

ПЕРЕЧЕНЬ МЕНЮ

с учетом потребности в пищевых веществах и энергии
в Санкт-Петербургском государственном бюджетном
профессиональном образовательном учреждении «Лицей сервиса и
индустриальных технологий»

на 1-ое полугодие 2026-2027 учебного года



Директор СПб ГБПОУ ЛОИИ

«ТВЕРЖДАЮ»



Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (обед) стоимостью 336,40 руб. для предоставления питания учащимся в Санкт-Петербургском государственном бюджетном профессиональном образовательном учреждении «Лицей сервиса и промышленных технологий»
« _____ » _____ 2026г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед	САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ, ПОМИДОРОВ, СЛАДКОГО ПЕРЦА	100	0,66	6,13	3,29	73,48	0,05	45,5	0,09	2,62	14,77	15,82	27,3	0,95	24	2 011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/20	8,59	8,8	18,26	187,04	0,16	22,32	0,25	1,69	28,38	38,48	64,77	2,19	87	2 008
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	16,52	9,75	3,63	168,1	0,06	1,39	0,02	1,83	15,08	15,65	0,44	1,28	312	2 008
	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	4,93	4,83	51,84	270,5	0,06		0,04	0,43	17,6	38,78	106,83	0,76	328	2 008
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	29,62	138,6	0,01	220	0,2		21,4	6,4	0,24	0,8	441	2 008
	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3	1,16	20,58	104,8	0,04				7,8	5,2	0,38	0,4	2	
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,65	0,35	18,96	81,58	0,07			0,88	7,2	7,6	0,27	1,8	1	
	КОНФЕТЫ ПОМАДНЫЕ МОЛОЧНЫЕ	50	1,1	2,3	41,8	184,5										
Итого за Обед		1 000	38,43	33,6	185,98	1204,6	0,45	289,21	0,6	7,65	112,03	124,81	200,31	7,77	ТТК	
Итого за день		1 000	38,43	33,6	185,98	1204,6	0,45	289,21	0,6	7,65	112,03	124,81	200,31	7,77		

Зав. Производством:

Ответственная по питанию:



Директор СПб ГПОУ ЛСИИТ



Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (обед) стоимостью 336,40 руб. для предоставления питания учащимся в Санкт-Петербургском государственном бюджетном профессиональном образовательном учреждении «Лицей сервиса и промышленных технологий»
« _____ » _____ 2026г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Минеральные вещества					
											Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед	ВИНЕГРЕТ С ГОРОШКОМ И СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	100	1,58	10,18	8,01	130,51	0,08	10,09	0,25	4,52	23,92	18,44	18,47	0,87		
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, С МЯСОМ ПТИЦЫ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	4,21	8,27	8,98	130,18	0,07	30,99	0,27	2,28	54,93	25,48	40,4	1,28	67	2 011
	КОТЛЕТЫ (СВИНИНА/ГОВЯДИНА) ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	13	27,73	10	341,56	0,29	0,24	0,03	2,69	17,31	26,38	91,82	2,59	84	2 008
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	11,65	7,68	52,69	325,86	0,4		0,04	8,25	32,7	188,22	277,32	6,52	271	2 011
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200			23,95	95,78									181	2 008
	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04				9,63	2,1			402	2 008
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,85	0,35	16,96	81,58	0,07				7,8	5,2	0,36	0,4	2	
	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,3	0,3	9,8	47	0,03			0,68	7,2	7,6	0,27	1,8	1	
	Итого за Обед	1 045	38,39	55,85	150,93	1257,25	0,86	51,32	0,6	17,25	169,59	279,38	439,64	15,44	ТТК	
Итого за день	1 045	38,39	55,85	150,93	1257,25	0,86	51,32	0,6	17,25	169,59	279,38	439,64	15,44			

Зав. Производством:

Ответственная по питанию:



Директор СПб ГБПОУ ЛСИТ

«УТВЕРЖДАЮ»

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (обед) стоимостью 336,40 руб. для предоставления питания учащимся в Санкт-Петербургском государственном бюджетном профессиональном образовательном учреждении «Лицей сервиса и промышленных технологий»
« _____ » _____ 2026г

3 день																
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Обед	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,18	5,14	10,89	96,25										
	СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ (СВИНИНА)	250/10/10	10,14	11,59	28,96	261,1	0,03	25,8	0,4	2,39	39,94	16,3	27,9	1,24	41	2 008
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ СО СВИНИНОЙ.	300	26,27	61,29	28,46	771,46	1,03	36,8	0,01	3,6	50,39	45,24	63,39	2,79	69	2 008
	НЕКТАР ФРУКТОВЫЙ	200	0,2	0,2	24	96		20		1,6					258	2 008
	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04				30	82	3,2	369	2 011	
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,85	0,35	18,96	81,58	0,07				7,6	5,2	0,36	0,4	2	
	КРЕКЕР	50	0,75	3	5,5	50				0,88	7,2	7,6	0,27	1,6	1	
	Итого за Обед	1 000	44,19	82,73	135,35	1461,19	1,53	83,4	0,66	12,8	141,03	183,97	529,14	13,62	ТТК	
Итого за день	1 000	44,19	82,73	135,35	1461,19	1,53	83,4	0,66	12,8	141,03	183,97	529,14	13,62			

Зав. Производством:

Ответственная по питанию:



Директор СПб ГБПОУ ЛОИИТ



Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (обед) стоимостью 336,40 руб. для предоставления питания учащимся в Санкт-Петербургском государственном бюджетном профессиональном образовательном учреждении «Лицей сервиса и промышленных технологий»
«_____» _____ 2026г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	4 день													№ рецептуры	Сборник рецептур
			Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ.	100	1,11	6,18	4,62	80,65	0,05	20,3	0,12	2,85	17,21	17,62	16,89	0,95	22	2 008	
	СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЮ	250/10	4,83	6,73	15,82	143,5	0,06	2,39	0,3	0,65	28,31	13,98	25,53	0,84	105	2 008	
	МЯСО ТУШЕНОЕ (ГОВЯДИНА)	100	16	17,32	3,16	232,46	0,06	1,69	0,09	2,21	6,23	22,3	4,17	2,41	257	2 008	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,42	5,58	30,17	189,12	0,22	35,59	0,05	0,29	55,3	44,76	103,29	1,81	335	2 008	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,26	0,01	16,6	84,71		2,9			17,05	7,24	8,25	0,89	377	2 011	
	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3	1,18	20,58	104,6	0,04				7,6	5,2	0,36	0,4	2		
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,65	0,35	18,98	81,58	0,07			0,68	7,2	7,6	0,27	1,6	1		
	ПЕЧЕНЬЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,02					6		0,63	ТТК		
Итого за Обед	970	34,52	40,27	129,21	1021,92	0,52	63,07	0,56	6,88	136,9	124,39	160,76	9,53				
Итого за день	970	34,52	40,27	129,21	1021,92	0,52	63,07	0,56	6,88	136,9	124,39	160,76	9,53				

Зав. Производством:

Ответственная по питанию:



Директор СПб ГПОУ ЛСИИТ



Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (обед) стоимостью 336,40 руб. для предоставления питания учащимся в Санкт-Петербургском государственном бюджетном профессиональном образовательном учреждении «Лицей сервиса и индустриальных технологий»
« _____ » _____ 2026г

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	100	1,8	5,1	8,24	87,63	0,02	25,3		2,12	42,08	14,38	25,23	0,59	40	2 008
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ОТВАРНОЙ ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	4,71	8,45	17,1	188,24	0,12	16,99	0,27	2,48	38,78	30,68	87,15	1,34	98	2 024
	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ	100	15,33	16	3,56	219,52	0,06	2,44	0,04	0,59	9,57	21,83	3,37	2,38	279	2 024
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВ.	200	7,51	5,01	47,98	267,24	0,12		0,04	1,54	33,52	15,15	60,34	1,38	331	2 008
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,12	28,07	114,68	0,01	2		0,14	15,82	8,52	8,4	0,8	394	2 006
	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3	1,16	20,58	104,8	0,04				7,8	5,2	0,38	0,4	2	
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,85	0,35	16,88	81,58	0,07			0,88	7,2	7,8	0,27	1,8	1	
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАН)	200	3	1	42	192	0,08	20				84		1,2	ТТК	2 008
	Итого за Обед		1 145	37,96	37,19	184,47	1233,57	0,52	68,73	0,35	7,73	154,57	189,14	163,12	9,67	
Итого за день			1 145	37,96	37,19	184,47	1233,57	0,52	68,73	0,35	7,73	154,57	189,14	163,12	9,67	

Зав. Производством:

Ответственная по питанию:



Директор СПб ГБПОУ ЛСИИТ



«УТВЕРЖДАЮ»

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (обед) стоимостью 336,40 руб. для предоставления питания учащимся в Санкт-Петербургском государственном бюджетном профессиональном образовательном учреждении «Лицей сервиса и индустриальных технологий»
« _____ » _____ 2026г

6 день																
Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед	САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,86	5,11	2,61	61,63	0,02	5,55		2,13	23,28	13,44	0,21	0,64	20	2 011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ,КАРТОФЕЛЕМ, С МЯСОМ СВИНИНЫ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	4,02	10,27	11,34	156,82	0,13	17,87	0,27	1,87	48,69	27,29	48,29	1,41	80	2 024
	БИТОЧКИ "ШКОЛЬНИК", СОУС СМЕТАННЫЙ	100/30	13,71	32,38	17,35	418,24	0,44	0,02		2,52	14,48	31,63	157,14	2,29	272	2 008
	КАША РАССЫПЧАТАЯ (РИС) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	4,83	4,83	51,84	270,5	0,06		0,04	0,43	17,6	36,76	106,93	0,75	328	2 008
	КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200	0,2	0,08	25,43	106,96	0,01	6			8,22	7,72		0,24	394	2 008
	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04				7,6	5,2	0,36	0,4	2	
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07			0,88	7,2	7,6	0,27	1,6	1	
	ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5		0,36		12		2	ТТК	
Итого за Обед		1 075	29,77	54,46	156,39	1248,53	0,79	34,44	0,31	8,19	127,07	141,84	311,2	9,33		
Итого за день		1 075	29,77	54,46	156,39	1248,53	0,79	34,44	0,31	8,19	127,07	141,84	311,2	9,33		

Зав. Производством:

Ответственная по питанию:



Директор СПб ГБПОУ ЛСИТ

УТВЕРЖДАЮ

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (обед) стоимостью 336,40 руб. для предоставления питания учащимся в Санкт-Петербургском государственном бюджетном профессиональном образовательном учреждении «Лицей сервиса и промышленных технологий»
«_____» _____ 2026г

7 день																
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,93	10,14	3,44	109,94	0,04	16	0,08	4,43	18,89	15,57	27,11	0,92	23	2 008
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И МЯСОМ ПТИЦЫ	250/10	4,83	6,73	15,82	143,5	0,06	2,39	0,3	0,65	26,31	13,68	25,53	0,84	105	2 008
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ (ТРЕСКА)	100	13,64	5,56	6,74	131,69	0,1	2,81	0,53	1,09	26,68	32,95	11,88	1,01	241	2 008
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	4,03	4,93	32,64	191,4	0,24	40	0,04	0,31	31,44	46,11	117,33	2,02	333	2 008
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,2	0,2	24	98		20		1,6		30	82	3,2		
	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3	1,16	20,58	104,8	0,04				7,8	5,2	0,36	0,4	2	
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,65	0,35	16,66	81,58	0,07			0,88	7,2	7,8	0,27	1,6	1	
	ВАФЛИ С НАЧИНКОЙ	30	0,84	0,89	23,19	106,2	0,01					3		0,45	ТТК	
	Итого за Обед	970	30,12	30,08	143,35	955,11	0,56	81	0,95	6,96	117,62	156,11	254,46	10,44		
Итого за день	970	30,12	30,08	143,35	955,11	0,56	81	0,95	6,96	117,62	156,11	254,46	10,44			

Зав. Производством:

Ответственная по питанию:



Директор СПб ГПОУ ЛСИИТ



«УТВЕРЖДАЮ»

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (обед) стоимостью 336,40 руб. для предоставления питания учащимся в Санкт-Петербургском государственном бюджетном профессиональном образовательном учреждении «Лицей сервиса и индустриальных технологий»
«_____» _____ 2026г

Прием пищи	Наименования Блюда	Вес блюда	8 день														№ рецептуры	Сборник рецептур
			Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ И ОГУРЦОВ	100	1,6	5,08	8,95	88,39	0,03	38,51		2,16	44,4	14,34	28,51	0,92	35	2 011		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, МЯСОМ ГОВЯДИНЫ И	250/10/10	10,86	6,71	28,96	239,03	0,28	11,8	0,25	4,42	49,23	44,91	36,17	2,96	99	2 008		
	БЖИКИ МЯСНЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100/30	13,05	30,11	16,75	393,82	0,23	2,94	0,02	4,82	19,26	26,02	65,81	1,98				
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	11,65	7,66	52,69	325,86	0,4		0,04	8,25	32,7	186,22	277,32	6,52	181	2 008		
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ.	200			23,95	95,76					10,97	2,33			401	2 008		
	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3	1,16	20,58	104,8	0,04				7,6	5,2	0,36	0,4	2			
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07			0,88	7,2	7,6	0,27	1,8	1			
	ЗЕФИР	30	0,24	0,03	23,94	87,8						1,8		0,42	ТТК			
Итого за Обед		1 010	42,95	53,1	192,76	1426,14	1,05	51,25	0,31	18,53	171,36	288,42	409,44	14,8				
Итого за день		1 010	42,95	53,1	192,76	1426,14	1,05	51,25	0,31	18,53	171,36	288,42	409,44	14,8				

Зав. Производством:

Ответственная по питанию:



Директор СПб ГПОУ «ЛСИТ»

«УТВЕРЖДАЮ»

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (обед) стоимостью 336,40 руб. для предоставления питания учащимся в Санкт-Петербургском государственном бюджетном профессиональном образовательном учреждении «Лицей сервиса и промышленных технологий»

«_____» _____ 2026г

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ	100	0,6	0,1	2,5	14	0,03	10	0,01	0,1	23	14	42	1	ТТК	
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ ПТИЦЫ	250/20	5,76	6,11	20,71	161,21	0,13	22,34	0,26	0,29	32,66	34,43	66,6	1,56	87	2 008
	ПЛОВ СО СВИНИНОЙ	280	26,58	59,08	51,61	845,86	0,85	8,38	0,43	4,45	49,48	62,6	359,88	3,69	265	2 011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ	200	0,68	0,28	29,62	136,6	0,01	220	0,2		21,4	5,4	0,24	0,6	441	2 008
	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3	1,16	20,56	104,6	0,04				7,6	5,2	0,36	0,4	2	
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,65	0,35	16,96	81,56	0,07			0,66	7,2	7,6	0,27	1,8	1	
	КОНФЕТЫ (ШОКОЛАДНЫЕ)	50	2	19,75	27,1	284,5	0,01					19,5		1,05	ТТК	
	Итого за Обед	980	41,46	86,83	169,06	1628,55	1,14	260,72	0,93	5,72	141,34	166,93	469,35	10,1		
Итого за день		980	41,46	86,83	169,06	1628,55	1,14	260,72	0,93	5,72	141,34	166,93	469,35	10,1		

Зав. Производством:

Ответственная по питанию:



Директор СПб ГБПОУ ЛСИИТ



Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (обед) стоимостью 336,40 руб. для предоставления питания учащимся в Санкт-Петербургском государственном бюджетном профессиональном образовательном учреждении «Лицей сервиса и промышленных технологий»
« _____ » _____ 2026г

10 день															
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Обед	СВЕКЛА С ЯЙЦОМ, СОУС	100	3,73	5,88	7,13	81,23	0,03	7,78		0,51	37,71	21,47	0,18	1,58	ТТК
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250/20	6,52	3,71	18,97	139,83	0,17	25,3	0,25	1,53	26,34	47,21	71,27	1,55	92
	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ КУРЫ	100	18,33	14,25	15,14	254,26	0,1	1,87	0,04	2,88	37,84	21,24	1,28	1,8	314
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВ.	200	7,51	5,01	47,88	267,24	0,12		0,04	1,54	33,52	15,15	60,34	1,38	331
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	200	0,16	0,12	26,07	114,56	0,01	2		0,14	15,37	6,42	6,4	0,8	394
	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3	1,16	20,58	104,8	0,04				7,8	5,2	0,36	0,4	2
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,85	0,35	16,98	81,58	0,07			0,88	7,2	7,8	0,27	1,6	1
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (МАНДАРИН)	100	0,8	0,2	7,6	155	0,06	38	0,01	0,2	35	11	0,2	0,1	709
	Итого за Обед	1 050	42,7	30,78	163,31	1 198,5	0,6	74,73	0,34	7,78	202,38	135,28	140,28	9,22	ТТК
Итого за день		1 050	42,7	30,78	163,31	1 198,5	0,6	74,73	0,34	7,78	202,38	135,28	140,28	9,22	ТТК

Зав. Производством:

Ответственная по питанию: