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 (ПОЛДНИК) ДЛЯ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ПИТАНИЯ НА ВОЗМЕЗДНОЙ ОСНОВЕ УЧАЩИМСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГА КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА

Рацион: Рацион "ПОЛДНИК" (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		
Полдник														
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	
ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	150	8,72	13,69	18,84	233,44	0,06	1,77	110,25	15	175,5	81	1,52	ТТК-54-12м	
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 Полдник	**400**	10,87	16,45	54,56	413,02	0,13	21,24	110,25	74,91	188,12	91,71	2,65		
Итого за день		10,87	16,45	54,56	413,02	0,13	21,24	110,25	74,91	188,12	91,71	2,65		

Рацион: Рацион "ПОЛДНИК" (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		
Полдник														
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
ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	50/10	6,52	2,45	7,36	77,57	0,03	0,3	22,8	20,05	62,9	7,08	0,23	ТТК-283,14	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	100	3,6	3,27	21,87	131,2	0,04	0	12,27	8	27,33	4,8	0,49	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 Полдник	**410**	12,25	8,14	66,21	386,71	0,13	7,6	35,64	60,08	126,76	25,75	1,58		
Итого за день		12,25	8,14	66,21	386,71	0,13	7,6	35,64	60,08	126,76	25,75	1,58		

Рацион: Рацион "ПОЛДНИК" (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		
Полдник														
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
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	4,27	4,55	2,35	67,41	0,03	0,88	121,38	13,5	65,77	10,13	0,88	ТТК-294	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ"	100	2,4	3,07	6,93	64,93	0,02	0	20	15,67	52	17,33	0,4	ТТК-323,03	
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 Полдник	**380**	9,29	7,93	33,59	242,05	0,13	8,67	244,28	62,17	155,67	53,46	2,17		
Итого за день		9,29	7,93	33,59	242,05	0,13	8,67	244,28	62,17	155,67	53,46	2,17		

Рацион: Рацион "ПОЛДНИК" (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		
Полдник														
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
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАННЫМ СОУСОМ	150/10	9,23	10,49	26,32	236,62	0,06	12,84	43,89	61	76,57	2,08	1,51	ТТК-306	
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 Полдник	**390**	10,88	10,8	58,96	377,12	0,12	17,19	46,89	85,37	101,69	14,94	2,33		
Итого за день		10,88	10,8	58,96	377,12	0,12	17,19	46,89	85,37	101,69	14,94	2,33		

Рацион: Рацион "ПОЛДНИК" (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		
Полдник														
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
КОТЛЕТЫ ШКОЛЬНЫЕ	50	4,28	4,72	4,39	77,17	0,02	0,06	0	13,54	0	11,22	0,22	ТТК-103	
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО	100	1,6	3,87	12,67	91,87	0,07	1,4	0	5,53	28,2	5,47	0	ТТК-123	
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 Полдник	**400**	9,03	13,93	44,76	340,17	0,19	22,13	101,67	70,4	84	34,79	1,33		
Итого за день		9,03	13,93	44,76	340,17	0,19	22,13	101,67	70,4	84	34,79	1,33		

Рацион: Рацион "ПОЛДНИК" (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		
Полдник														
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
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	5,8	5,4	8,5	105,8	0,04	0,4	20	29	54	15	0,9	ТТК-1 069,02	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	100	3,6	3,27	21,87	131,2	0,04	0	12,27	8	27,33	4,8	0,49	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 Полдник	**380**	11,21	8,89	64,67	383,34	0,15	13,3	72,17	57,4	107,53	30,5	1,94		
Итого за день		11,21	8,89	64,67	383,34	0,15	13,3	72,17	57,4	107,53	30,5	1,94		

Рацион: Рацион "ПОЛДНИК" (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		
Полдник														
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
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	8,44	8,19	2	116	0,02	0,71	12,75	7,5	83,13	11,88	1,24	54-2м	РПН 2022
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ"	100	2,4	3,07	6,93	64,93	0,02	0	20	15,67	52	17,33	0,4	ТТК-323,03	
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 Полдник	**380**	13,36	11,57	32,84	288,49	0,11	4	98,75	58,97	177,53	53,41	2,44		
Итого за день		13,36	11,57	32,84	288,49	0,11	4	98,75	58,97	177,53	53,41	2,44		

Рацион: Рацион "ПОЛДНИК" (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		
Полдник														
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	
ШНИЦЕЛЬ КУРИНЫЙ	50	5,3	3,4	5,8	75	0,11	18	37,8	20,45	93,2	36,01	0,99	ТТК-460	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	100	2,13	3,47	13,2	92,93	0,08	6,8	15,87	26	56	18,67	0,69	54-11г	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 Полдник	**400**	9,64	9,54	55,98	351,2	0,26	48,32	53,67	105,19	167,4	61,43	2,45		
Итого за день		9,64	9,54	55,98	351,2	0,26	48,32	53,67	105,19	167,4	61,43	2,45		

Рацион: Рацион "ПОЛДНИК" (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		
Полдник														
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
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МОРКОВЬЮ	50	4,23	4,9	2,75	72	0,03	1,73	7,5	26,17	105,17	19,83	0,15	ТТК-272,01	
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	100	2,31	3,31	12,39	88,55	0	0,6	0	8,7	55,4	19,5	0,44	ТТК-334	
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 Полдник	**380**	8,71	8,52	38,82	266,66	0,13	9,83	47,4	57,07	199,37	50,93	1,5		
Итого за день		8,71	8,52	38,82	266,66	0,13	9,83	47,4	57,07	199,37	50,93	1,5		

Рацион: Рацион "ПОЛДНИК" (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		
Полдник														
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	150	5,94	6,86	15,11	145,92	0,14	9,9	27,15	24	210	42	3,11	ТТК-296	
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 Полдник	**380**	7,59	7,17	47,75	286,42	0,2	14,25	30,15	48,37	235,12	54,86	3,93		
Итого за день		7,59	7,17	47,75	286,42	0,2	14,25	30,15	48,37	235,12	54,86	3,93		

Рацион: Рацион "ПОЛДНИК" (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		
Полдник														
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
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	5,8	5,4	8,5	105,8	0,04	0,4	20	29	54	15	0,9	ТТК-1 069,02	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	100	2,13	3,47	13,2	92,93	0,08	6,8	15,87	26	56	18,67	0,69	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 Полдник	**400**	11,53	14,21	50,03	373,46	0,2	28,16	200,54	117,13	164,9	66,17	2,68		
Итого за день		11,53	14,21	50,03	373,46	0,2	28,16	200,54	117,13	164,9	66,17	2,68		

Рацион: Рацион "ПОЛДНИК" (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		
Полдник														
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
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	4,27	4,55	2,35	67,41	0,03	0,88	121,38	13,5	65,77	10,13	0,88	ТТК-294	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	100	3,6	3,27	21,87	131,2	0,04	0	12,27	8	27,33	4,8	0,49	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 Полдник	**400**	10	10,24	61,2	376,55	0,13	8,18	134,22	53,53	129,63	28,8	2,23		
Итого за день		10	10,24	61,2	376,55	0,13	8,18	134,22	53,53	129,63	28,8	2,23		

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	124,36	127,39	609,37	4085,19	1,88	202,87	1175,63	850,59	1837,72	566,75	27,23
Среднее значение за период	10,36	10,62	50,78	340,43	0,16	16,91	97,97	70,88	153,14	47,23	2,27
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12	28	60								
Сбалансированность	1	1	4								

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Полдник
	392

ПРИ СОСТАВЛЕНИИ МЕНЮ ИСПОЛЬЗОВАЛАСЬ СЛЕДУЮЩАЯ ЛИТЕРАТУРА :

1. 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)