137,32	0,12	10,7	0,22	220	0,36	31,7	81,4	25,3	1,3	100	2008
РИС ОТВАРНОЙ С СОУСОМ "БОЛОНЬЕЗЕ"	280	23,33	22,72	48	489,8	0,07	1,2	0,29	290	2,96	91,52	245,07	20,51	0,84	ТТК-325,08	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	60	4,1	0,5	27,1	129,3	0,15	0	0	0	1,2	10,8	22,2	11,4	0,3	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	0	0	22	0	0	0,7	ТТК-907	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,29	0,1	16	65	0	2	0	0	0	8	10	5	0,5	ТТК-431	
Итого за Обед	945	35,83	33,88	132,12	973,42	0,54	18,7	0,54	540	5,72	194,02	382,67	80,21	3,94		
<b>Полдник</b>																
ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ С ТВОРОГОМ	150	4,45	2,46	9,34	77,3	0,05	1,15	0	0	1	23,08	13,85	6	2,31	ТТК-423	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21	0	0	0	0	0	5	8	4	1	ТТК-430	
Итого за Полдник	350	4,75	2,55	25,14	142,51	0,05	1,15	0	0	1	28,08	21,85	10	3,31		
<b>Ужин</b>																
ВИНЕГРЕТ ОВОШНОЙ	100	1,2	5,3	2,9	64,1	0,02	1	0,09	90	1	38	36	19	1	ТТК-51,08	
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	280	16,38	12,18	20,3	256,2	0,17	11,2	0,1	100	1,54	53,2	224	32,2	1,4	235	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	60	4,1	0,5	27,1	129,3	0,15	0	0	0	1,2	10,8	22,2	11,4	0,3	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	40	2,19	1,18	15,8	83	0,15	0	0	0	0	22	0	0	0,7	ТТК-907	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,03	0,1	25,4	103,5	0	1,5	0	0	0,2	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394,08	
Итого за Ужин	680	23,9	19,26	91,5	636,1	0,49	13,7	0,19	190	3,94	139,3	288	68	4		