

СОГЛАСОВАНО
 Директор СПбГБПОУ "Медицинский колледж
 № 1
 И.В.Бубликова



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "Аурум плюс"
 Т.В.Вознесенская



« » 2026 г.

« » 2026 г.

Примерное Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Медицинский колледж

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,60	6,10	8,24	95,62	9/2021
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250/20	7,48	5,45	31,32	204,8	104/2024
	Жаркое по-домашнему (со свиной)	280	11,59	14,31	25,79	307,1	328/2021
	Кисель из яблок свежих	200	0,12	0,12	17,90	70,86	476/2021
	Батон нарезной из муки в/с с микронутриентами, витаминами	40	3,44	0,72	21,44	108	ТТК 2
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	40	2,80	0,40	18,60	90	ТТК 1
	Йогурт питьевой, мдж 2,5%	125	4,00	3,12	13,75	66,25	470/2021
	Фрукты свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47	82/4/2021
	ИТОГО ЗА ОБЕД	1135	31,43	30,52	147,34	989,63	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1135	31,43	30,52	147,34	989,63		
День 2							
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,80	6,00	2,60	68	16/2021
	Щи из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной	250/10/5	5,55	7,35	9,23	124,17	104/2021
	Зразы рубленые куриные с сыром	100	21,20	6,80	5,20	167	341Н/2024
	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,10	8,30	25,79	235,49	202/2021
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (мультифрут)	200	6,66	0,00	22,46	90,66	501/3/2021
	Батон нарезной из муки в/с с микронутриентами, витаминами	40	3,44	0,72	21,44	108	ТТК 2
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	40	2,80	0,40	18,60	90	ТТК 1
	Печенье витаминизированное	20	1,50	2,36	14,98	83,42	ТТК 3
	ИТОГО ЗА ОБЕД	930	46,06	31,93	120,30	966,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	930	46,06	31,93	120,30	966,74		
День 3							
ОБЕД	Салат "Степной"	100	1,62	3,98	8,39	76,46	40/2004
	Борщ с фасолью	250/10/5	7,15	6,63	14,13	143,45	82 /2024
	Ленивые голубцы	280	19,10	20,50	23,80	355,99	320/2024
	Напиток апельсиновый или лимонный (апельсиновый)	200	0,20	0,00	16,00	33	462/2024
	Батон нарезной из муки в/с с микронутриентами, витаминами	40	3,44	0,72	21,44	108	ТТК 2
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	40	2,80	0,40	18,60	90	ТТК 1
	Йогурт питьевой, мдж 2,5%	125	4,00	3,12	13,75	66,25	470/2021
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	82/6/2021
	ИТОГО ЗА ОБЕД	1135	38,71	35,75	125,91	920,15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1135	38,71	35,75	125,91	920,15		
День 4							
ОБЕД	Винегрет	100	1,48	6,19	8,81	97,64	47/2021
	Рассольник ленинградский (крупа перловая), с птицей и сметаной	250/10/5	5,85	7,52	17,02	158,15	100/2021
	Гуляш из отварного мяса (свинина)	100	10,40	14,10	5,00	205	327/2021
	Овощи в молочном соусе	180	4,52	8,53	12,76	146,05	175/2021
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	86	501/1/2021
	Батон нарезной из муки в/с с микронутриентами, витаминами	40	3,44	0,72	21,44	108	ТТК 2
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	40	2,80	0,40	18,60	90	ТТК 1
	Фрукты свежие (апельсины)	100	0,90	0,20	8,10	43	82/2/2021
	ИТОГО ЗА ОБЕД	1010	30,39	37,86	111,93	933,84	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1010	30,39	37,86	111,93	933,84		
День 5							
ОБЕД	Огурец соленый в нарезке	100	0,80	0,10	1,70	11	149/2021
	Суп с макаронными изделиями и картофелем с птицей отварной	250/10	9,05	7,00	19,38	174,9	106/2024
	Тефтели рыбные	100	7,21	6,80	11,00	137	262/2024
	Пюре картофельное	180	3,71	5,60	24,10	160,99	377/2021
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	12,88	49,02	495/2021
	Батон нарезной из муки в/с с микронутриентами, витаминами	40	3,44	0,72	21,44	108	ТТК 2
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	40	2,80	0,40	18,60	90	ТТК 1
	Йогурт питьевой, мдж 2,5%	125	4,00	3,12	13,75	66,25	470/2021
	ИТОГО ЗА ОБЕД	1035	31,07	23,74	122,85	797,16	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1035	31,07	23,74	122,85	797,16		
День 6							
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,74	6,15	3,90	73,42	18/2021
	Суп картофельный с крупой (рисовая)	250/10	5,45	5,53	17,42	139,85	114/2021
	Мясо тушеное (свинина)	100	15,67	12,62	5,14	201,52	321/2021
	Макаронные изделия отварные	180	6,61	5,80	30,20	230	256/2021
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	86	501/1/2021
	Батон нарезной из муки в/с с микронутриентами, витаминами	40	3,44	0,72	21,44	108	ТТК 2
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	40	2,80	0,40	18,60	90	ТТК 1
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38	82/5/2021
	ИТОГО ЗА ОБЕД	1010	36,51	31,62	124,40	966,79	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1010	36,51	31,62	124,40	966,79		

День 7								
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,60	6,10	8,24	95,62	9/2021	
	Борщ с капустой и картофелем с мясом и сметаной	250/10/5	6,78	7,12	13,30	143,3	80/2024	
	Котлеты, рубленые из птицы	100	19,80	10,30	15,90	232	336/2024	
	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,10	8,30	25,79	235,49	202/2021	
	Напиток апельсиновый или лимонный (апельсиновый)	200	0,20	0,00	16,00	33	462/2024	
	Батон нарезной из муки в/с с микронутриентами, витаминами	40	3,44	0,72	21,44	108	ТТК 2	
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	40	2,80	0,40	18,60	90	ТТК 1	
	Йогурт питьевой, мдж 2,5%	125	4,00	3,12	13,75	66,25	470/2021	
	Вафли с начинкой, витаминизированные	20	0,64	0,56	16,22	68,42	ТТК 4	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	1055	43,36	36,62	149,24	1072,08		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1055	43,36	36,62	149,24	1072,08			
День 8								
ОБЕД	Салат Школьный	100	1,61	8,40	6,72	109,27	39/2003	
	Суп картофельный с фрикадельками	250	6,27	5,33	19,23	148,18	123/2021	
	Котлеты или биточки рыбные (котлеты)	100	13,10	7,60	15,80	184	307/2021	
	Пюре картофельное	180	3,71	5,60	24,10	160,99	377/2021	
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (мультифрут)	200	6,66	0,00	22,46	90,66	501/3/2021	
	Батон нарезной из муки в/с с микронутриентами, витаминами	40	3,44	0,72	21,44	108	ТТК 2	
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	40	2,80	0,40	18,60	90	ТТК 1	
	Фрукты свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47	82/4/2021	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	1010	37,99	28,35	138,65	938,10		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1010	37,99	28,35	138,65	938,10		
День 9								
ОБЕД	Салат Мозайка	100	1,62	8,57	8,50	118,25	24/2003	
	Ши по-уральски (с крупой), мясом и сметаной	250/10/5	6,92	7,83	8,60	132,17	108/2021	
	Печень говяжья по-строгановски	100	8,30	9,10	7,30	159,3	277/2024	
	Макаронные изделия отварные	180	6,61	5,80	30,20	230	256/2021	
	Кисель из яблоч свежих	200	0,12	0,12	17,90	70,86	476/2021	
	Батон нарезной из муки в/с с микронутриентами, витаминами	40	3,44	0,72	21,44	108	ТТК 2	
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	40	2,80	0,40	18,60	90	ТТК 1	
	Йогурт питьевой, мдж 2,5%	125	4,00	3,12	13,75	66,25	470/2021	
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	82/6/2021	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	1135	34,21	36,06	136,09	1021,83		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1135	34,21	36,06	136,09	1021,83			
День 10								
ОБЕД	Овощи консервированные (порциями) огурцы соленные	100	0,80	0,10	1,70	13	149/2021	
	Суп из овощей	250/10/5	5,45	7,43	11,30	133,55	116/2021	
	Плов из птицы	280	35,90	14,90	55,10	493	330/2024	
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	200	0,20	0,20	22,40	90	501/5/2021	
	Батон нарезной из муки в/с с микронутриентами, витаминами	40	3,44	0,72	21,44	108	ТТК 2	
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	40	2,80	0,40	18,60	90	ТТК 1	
	Фрукты свежие (апельсины)	100	0,90	0,20	8,10	43	82/2/2021	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	1010	49,49	23,95	138,64	970,55		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1010	49,49	23,95	138,64	970,55		
	День 11							
ОБЕД	Салат из свёклы отварной	100	1,44	6,09	8,45	94,26	26/2021	
	Щи из свежей капусты с картофелем, свиной и сметаной	250/10/5	6,83	7,98	9,57	137,12	66/2022	
	Запеканка картофельная с мясом	280	22,20	23,30	66,19	567	334/2021	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	12,88	49,02	495/2021	
	Батон нарезной из муки в/с с микронутриентами, витаминами	40	3,44	0,72	21,44	108	ТТК 2	
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	40	2,80	0,40	18,60	90	ТТК 1	
	Йогурт питьевой, мдж 2,5%	125	4,00	3,12	13,75	66,25	470/2021	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	1035	40,77	41,61	150,88	1111,65		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1035	40,77	41,61	150,88	1111,65			
День 12								
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,24	14/2021	
	Суп из овощей с фасолью и мясом отварным	250/10	10,75	7,62	19,18	189,68	117/2021	
	Фрикасе из отварной птицы	100	12,50	7,20	0,80	119	324/2024	
	Рис отварной	180	4,39	7,60	29,39	203	385/2021	
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	20,20	86	501/2021	
	Батон нарезной из муки в/с с микронутриентами, витаминами	40	3,44	0,72	21,44	108	ТТК 2	
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	40	2,80	0,40	18,60	90	ТТК 1	
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	82/6/2021	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	1010	36,04	30,23	121,79	909,92		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1010	36,04	30,23	121,79	909,92		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	12510	378,00	386,40	1588,60	11625,87			
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1042,5	31,50	32,20	132,38	968,82			

Среднесуточное содержание витаминов и микроэлементов в меню:

				Использованные сборники рецептур: Вне сборников Единый сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, Пермь 2021 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обеспечения питанием воспитанников и обучающихся государственных обр. организаций С-Пб 2024 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/ Под ред. Ф.Л. Марчука и В.Т. Лапиной. - Изд. Хлебпродинформ, 2004. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Дели, 2022 Справочник рецептур блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы. Выпуск 4. 2002
--	--	--	--	---