

Согласовано

Директор государственного бюджетного общеобразовательного учреждения школа-интернат №

*А. И. Ионов* 2022г.

Утверждено  
Генеральный директор ООО "Альфа-Провидант"

*А. Ионов* 2022г.

Ланенкова С.Г.

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЛГОТНЫМ ПИТАНИЕМ УЧАЩИХСЯ В ВОЗРАСТЕ ОТ 7 ДО 14 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ ШКОЛУ ИНТЕРНАТ С 24 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГА КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

Рацион: Интернет 7-11

День: 1

Возраст: от 7 до 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	Y		В1	С	А	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>																	
КАША ОВСЯНО-ГРЕЧЕВАЯ "ЗДОРОВЬЕ"	150	6,75	6,83	28,05	0,03	1,95	0,06	60	1,2	136,5	84	7,5	0	ТТК-190			
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	0,09	0	0	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907			
СЫР (ПОРЦИЯМИ) (ТК-14,2008)	15	3,45	4,45	0	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	0,02	1	0,01	10	0	150	9	7	0,5	ТТК-432,08			
ГРУША СВЕЖАЯ	120	0,48	0,36	12,36	0,02	6	0	0	0,48	22,8	19,2	14,4	2,76	338	2015		
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>14,25</b>	<b>16,18</b>	<b>72,59</b>	<b>0,17</b>	<b>8,95</b>	<b>0,12</b>	<b>120</b>	<b>1,78</b>	<b>455,05</b>	<b>187,2</b>	<b>34,4</b>	<b>3,85</b>				
<b>Завтрак II</b>																	
СОК ФРУКТОВЫЙ МУЛЬТИФРУКТ	200	1,01	0,18	20,6	0,02	2	0	0	0,2	14	14	8	0,4	ТТК-442			
ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ	60	1,52	1,64	14,4	0,07	0,01	0,01	10	0	13,6	35,6	15,2	1,2	ТТК-669,03			
<b>Итого за Завтрак II</b>	<b>260</b>	<b>2,53</b>	<b>1,82</b>	<b>35</b>	<b>0,09</b>	<b>2,01</b>	<b>0,01</b>	<b>10</b>	<b>0,2</b>	<b>27,6</b>	<b>49,6</b>	<b>23,2</b>	<b>1,6</b>				
<b>Обед</b>																	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	0,49	5,2	5,1	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	0,12	10,7	0,22	220	0,36	31,7	81,4	25,3	1,3	100	2008		
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	14,52	18,2	8,55	0,18	250,98	0	0	3,6	12	154	24	2	ТТК-271			
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	0,14	5	0,04	40	0,2	47	85	29	1,1	335	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	0,1	0	0	0	0,8	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904			
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	0,09	0	0	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907			
КИСЕЛЬ БРУСНИЧНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	20,8	0,01	4	0	0	0,2	4	3	4		ТТК-437			
<b>Итого за Обед</b>	<b>880</b>	<b>27,84</b>	<b>33,75</b>	<b>102,82</b>	<b>0,69</b>	<b>24,5</b>	<b>0,29</b>	<b>290</b>	<b>6,36</b>	<b>145,65</b>	<b>362,2</b>	<b>107,9</b>	<b>5,54</b>				
<b>Полдник</b>																	
ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ С ТВОРОГОМ	150	4,45	2,46	9,34	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	0	0	0	0	0	5	8	4	1	ТТК-430			
<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>4,75</b>	<b>2,55</b>	<b>25,14</b>	<b>0,05</b>	<b>1,15</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>28,08</b>	<b>21,65</b>	<b>10</b>	<b>3,31</b>				