

Согласовано

Директор Санкт-Петербургского государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Колледж автоматизации производственных процессов и прикладных информационных систем»

Утверждено

Генеральный директор ООО «Альфа-Провиант»

«01» Сентября 2026г.  Н.А. Золотарев "01" сентября 2026г.  Ланенкова С.Г.



Циклическое двухнедельное сбалансированное меню районов горячего питания (комплексный обед) для обеспечения питанием льготных категорий студентов в образовательных учреждениях г. Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Рацион: Меню Колледж

День: 1

Возраст:

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур	
			Б	Ж	У		B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe			
Обед																
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ		125	1,25	2,43	3,13	39,33	0	7,5		28,75	10	16,25	0,09	ТТК-20		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ		250/15	8,27	4,74	30,01	196,23	0,22	1,95	121,5	39,18	121,05	44,05	2,32	ТТК-119		
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ		100	13,91	19,12	14,31	284	0,07	1,33	42,93	45,21	58,91	22,83	2,12	183	2022	
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		200	11,07	8,4	48	311,6	0,28	0	25,6	20	241,33	160	5,39	54-4г	РПН 2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ		60	4,1	0,5	27,1	129,3	0,15	0	0	10,8	22,2	11,4	0,3	ТТК-904		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ		60	3,29	1,77	23,7	124,5	0,23	0	0	33	0	0	1,05	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		
ЙОГУРТ М.Д.Ж. 2,5%		100	4,1	2,5	5,9	62,5	0	0,3	0	185	10	0	0	ТТК-435		
Итого за Обед		1 110	46,99	39,66	172,75	1235,66	0,97	17,08	190,03	375,94	477,49	262,53	11,67			
Итого за день			46,99	39,66	172,75	1235,66	0,97	17,08	190,03	375,94	477,49	262,53	11,67			

Рацион: Меню Колледж

День: 2

Возраст:

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		
Обед														
САЛАТ "СВЕКОЛКА С СЫРОМ И ЯЙЦОМ"	100	6,1	6,4	8,6	116,4	0,02	0,4	50	105,6	81	9,6	0	ТТК-48,03	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	250/15	6,66	9,86	16,62	181,53	0,09	6,96	137,2	28,88	104,56	29,63	1,47	54-3с	РПН 2022
ПЛОВ ИЗ СВИНИНЫ	280	21,42	26,37	54,04	539,14	0,1	0,31	298,9	28	270,2	15,4	0,33	ТТК-205	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,1	0,5	27,1	129,3	0,15	0	0	10,8	22,2	11,4	0,3	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	3,29	1,77	23,7	124,5	0,23	0	0	33	0	0	1,05	ТТК-907	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА ИЛИ ЧАЙ С САХАРОМ	200	1	0,1	15,7	66,9	0,01	0,32	70	28	25	18	0,58	ТТК-54-13хн	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15		35	17	11	0	ТТК-430	
ВАТРУШКА ВЕНГЕРСКАЯ	50	2,11	2,55	16,8	98,59	0,05	0,1	15,75	103,89	5,56	2,73	0,45	ТТК-688	
Итого за Обед	1 115	45,48	47,75	170,06	1294,36	0,75	23,09	571,85	373,17	525,52	97,76	4,18	ТТК-670	
Итого за день		45,48	47,75	170,06	1294,36	0,75	23,09	571,85	373,17	525,52	97,76	4,18		

Рацион: Меню Колледж

Рацион: Меню Колледж

День: 3

Возраст:

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	День: 3			Возраст:							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg			Fe	
Обед															
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	150	2,25	7,5	11,5	130	0,05	66,87	0	120,12	0	36,15	1,47	11		2021
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/40	8,25	4,5	27,85	184,9	0,13	8,63	130	32,55	116,65	30,7	1,22			
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	16,56	15,6	9,12	243,12	0,12	4,8	120	62,4	264	28,8	2,16	54-7с		РПН 2022
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4,27	6,93	26,4	185,87	0,16	13,6	31,73	52	112	37,33	1,37	ТТК-242		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,1	0,5	27,1	129,3	0,15	0	0	10,8	22,2	11,4	0,3	54-11г		РПН 2022
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	3,29	1,77	23,7	124,5	0,23	0	0	33	0	0	1,05	ТТК-904		
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	15	62,9	0,03	0	0	16	26	2	0,6	ТТК-907		
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	36	19,2	13,2	10,8	2,64	ТТК-401		
ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,92	18,7	122,08	0,04	0	4	11,6	36	8	0,84	338		2017
Итого за Обед	1 240	42,7	41,3	171,13	1239,07	0,95	105,9	321,73	357,67	590,05	165,18	11,65	ТТК-639		
Итого за день		42,7	41,3	171,13	1239,07	0,95	105,9	321,73	357,67	590,05	165,18	11,65			

Рацион: Меню Колледж

День: 4

Возраст:

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст: 4												№ рецептуры	Сборник рецептур
		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe			
Обед															
САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ	125	1,3	7,6	3,21	86,38	0,04	14,22	0	44,69	40,79	28,27	0,82	ТТК-19		
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/20	7,8	9,9	12,23	177,08	0,05	8,5	177,85	45,5	107	30,5	1,86	54-2с	РПН 2022	
НАГЕТСЫ КУРИНЫЕ	120	11,76	10,68	10,56	185,4	0,25	0,36	0	22,8	253,2	27,6	0,36	ТТК-314,05		
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200/10	9,53	9,47	43,73	298,23	0,08	0,07	50,53	104	104,67	13,27	1,07	54-1г	РПН 2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,1	0,5	27,1	129,3	0,15	0	0	10,8	22,2	11,4	0,3	ТТК-904		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	3,29	1,77	23,7	124,5	0,23	0	0	33	0	0	1,05	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		
ЙОГУРТ М.Д.Ж. 2.5%	100	4,1	2,5	5,9	62,5	0	0,3	0	185	10	0	0	ТТК-435		
ВАТРУШКА ВЕНГЕРСКАЯ	50	2,11	2,55	16,8	98,59	0,05	0,1	15,75	103,89	5,56	2,73	0,45	ТТК-670		
Итого за Обед	1 195	44,99	45,17	163,83	1250,18	0,87	29,55	244,13	563,68	557,42	121,77	6,31			
Итого за день		44,99	45,17	163,83	1250,18	0,87	29,55	244,13	563,68	557,42	121,77	6,31			
Рацион: Меню Колледж															

Рацион: Меню Колледж

День: 5

Возраст:

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст:												№ рецептуры	Сборник рецептов
		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
		Б	Ж	У		В1	С	А (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe			
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	125	0,61	1,71	6,38	43,36	0,06	6	37,5	37,5	30	22,5	0,63	ТТК-22,08		
СУП РЫБНЫЙ С ОВОЩАМИ	250	6,88	4,75	12,5	120,25	0,03	0,41	83,5	19,6	98	23,08	0,35	ТТК-106,05		
ПЕЛЬМЕНИ "КЛАССИЧЕСКИЕ" СО СМЕТАНОЙ ИЛИ КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С КАРТОФЕЛЕМ ЗАПЕЧЕННЫМ ИЗ ОТВАРНОГО ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	280/40 100/200	19,38	22,8	51,98	490,72	0,14		106	235,4	529,6	117,6	6,7	ТТК-283,22		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,1	0,5	27,1	129,3	0,15	0	0	10,8	22,2	11,4	0,3	ТТК-1069,02 ТТК-123		
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	2,74	1,48	19,75	103,75	0,19	0	0	27,5	0	0	0,88	ТТК-904		
СОК ФРУКТОВЫЙ МУЛЬТИФРУКТ	25/15	4,87	5,14	9,88	105,63	0,1	0,11	39	145,75	75	5,5	0,59	ТТК-907		
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	200	1,01	0,18	20,6	88,06	0,02	2	0	14	14	8	0,4	ТТК-442,1		
ПРЯНИКИ	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	36	19,2	13,2	10,8	2,64	338	2017	
Итого за Обед	30	1,8	4,3	16	109,8	0,02	0	0	3,3	15	2,7	0,24	ТТК-640,01		
Итого за день	1 195	41,87	41,34	175,95	1247,27	0,75	20,52	302	513,05	797	201,58	12,73			
		41,87	41,34	175,95	1247,27	0,75	20,52	302	513,05	797	201,58	12,73			

Рацион: Меню Колледж

День: 6

Возраст:

День: 6															Возраст:				
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры	Сборник рецептур				
		Б	Ж	У		B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe							
Обед																			
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	2,67	10,17	10,33	142,83	0,03	41,33	203,33	66,67	50	25	0,93	54-7з	РПН 2022					
СУП-БУЛЬОН С ВЕРМИШЕЛЬЮ, ЯЙЦОМ И ГРЕНКАМИ	250/10	8,27	6,84	20,49	177,13	0,03	0	13	6,12	16,2	7,7	0,32	ТТК-60,01						
ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ ПО-КУНЦЕВСКИ	120	21	13,8	18,9	281,1	0,26	12,95	5 044,5	28,5	321	24	6,53	54-31м	РПН 2022					
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,44	5,76	43,8	244,2	0,04	0	22,08	8,28	87,6	28,8	0,59	54-6г	РПН 2022					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,1	0,5	27,1	129,3	0,15	0	0	10,8	22,2	11,4	0,3	ТТК-904						
МИКРОНУТРИЕНТАМИ																			
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	2,74	1,48	19,75	103,75	0,19	0	0	27,5	0	0	0,88	ТТК-907						
МИКРОНУТРИЕНТАМИ																			
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	1	0,1	15,7	66,9	0,01	0,32	70	28	25	18	0,58	ТТК-54-13хн						
ИЛИ ЧАЙ С САХАРОМ													ТТК-430						
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15		35	17	11	0	ТТК-688						
ВАТРУШКА ВЕНГЕРСКАЯ	50	2,11	2,55	16,8	98,59	0,05	0,1	15,75	103,89	5,56	2,73	0,45	ТТК-670						
Итого за Обед	1 120	47,13	41,4	180,37	1281,8	0,86	69,7	5368,66	314,76	544,56	128,63	10,58							
Итого за день		47,13	41,4	180,37	1281,8	0,86	69,7	5368,66	314,76	544,56	128,63	10,58							

Рацион: Меню Колледж

Рацион: Меню Колледж

День: 7

Возраст:

Возраст:														
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe		
Обед														
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	125	1,25	6,5	5,63	86	0	21,25	75	55	48,75	2,5	1,63	ТТК-23,01	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	250/15	6,28	9,58	6,69	138,31	0,04	13,49	138,45	49,38	79,06	21,38	1,18	ТТК-54-1с	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ИНДЕЙКИ	100	11,8	11	15	242,2	0	10	20	84	182	40	0,2	ТТК-3 141	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	200	7,2	6,53	43,73	262,4	0,08	0	24,53	16	54,67	9,6	0,97	54-1г	РПН 2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,1	0,5	27,1	129,3	0,15	0	0	10,8	22,2	11,4	0,3	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	2,74	1,48	19,75	103,75	0,19	0	0	27,5	0	0	0,88	ТТК-907	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/15	4,87	5,14	9,88	105,63	0,1	0,11	39	145,75	75	5,5	0,59	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	
АПЕЛЬСИН	120	1,08	0,24	9,72	45,36		18		40,8	27,6	15,6	0	ТТК-688	
ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0,55	0,65	15	68,05	0,06	0	1,6	3,2	7,2	2	0,3	ТТК-640	
Итого за Обед	1 180	40,88	41,8	173,1	1269,06	0,64	64,85	298,58	446,43	510,48	115,98	6,45		
Итого за день		40,88	41,8	173,1	1269,06	0,64	64,85	298,58	446,43	510,48	115,98	6,45		

Рацион: Меню Колледж

День: 8

Возраст:

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe		
Обед														
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	125	1,88	6,25	9,58	108,33	0,04	55,73	0	100,1	0	30,13	1,23		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/40	8,25	4,5	27,85	184,9	0,13	8,63	130	32,55	116,65	30,7	1,22	11	2021
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ "ЕЖИКИ" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100/20	16,11	17,73	13,05	276,64	0,07	3,87		16,84	141,47	22,4	1,77	54-7с	РПН 2022
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	9,96	7,56	43,2	280,44	0,25	0	*23,04	18	217,2	144	4,85	ТТК-304	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,1	0,5	27,1	129,3	0,15	0	0	10,8	22,2	11,4	0,3	54-4г	РПН 2022
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	3,29	1,77	23,7	124,5	0,23	0	0	33	0	0	1,05	ТТК-904	
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-907	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15		35	17	11	0	ТТК-394,01	
ВАТРУШКА ВЕНГЕРСКАЯ	50	2,11	2,55	16,8	98,59	0,05	0,1	15,75	103,89	5,56	2,73	0,45	ТТК-688	
Итого за Обед	1 185	46,53	41,16	194,18	1344,2	1,02	84,83	168,79	365,48	525,88	257,76	11,47	ТТК-670	
Итого за день		46,53	41,16	194,18	1344,2	1,02	84,83	168,79	365,48	525,88	257,76	11,47		

Рацион: Меню Колледж

Рацион: Меню Колледж

День: 9

Возраст:

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Возраст: День: 9												№ рецептуры	Сборник рецептов
		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
		Б	Ж	У		B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe			
Обед															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	150	4	15,25	15,5	214,25	0,05	62	305	100	75	37,5	1,4	54-7з	РПН 2022	
СУП РЫБНЫЙ С ОВОЩАМИ	250	6,88	4,75	12,5	120,25	0,03	0,41	83,5	19,6	98	23,08	0,35	ТТК-106,05		
ШНИЦЕЛЬ КУРИНЫЙ	120	12,72	8,16	13,92	180	0,26	43,2	90,72	49,08	223,68	86,41	2,38	ТТК-460		
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО	200	3,2	7,73	25,33	183,73	0,13	2,8	0	11,07	56,4	10,93	0	ТТК-123		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,1	0,5	27,1	129,3	0,15	0	0	10,8	22,2	11,4	0,3	ТТК-904		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	3,29	1,77	23,7	124,5	0,23	0	0	33	0	0	1,05	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		
АПЕЛЬСИН	120	1,08	0,24	9,72	45,36		18		40,8	27,6	15,6	0	ТТК-688		
БУЛОЧКА С МАКОМ	50	3,42	2,25	17,5	105,93	0	0	3,75	19,5	21,2	18,64	1,03	ТТК-669,05		
Итого за Обед	1 210	39,69	40,85	165,87	1191,52	0,87	132,41	482,97	297,85	538,08	211,56	6,91			
Итого за день		39,69	40,85	165,87	1191,52	0,87	132,41	482,97	297,85	538,08	211,56	6,91			

Рацион: Меню Колледж

День: 10

Возраст:

День: 10															Возраст:				
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 (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe							
Обед																			
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	150	2	7,75	11,25	127,5	0,03	5,8	0	47,85	0	28,18	1,75	28	2021					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ	250/20	8,89	4,82	33,81	214,64	0,23	1,95	121,5	41	127,91	46,65	2,48	ТТК-119						
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ"	120	16,44	14,28	28,08	306,6	0	0,2	0	20,53	0	33,5	0,4	ТТК-100,01						
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	200	2,65	11,84	20,48	199,1	0,01	0	107	28	21,33	5,33	0	ТТК-332						
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,1	0,5	27,1	129,3	0,15	0	0	10,8	22,2	11,4	0,3	ТТК-904						
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	3,29	1,77	23,7	124,5	0,23	0	0	33	0	0	1,05	ТТК-907						
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА ИЛИ ЧАЙ С САХАРОМ	200	1	0,1	15,7	66,9	0,01	0,32	70	28	25	18	0,58	ТТК-54-13хн						
ВАТРУШКА ВЕНГЕРСКАЯ	50	2,11	2,55	16,8	98,59	0,05	0,1	15,75	103,89	5,56	2,73	0,45	ТТК-430						
ЙОГУРТ М.Д.Ж. 2,5%	100	4,1	2,5	5,9	62,5	0	0,3	0	185	10	0	0	ТТК-670						
Итого за Обед	1 210	44,58	46,11	182,82	1329,63	0,71	8,67	314,25	498,07	212	145,79	7,01	ТТК-435						
Итого за день		44,58	46,11	182,82	1329,63	0,71	8,67	314,25	498,07	212	145,79	7,01							

Рацион: Меню Коппелж

Рацион: Меню Колледж

День: 11

Возраст:

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 (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe		
Обед														
САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ, СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ И МАСЛОМ	150	0,3	3,6	12,9	85,2	0,05	28,5	60	78	40,5	22,5	0,15	ТТК-981,03	
СОЛЯНКА МЯСНАЯ СО СМЕТАНОЙ	250/15	9,39	10,13	10,29	190,38	0,13	12,23	155,25	124,43	244,33	53,35	3,18	ТТК-106	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ С ОВОЩАМИ	120	13,32	9,84	22,38	231,36	0	0	216	5,88	59,04	9,6	1,44	ТТК-231	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4,27	6,93	26,4	185,87	0,16	13,6	31,73	52	112	37,33	1,37	54-11г	РПН 2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,1	0,5	27,1	129,3	0,15	0	0	10,8	22,2	11,4	0,3	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	2,74	1,48	19,75	103,75	0,19	0	0	27,5	0	0	0,88	ТТК-907	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/15	4,87	5,14	9,88	105,63	0,1	0,11	39	145,75	75	5,5	0,59	ТТК-907	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	15	62,9	0,03	0	0	16	26	2	0,6	ТТК-401	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	36	19,2	13,2	10,8	2,64	338	2017
ПРЯНИКИ	30	1,8	4,3	16	109,8	0,02	0	0	3,3	15	2,7	0,24	ТТК-640,01	
Итого за Обед	1 235	41,77	42,5	171,46	1260,59	0,87	66,44	537,98	482,86	607,27	155,18	11,39		
Итого за день		41,77	42,5	171,46	1260,59	0,87	66,44	537,98	482,86	607,27	155,18	11,39		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
	1182

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)