

Пищевая

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

Генеральный директор ООО "Аурум плюс"

Директор СПб ГБУ "КОЛЛЕДЖ "ЗВЕЗДНЫЙ"

Вознесенская Т.В.

Федорова О.В.

2026 г.

2026 г.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
2-х недельное**

Сезон: Все сезоны

Возрастная категория: Красносельский

День 1

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
Салат из сборных овощей	100	1,58	10,10	4,57	116	102/2022
Суп картофельный с рисом	250	1,65	4,60	13,21	101	244/2022
Котлета по-домашнему	105	14,88	17,57	7,82	250	648/2002
Пюре картофельное	180	3,62	3,76	24,03	144	643/2022
Сок фруктовый	200	0,75		20,57	85	389/2017
Хлеб ржано-пшеничный,обогашенный	30	1,80	0,54	14,76	71	Б/Н 1.02
Батон нарезной из муки в/с с	30	2,25	0,87	15,42	79	Б/Н 1.01
Йогурт в индивидуальной упаковке,мдж 2,5%	125	3,50	3,13	20,88	126	Б/Н 1.07
Всего в Обед	1020	30,03	40,57	121,26	972	
Всего в день		30,03	40,57	121,26	972	

День 2

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
Салат из квашеной капусты с луком	100	1,60	5,00	7,68	82	62/2022
Суп гороховый со свиной	250/10	8,84	6,00	17,47	159	127/2021
Чахохбили из кур	100	14,82	4,99	3,65	135	600/2022
Запеканка из картофеля с овощами	180	3,28	7,69	16,69	149	ТТК 14
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84	495/2021
Хлеб ржано-пшеничный,обогашенный	30	1,80	0,54	14,76	71	Б/Н 1.02
Батон нарезной из муки в/с с	35	2,63	1,02	17,99	92	Б/Н 1.01
Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	44	749/2022
Всего в Обед	1005	33,97	25,74	108,14	816	
Всего в день		33,97	25,74	108,14	816	

День 3

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
Винегрет	100	1,50	7,19	8,44	104	27/2022
Щи 'Новгородские' с курицей отварной	250/10	3,52	5,24	7,99	94	287/2022
Гуляш из свинины	50/50	10,64	18,00	2,89	212	260/2017
Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221	256/2021
Сок фруктовый	200	0,75		20,57	85	389/2017
Хлеб ржано-пшеничный,обогашенный	30	1,80	0,54	14,76	71	Б/Н 1.02
Батон нарезной из муки в/с с	30	2,25	0,87	15,42	79	Б/Н 1.01
Печенье	15	1,13	1,47	11,16	62	582/2021
Всего в Обед	915	28,25	39,25	116,69	928	
Всего в день		28,25	39,25	116,69	928	

День 4

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
Салат из моркови по-корейски	100	1,25	7,07	7,72	100	68/2022
Рассольник 'Ленинградский'	250/10	4,61	4,91	20,99	147	218/2022
Плов куриный	280	23,10	15,45	46,36	417	592/2022
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84	495/2021
Хлеб ржано-пшеничный,обогащенный	30	1,80	0,54	14,76	71	Б/Н 1.02
Батон нарезной из муки в/с с	30	2,25	0,87	15,42	79	Б/Н 1.01
Йогурт в индивидуальной упаковке,мдж 2,5%	125	3,50	3,13	20,88	126	Б/Н 1.07
Мандарины	100	0,80	0,30	8,10	38	746/2022
Всего в Обед	1125	37,91	32,37	154,33	1 062	
Всего в день		37,91	32,37	154,33	1 062	

День 5

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
Салат зеленый с огурцами и помидорами с	100	0,93	10,14	2,53	105	42/2022
Борщ 'Краснодарский' со сметаной	250	3,00	2,25	24,50	130	211/2022
Котлеты рыбные любительские	100	12,50	4,50	6,20	117	308/2021
Картофель тушеный (2 вариант)	180	3,62	4,27	26,80	160	647/2022
Сок фруктовый	200	0,75		20,57	85	389/2017
Хлеб ржано-пшеничный,обогащенный	30	1,80	0,54	14,76	71	Б/Н 1.02
Батон нарезной из муки в/с с	35	2,63	1,02	17,99	92	Б/Н 1.01
Вафли	15	0,59	4,59	9,38	81	580/2021
Всего в Обед	910	25,82	27,31	122,73	841	
Всего в день		25,82	27,31	122,73	841	

День 6

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы	100	2,19	6,30	8,01	98	010/2024
Суп-лапша домашняя	250	5,20	4,20	15,27	120	283/2022
Зразы рубленые (свинина)	70/30	7,49	17,53	9,15	224	274/2017
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,80	6,80	43,20	273	202/2021
Сок фруктовый	200	0,75		20,57	85	389/2017
Хлеб ржано-пшеничный,обогащенный	30	1,80	0,54	14,76	71	Б/Н 1.02
Батон нарезной из муки в/с с	30	2,25	0,87	15,42	79	Б/Н 1.01
Печенье	15	1,13	1,47	11,16	62	582/2021
Всего в Обед	905	30,61	37,71	137,54	1 012	
Всего в день		30,61	37,71	137,54	1 012	

День 7

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
Салат из свеклы с сыром	100	3,00	8,40	7,00	116	32/2021
Щи по-уральски (с крупой и птицей)	250/10	3,37	5,73	6,11	137	108/2021
Оладьи из печени	100	18,13	16,78	5,42	245	485/2022
Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221	256/2021
Компот из апельсинов с яблоками	200	0,50	0,20	15,60	67	488/2021
Хлеб ржано-пшеничный,обогащенный	30	1,80	0,54	14,76	71	Б/Н 1.02
Батон нарезной из муки в/с с	30	2,25	0,87	15,42	79	Б/Н 1.01
Апельсины	100	0,90	0,20	8,10	38	740/2022
Всего в Обед	1000	36,61	38,66	107,87	974	
Всего в день		36,61	38,66	107,87	974	

День 8

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
Овощи свежие (огурцы)	100	0,70	0,10	1,90	11	148/2021
Суп из овощей с фасолью	250	4,00	4,93	9,23	97	117/2021
Гуляш из мяса птицы	100	9,71	2,53	2,98	73	580/2022
Ризотто зеленое	180	3,82	13,14	35,37	275	630/2022
Сок фруктовый	200	0,75		20,57	85	389/2017
Хлеб ржано-пшеничный,обогащенный	30	1,80	0,54	14,76	71	Б/Н 1.02
Батон нарезной из муки в/с с	30	2,25	0,87	15,42	79	Б/Н 1.01
Йогурт в индивидуальной упаковке,мдж 2,5%	125	3,50	3,13	20,88	126	Б/Н 1.07
Сыр (порциями)	20	4,92	6,32		77	15/2017
Всего в Обед	1035	31,45	31,56	121,11	894	
Всего в день		31,45	31,56	121,11	894	

День 9

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
Салат из моркови	100	1,20	6,00	11,20	104	21/2021
Борщ с мелкошинкованными овощами со сметаной	250	1,88	5,00	11,70	99	216/2022
Рыба (филе) в тесте запеченная,минтай	100	13,87	4,98	13,05	152	441/2022
Пюре картофельное	180	3,62	3,76	24,03	144	643/2022
Кисель из варенья	200	0,10	0,07	29,83	117	360/2017
Хлеб ржано-пшеничный,обогащенный	30	1,80	0,54	14,76	71	Б/Н 1.02
Батон нарезной из муки в/с с	30	2,25	0,87	15,42	79	Б/Н 1.01
Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	44	749/2022
Печенье	15	1,13	1,47	11,16	62	582/2021
Всего в Обед	1005	26,25	23,09	140,95	872	
Всего в день		26,25	23,09	140,95	872	

День 10

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
Салат из капусты белокочанной с овощами	100	1,16	7,11	3,39	82	51/2022
Суп томатный с рисом	250	3,33	2,24	22,14	122	282/2022
Соус 'Альфредо'	100	12,93	7,33	6,59	144	579/2022
Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221	256/2021
Сок фруктовый	200	0,75		20,57	85	389/2017
Хлеб ржано-пшеничный,обогащенный	30	1,80	0,54	14,76	71	Б/Н 1.02
Батон нарезной из муки в/с с	30	2,25	0,87	15,42	79	Б/Н 1.01
Вафли	15	0,59	4,59	9,38	81	580/2021
Всего в Обед	905	29,47	28,62	127,71	885	
Всего в день		29,47	28,62	127,71	885	
Итого		310,37	324,88	1 258,33	9 256	
Среднее за период		31,04	32,49	125,83	926	