Согласовано

Директор государственного бюджетного общеобразовательного учреждения №_____

"___"_____20___г. _____/_____

Утверждено

Генеральный директор ООО "Альфа-Провиант"

"01" сентября 2025 г. _____/ Ланенкова С.Г

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ОБЕД) ДЛЯ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ПИТАНИЯ НА ВОЗМЕЗДНОЙ ОСНОВЕ УЧАЩИМСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГА КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА

Рацион: Рацион "ОБЕД" (сезон осень/зима) **День:** 1 **Возраст:**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая 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	50	1,33	5,08	5,17	71,42	0,02	20,67	101,67	33,33	25	12,5	0,47	54-7з	РПН 2022
СВИНИНА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	70	7,84	5,34	5,04	99,59	0	0,01	42	40,11	88,34	6,3	1,89	ТТК-257	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,3	6,3	36	233,7	0,21	0	19,2	15	181	120	4,04	54-4г	РПН 2022
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,45	0,09	13,5	56,61	0,03	0	0	14,4	23,4	1,8	0,54	ТТК-401	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
Итого за Обед	**470**	19,29	16,98	68,74	504,42	0,31	20,68	162,87	106,44	325,14	144,4	7,04		
Итого за день		19,29	16,98	68,74	504,42	0,31	20,68	162,87	106,44	325,14	144,4	7,04		

Рацион: Рацион "ОБЕД" (сезон осень/зима) **День:** 2 **Возраст:**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe		
Обед														
ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	30	0,35	0,05	1,15	6,4	0,02	7,5	39,9	4,2	8	6	0,27	54-3з	РПН 2022
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАННЫМ СОУСОМ	200/20	12,41	14,53	35,31	321,69	0,08	17,13	61,11	84	104,02	3,06	2,02	ТТК-306	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,9	0,09	14,13	60,21	0,01	0,29	63	25,2	22,5	16,2	0,52	ТТК-54-13хн	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
Итого за Обед	**450**	15,03	14,84	59,62	431,4	0,16	24,92	164,01	117	141,92	29,06	2,91		
Итого за день		15,03	14,84	59,62	431,4	0,16	24,92	164,01	117	141,92	29,06	2,91		

Рацион: Рацион "ОБЕД" (сезон осень/зима) **День:** 3 **Возраст:**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая 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 КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	50	0,75	2,5	3,83	43,33	0,02	18,12	0	42,54	0	2,05	0,49	ТТК-11,02	
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ	70	6,61	6,07	4,84	100,4	0	0	43,56	3,64	18,34	12,44	0,23	ТТК-316	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	10,2	23,8	39	84	28	1,03	54-11г	РПН 2022
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,03	0,09	22,86	93,15	0	1,35	0	13,77	5,22	4,86	0,54	ТТК-394,01	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
Итого за Обед	**470**	11,96	14,03	60,36	419,38	0,19	29,67	67,36	102,55	114,96	51,15	2,39		
Итого за день		11,96	14,03	60,36	419,38	0,19	29,67	67,36	102,55	114,96	51,15	2,39		

Рацион: Рацион "ОБЕД" (сезон осень/зима) **День:** 4 **Возраст:**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая 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 СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	50	0,67	2,25	3,83	38	0,01	1,9	0,57	15,83	18,33	9,17	0,58	54-13з	РПН 2022
ШНИЦЕЛЬ КУРИНЫЙ	70	7,42	4,76	8,12	105	0,15	25,2	52,92	28,63	130,48	50,41	1,39	ТТК-460	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0	18,4	12	41	7,2	0,73	54-1г	РПН 2022
НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ	180	0,09	0	24,12	96,84	0	5,4	0	12,6	10,8	0,9	0,18	ТТК-439,01	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
Итого за Обед	**470**	14,95	12,08	77,9	479,74	0,27	32,5	71,89	72,66	208,01	71,48	2,98		
Итого за день		14,95	12,08	77,9	479,74	0,27	32,5	71,89	72,66	208,01	71,48	2,98		

Рацион: Рацион "ОБЕД" (сезон осень/зима) **День:** 5 **Возраст:**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe		
Обед														
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	30	0,25	0,05	0,75	4,25	0,01	3	3	7	12,5	4,2	0,18	54-2з	РПН 2022
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ И СЫРОМ	220	8,71	10,06	22,16	214,01	0,21	14,52	39,82	35,2	308	61,6	4,57	ТТК-296	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ШИПОВНИКА	180	0,18	0,18	7,74	33,3	0,01	7,97	23,04	8,69	2,16	3,35	0,42	ТТК-395	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
Итого за Обед	**450**	10,51	10,46	39,68	294,66	0,28	25,49	65,86	54,49	330,06	72,95	5,27		
Итого за день		10,51	10,46	39,68	294,66	0,28	25,49	65,86	54,49	330,06	72,95	5,27		

Рацион: Рацион "ОБЕД" (сезон осень/зима) **День:** 6 **Возраст:**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe		
Обед														
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СОЛЕНЫЙ	30	0,24	0,03	0,51	3	0,01	1,05	0	6,9	7,2	4,2	0,18	70	2017
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	220	16,83	16,17	42,46	383,13	0,08	0,79	288,2	22	212,3	48,4	2,42	54-11м	РПН 2022
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,03	0,09	22,86	93,15	0	1,35	0	13,77	5,22	4,86	0,54	ТТК-394,01	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
Итого за Обед	**450**	18,47	16,46	74,86	522,38	0,14	3,19	288,2	46,27	232,12	61,26	3,24		
Итого за день		18,47	16,46	74,86	522,38	0,14	3,19	288,2	46,27	232,12	61,26	3,24		

Рацион: Рацион "ОБЕД" (сезон осень/зима) **День:** 7 **Возраст:**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая 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	50	1,33	5,08	5,17	71,42	0,02	20,67	101,67	33,33	25	12,5	0,47	54-7з	РПН 2022
НАГГЕТСЫ КУРИНЫЕ	70	6,86	6,23	6,16	108,15	0,15	0,21	0	13,3	147,7	16,1	0,21	ТТК-314,05	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0	18,4	12	41	7,2	0,73	54-1г	РПН 2022
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,45	0,09	13,5	56,61	0,03	0	0	14,4	23,4	1,8	0,54	ТТК-401	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
Итого за Обед	**470**	15,41	16,47	66,66	476,08	0,31	20,88	120,07	76,63	244,5	41,4	2,05		
Итого за день		15,41	16,47	66,66	476,08	0,31	20,88	120,07	76,63	244,5	41,4	2,05		

Рацион: Рацион "ОБЕД" (сезон осень/зима) **День:** 8 **Возраст:**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая 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 СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	50	0,67	2,25	3,83	38	0,01	1,9	0,57	15,83	18,33	9,17	0,58	54-13з	РПН 2022
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	70	6,69	5,01	9,73	110,77	0,03		24,01	4,72	102,62	6,69	0,34	ТТК-1 069,04	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ"	150	3,6	4,6	10,4	97,4	0,03	0	30	23,5	78	26	0,6	ТТК-323,03	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,03	0,09	22,86	93,15	0	1,35	0	13,77	5,22	4,86	0,54	ТТК-394,01	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
Итого за Обед	**470**	12,36	12,12	55,85	382,42	0,12	3,25	54,58	61,42	211,57	50,52	2,16		
Итого за день		12,36	12,12	55,85	382,42	0,12	3,25	54,58	61,42	211,57	50,52	2,16		

Рацион: Рацион "ОБЕД" (сезон осень/зима) **День:** 9 **Возраст:**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая 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 КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	50	0,75	2,5	3,83	43,33	0,02	18,12	0	42,54	0	2,05	0,49	ТТК-11,02	
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ	70	6,61	6,07	4,84	100,4	0	0	43,56	3,64	18,34	12,44	0,23	ТТК-316	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	10,2	23,8	39	84	28	1,03	54-11г	РПН 2022
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,9	0,09	14,13	60,21	0,01	0,29	63	25,2	22,5	16,2	0,52	ТТК-54-13хн	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
Итого за Обед	**470**	12,83	14,03	51,63	386,44	0,2	28,61	130,36	113,98	132,24	62,49	2,37		
Итого за день		12,83	14,03	51,63	386,44	0,2	28,61	130,36	113,98	132,24	62,49	2,37		

Рацион: Рацион "ОБЕД" (сезон осень/зима) **День:** 10 **Возраст:**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe		
Обед														
ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	30	0,35	0,05	1,15	6,4	0,02	7,5	39,9	4,2	8	6	0,27	54-3з	РПН 2022
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАННЫМ СОУСОМ	200/20	12,41	14,53	35,31	321,69	0,08	17,13	61,11	84	104,02	3,06	2,02	ТТК-306	
НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ	180	0,09	0	24,12	96,84	0	5,4	0	12,6	10,8	0,9	0,18	ТТК-439,01	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
Итого за Обед	**450**	14,22	14,75	69,61	468,03	0,15	30,03	101,01	104,4	130,22	13,76	2,57		
Итого за день		14,22	14,75	69,61	468,03	0,15	30,03	101,01	104,4	130,22	13,76	2,57		

Рацион: Рацион "ОБЕД" (сезон осень/зима) **День:** 11 **Возраст:**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe		
Обед														
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	30	0,25	0,05	0,75	4,25	0,01	3	3	7	12,5	4,2	0,18	54-2з	РПН 2022
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	11,88	15,18	26,95	291,94	0,14	0,58	30,03	28,6	254,1	27,5	0,58	ТТК-54-9м	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,45	0,09	13,5	56,61	0,03	0	0	14,4	23,4	1,8	0,54	ТТК-401	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
Итого за Обед	**450**	13,95	15,49	50,23	395,9	0,23	3,58	33,03	53,6	297,4	37,3	1,4		
Итого за день		13,95	15,49	50,23	395,9	0,23	3,58	33,03	53,6	297,4	37,3	1,4		

Рацион: Рацион "ОБЕД" (сезон осень/зима) **День:** 12 **Возраст:**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe		
Обед														
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СОЛЕНЫЙ	30	0,24	0,03	0,51	3	0,01	1,05	0	6,9	7,2	4,2	0,18	70	2017
ШНИЦЕЛЬ КУРИНЫЙ	70	7,42	4,76	8,12	105	0,15	25,2	52,92	28,63	130,48	50,41	1,39	ТТК-460	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	10,2	23,8	39	84	28	1,03	54-11г	РПН 2022
НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ	180	0,13	0,05	18	72,95	0,01	3,06	9	12,53	0	5,58	0,15	ТТК-437	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1	0,05	0	0	3,6	7,4	3,8	0,1	ТТК-904	
Итого за Обед	**450**	12,36	10,21	55,46	363,45	0,34	39,51	85,72	90,66	229,08	91,99	2,85		
Итого за день		12,36	10,21	55,46	363,45	0,34	39,51	85,72	90,66	229,08	91,99	2,85		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe
Итого за период	171,34	167,92	730,6	5124,3	2,7	262,31	1344,96	1000,1	2597,22	727,76	37,23
Среднее значение за период	14,28	13,99	60,88	427,03	0,23	21,86	112,08	83,34	216,44	60,65	3,1
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13	29	57								
Сбалансированность	1	1	4								

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
	460

ПРИ СОСТАВЛЕНИИ МЕНЮ ИСПОЛЬЗОВАЛАСЬ СЛЕДУЮЩАЯ ЛИТЕРАТУРА :

1. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. - Москва.: Дели плюс, 2017. - 544 с.

2. Сборник рецептур 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)