СОГЛАСОВАНО:
Директор
ОГАПОУ "Белгородский машиностроительный техникум"
_____ А.И. Варакута
"____" _____ 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор
ООО «Фабрика Социального питания 1»
_____ Д.С. Семикопенко
"26" августа 2025 г.

Примерное двеннадцатидневное меню
для обучающихся относящихся к льготной категории лиц
общеобразовательных учреждений среднего профессионального образования
г. Белгород возрастная категория 12 лет и старше

2025-2026 г.

ССУЗ комплекс 2025-2026

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя №	День недели №	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Энергетическая ценность, (ккал)	Пищевые вещества, (г)			Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)				№ рецептуры
						Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe	
1	1	горячее питание рацион 1	Макароны отварные с сыром	200	280,0	10,7	9,4	38,2	46,4	0,1	0,6	1,0	172,1	14,6	136,8	1,0	ТТК 1.10.
	понедельник		Изделия кондитерские ***	50	207,9	3,8	4,9	37,2	5,0	0,0	0,0	1,8	14,5	10,0	45,0	1,1	ТТК 3.19
			Какао с молоком	200	108,7	3,9	3,1	16,3	16,3	0,0	0,6	0,0	130,6	25,0	111,7	0,7	ТТК 8.12
			Плоды свежие *	100	40,8	0,4	0,4	8,9	3,0	0,0	4,0	0,2	14,1	7,8	9,6	1,9	ТТК 3.11
Итого по рациону				550	637,3	18,8	17,7	100,6	70,7	0,2	5,2	3,0	331,2	57,4	303,1	4,6	
1	1	горячее питание рацион 2	Суп картофельный с горохом	250	136,6	5,1	5,0	17,8	124,7	0,2	1,0	0,7	31,1	33,6	92,9	1,7	ТТК 5.5
	понедельник		Плов, капуста белокачанная с морковью	200/60	461,5	15,3	25,2	43,4	234,2	0,4	11,5	1,7	36,7	40,2	226,9	2,3	ТТК 6.20
			Плов, свекла отварная *	200/60	458,3	14,9	25,7	41,8	144,1	0,4	2,9	1,7	27,7	40,0	227,9	2,6	ТТК 6.20
			Компот из фруктов и ягод с/м	200	66,6	0,2	0,1	16,3	2,0	0,0	16,0	0,0	6,8	5,4	5,7	0,3	ТТК 8.10
			Хлеб пшеничный	50	117,2	3,8	0,4	24,6	0,0	0,1	0,0	0,6	10,0	7,0	32,5	0,6	ТТК 3.1
			Хлеб ржано-пшеничный	70	188,9	3,9	0,8	41,6	0,0	0,3	0,0	0,6	16,1	17,5	74,2	2,2	ТТК 3.2
Итого по рациону в весенне-летний период:				830	970,8	28,2	31,4	143,7	361,0	0,9	28,4	3,6	100,7	103,7	432,2	7,1	
Итого по рациону в осенне зимний период:				830	967,7	27,9	32,0	142,1	270,8	0,9	19,9	3,6	91,7	103,5	433,2	7,4	
Итого за 1 день в весенне-летний период:				1380	1608,2	47,0	49,2	244,4	431,7	1,1	33,7	6,6	431,9	161,1	735,3	11,7	
Итого за 1 день в осенне-зимний период:				1380	1605	47	50	243	341	1	25	7	423	161	736	12	
Норма по рациону за день				1350	1360-1632	45-54	46-55,2	191,5-229,8									

ССУЗ комплекс 2025-2026

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя №	День недели №	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Энергетическая ценность, (ккал)	Пищевые вещества, (г)			Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)				№ рецептуры
						Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe	
1	2	горячее питание рацион 1	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев Геркулес, масло сливочное	200/10	265,4	7,9	11,0	35,1	40,2	0,2	0,5	0,8	127,3	6,1	206,4	1,5	ТТК 1.1.
	вторник		Сыр порциями	20	64,2	4,4	5,2	0,0	31,2	0,0	0,1	0,1	154,9	6,1	87,0	0,2	ТТК 3.10
			Батон пектиновый	50	130,9	3,8	1,5	25,7	0,0	0,0	0,0	0,9	9,5	6,5	32,5	0,6	ТТК 3.3
			Чай с сахаром	200	61,2	0,2	0,0	15,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,8	7,2	0,8	ТТК 8.2
			Плоды свежие *	100	40,8	0,4	0,4	8,9	3,0	0,0	4,0	0,2	14,1	7,8	9,6	1,9	ТТК 3.11
Итого по рациону				**580**	**562,6**	**16,6**	**18,1**	**84,8**	**74,4**	**0,2**	**4,6**	**2,0**	**310,6**	**30,4**	**342,7**	**4,9**	
Норма за рацион				**550**	**544-680**	**18-22,5**	**18,4-23**	**76,6-95,7**									
1	2	горячее питание рацион 2	Борщ с капустой и картофелем, сметана	250/10	102,4	1,9	5,9	10,5	254,3	0,0	7,8	0,7	37,6	23,3	47,4	0,9	ТТК 5.7
	вторник		Биточки Школьные	100	310,8	13,2	21,0	17,2	0,0	0,4	0,0	1,2	21,1	8,8	158,6	21,1	ТТК 6.14
			Каша рассыпчатая (гречневая), огурец свежий	180/30	247,5	9,2	5,7	40,0	15,5	0,3	2,1	0,7	19,6	135,7	206,4	4,6	ТТК 7.2
			Каша рассыпчатая (гречневая), огурец соленый *	180/30	247,1	9,2	5,7	39,8	15,5	0,2	1,5	0,7	21,4	135,7	204,6	4,6	ТТК 7.2
			Компот из смеси сухофруктов	200	104,4	0,4	0,0	25,7	12,0	0,0	0,0	0,0	40,0	1,7	3,4	0,1	ТТК 8.11
			Хлеб пшеничный	30	70,3	2,3	0,2	14,8	0,0	0,0	0,0	0,4	6,0	4,2	19,5	0,3	ТТК 3.1
			Хлеб ржано-пшеничный	60	161,9	3,4	0,7	35,6	0,0	0,2	0,0	0,5	13,8	15,0	63,6	1,9	ТТК 3.2
Итого по рациону в весенне-летний период:				**850**	**997,4**	**30,3**	**33,4**	**143,8**	**281,8**	**1,1**	**9,9**	**3,4**	**138,0**	**188,7**	**498,9**	**28,9**	
Итого по рациону в осенне зимний период:				**850**	**997,0**	**30,3**	**33,4**	**143,7**	**281,8**	**1,0**	**9,3**	**3,4**	**139,8**	**188,7**	**497,1**	**28,9**	
Итого за 2 день в весенне-летний период:				**1425**	**1559,9**	**46,8**	**51,5**	**228,6**	**356,2**	**1,3**	**14,5**	**5,4**	**448,6**	**219,1**	**841,6**	**33,8**	
Итого за 2 день в осенне-зимний период:				**1430**	**1559,5**	**46,9**	**51,5**	**228,5**	**356,2**	**1,2**	**13,9**	**5,4**	**450,4**	**219,1**	**839,8**	**33,8**	

ССУЗ комплекс 2025-2026

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя №	День недели №	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Энергетическая ценность, (ккал)	Пищевые вещества, (г)			Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)				№ рецептуры
						Б	Ж	У	A	BI	C	E	Ca	Mg	P	Fe	
1	3	горячее питание рацион 1	Каша жидкая молочная из манной крупы, масло сливочное	250/5	241,5	7,3	6,3	38,9	30,0	0,1	0,7	0,7	140,3	21,5	129,7	0,5	ТТК 1.3.
	среда		Пудинг творожный Лакомка, молоко сгущеное	70/10	167,9	11,3	4,6	20,3	191,3	0,0	0,7	0,3	106,1	20,3	90,5	0,6	ТТК 2.1
			Масло порциями сливочное	10	58,2	0,1	6,4	0,1	27,0	0,0	0,0	0,1	2,1	0,0	2,6	0,0	ТТК 3.5
			Батон пектиновый	20	52,3	1,5	0,6	10,3	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2	ТТК 3.3
			Чай с сахаром и лимоном	200/7	62,4	0,2	0,1	15,2	0,1	0,0	1,2	0,0	7,3	4,6	8,5	0,8	ТТК 8.3
Итого по рациону				**572**	**582,4**	**20,4**	**18,0**	**84,8**	**248,4**	**0,1**	**2,5**	**1,4**	**259,6**	**49,0**	**244,3**	**2,1**	
1	3	горячее питание рацион 2	Суп лапша по домашнему	250/10	206,6	8,6	7,7	25,7	164,9	0,1	1,9	1,0	21,6	16,2	84,3	1,2	ТТК 5.9
	среда		Рыба, запеченая по-Ленинградски	100	177,0	14,9	10,6	5,5	5,7	0,1	1,7	1,4	44,2	50,2	219,4	1,0	ТТК 6.32
			Рагу из овощей	200	192,8	3,4	8,6	25,5	429,5	0,1	11,8	1,3	47,2	35,6	105,9	1,3	ТТК 7.3
			Напиток Каркаде	200	61,6	0,1	0,0	15,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,1	0,2	0,4	ТТК 8.4
			Хлеб пшеничный	40	93,8	3,0	0,3	19,7	0,0	0,0	0,0	0,5	8,0	5,6	26,0	0,4	ТТК 3.1
			Хлеб ржано-пшеничный	70	188,9	3,9	0,8	41,6	0,0	0,3	0,0	0,6	16,1	17,5	74,2	2,2	ТТК 3.2
Итого по рациону				**870**	**920,7**	**33,9**	**28,0**	**133,3**	**600,1**	**0,6**	**15,4**	**4,8**	**137,5**	**125,1**	**510,0**	**6,5**	
Итого за 3 день				**1442**	**1503,2**	**54,3**	**46,0**	**218,0**	**848,5**	**0,7**	**17,9**	**6,2**	**397,1**	**174,1**	**754,3**	**8,6**	

ССУЗ комплекс 2025-2026

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя №	День недели №	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Энергетическая ценность, (ккал)	Пищевые вещества, (г)			Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)				№ рецептуры
						Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe	
1	4	горячее питание рацион 1	Пельмени отварные,сметана	200/10	414,9	17,7	27,5	24,1	6,4	0,6	1,5	2,3	67,6	46,5	279,8	3,2	ТТК 6.48
	четверг		Хлеб пшеничный	50	117,2	3,8	0,4	24,6	0,0	0,1	0,0	0,6	10,0	7,0	32,5	0,6	ТТК 3.1
			Плоды свежие **	100	40,8	0,4	0,4	8,9	3,0	0,0	4,0	0,2	14,1	7,8	9,6	1,9	ТТК 3.11
			Чай с сахаром	200	61,2	0,2	0,0	15,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,8	7,2	0,8	ТТК 8.2
Итого по рациону				560	634,1	22,0	28,4	72,6	9,5	0,7	5,5	3,1	96,4	65,2	329,1	6,4	
Норма за рацион				550	544-680	18-22,5	18,4-23	76,6-95,7									
1	4	горячее питание рацион 2	Свекольник со сметаной	250 /10	120,2	2,6	6,6	12,7	144,0	0,1	4,8	0,7	36,9	22,5	60,7	1,2	ТТК 5.8
	четверг		Фрикадельки мясные с соусом	100	152,8	12,0	8,4	7,4	11,9	0,1	2,1	0,8	13,8	34,1	105,5	70,1	ТТК 6.13
			Каша рассыпчатая (пшенная), морковь по корейски "Школьная"	180/30	282,4	8,0	8,2	44,3	339,8	0,2	0,6	0,7	24,6	60,5	156,8	1,8	ТТК 7.2
			Напиток витаминный из яблок и шиповника	200	77,6	0,2	0,2	18,8	1,1	0,0	20,9	0,1	6,4	3,1	3,7	0,8	ТТК 8.17
			Хлеб пшеничный	40	93,8	3,0	0,3	19,7	0,0	0,0	0,0	0,5	8,0	5,6	26,0	0,4	ТТК 3.1
			Хлеб ржано-пшеничный	70	188,9	3,9	0,8	41,6	0,0	0,3	0,0	0,6	16,1	17,5	74,2	2,2	ТТК 3.2
Итого по рациону				880	915,7	29,7	24,3	144,5	496,8	0,7	28,3	3,3	105,7	143,2	426,9	76,5	
Норма за рацион				800	816-952	27-31,5	27,6-32,2	114,9-134									
Итого за 4 день				1440	1549,8	51,8	52,7	217,1	506,3	1,4	33,9	6,5	202,1	208,4	756,0	82,9	
Норма по рациону за день				1350	1360	45	46	191,5									

ССУЗ комплекс 2025-2026

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя №	День недели №	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Энергетическая ценность, (ккал)	Пищевые вещества, (г)			Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)				№ рецептуры
						Б	Ж	У	A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe	
1	5	горячее питание рацион 1	Каша вязкая молочная из рисовой крупы, масло сливочное	250/5	286,3	7,0	6,4	50,1	30,0	0,1	0,7	0,3	137,1	39,0	170,8	0,6	ТТК 1.4.
	пятница		Омлет Школьный	70	142,4	7,8	10,6	4,0	94,3	0,0	1,1	0,8	52,4	9,2	114,7	1,3	ТТК 2.4
			Хлеб пшеничный	20	46,9	1,5	0,2	9,8	0,0	0,0	0,0	0,2	4,0	2,8	13,0	0,2	ТТК 3.1
			Чай витаминный с плодами шиповника	200	61,4	0,1	0,4	15,1	0,2	0,0	3,9	0,0	3,2	2,3	4,4	0,5	ТТК 8.18
			Плоды свежие **	100	40,8	0,4	0,4	8,9	3,0	0,0	4,0	0,2	14,1	7,8	9,6	1,9	ТТК 3.11
Итого по рациону				645	577,8	16,9	18,0	88,0	127,5	0,1	9,7	1,5	210,7	61,1	312,4	4,5	
1	5	горячее питание рацион 2	Суп сливочный с рыбными фрикадельками (горбуша)	250/20	146,5	8,1	7,0	12,9	177,9	0,1	2,5	1,3	38,9	30,6	138,5	0,9	ТТК 5.34
	пятница		Котлеты Нежные	100	265,9	16,9	13,1	20,2	2,0	0,3	0,3	0,9	22,2	36,3	153,7	1,9	ТТК 6.16
			Картофельное пюре, свекла отварная	180/30	175,6	3,9	6,8	24,7	23,5	0,1	1,2	0,4	51,4	37,3	105,5	1,5	ТТК 7.3
			Компот из смеси сухофруктов	200	104,4	0,4	0,0	25,7	12,0	0,0	0,0	0,0	40,0	1,7	3,4	0,1	ТТК 8.11
			Хлеб пшеничный	30	70,3	2,3	0,2	14,8	0,0	0,0	0,0	0,4	6,0	4,2	19,5	0,3	ТТК 3.1
			Хлеб ржано-пшеничный	60	161,9	3,4	0,7	35,6	0,0	0,2	0,0	0,5	13,8	15,0	63,6	1,9	ТТК 3.2
Итого по рациону				870	924,7	34,9	27,7	133,9	215,4	0,8	4,1	3,5	172,2	125,1	484,4	6,5	
Итого за 5 день				1515	1502,5	51,8	45,7	221,8	342,9	1,0	13,8	5,0	383,0	186,2	796,8	11,0	0

ССУЗ комплекс 2025-2026

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя №	День недели №	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Энергетическая ценность, (ккал)	Пищевые вещества, (г)			Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)				№ рецептуры
						Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe	
2	**6**	**горячее питание рацион 1**	Каша жидкая молочная из гречневой крупы, масло сливочное	250/5	284,1	10,7	8,5	41,2	37,2	0,2	0,9	0,5	194,9	108,3	267,9	3,1	ТТК 1.2.
	суббота		Масло порциями сливочное	10	58,2	0,1	6,4	0,1	27,0	0,0	0,0	0,1	2,1	0,0	2,6	0,0	ТТК 3.5
			Батон пектиновый	40	104,7	3,0	1,2	20,6	0,0	0,0	0,0	0,7	7,6	5,2	26,0	0,5	ТТК 3.3
			Изделия кондитерские ***	30	124,7	2,3	2,9	22,3	3,0	0,0	0,0	1,1	8,7	6,0	27,0	0,6	ТТК 3.19
			Плоды свежие **	100	40,8	0,4	0,4	8,9	3,0	0,0	4,0	0,2	14,1	7,8	9,6	1,9	ТТК 3.11
			Чай с сахаром	200	61,2	0,2	0,0	15,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,8	7,2	0,8	ТТК 8.2
Итого по рациону 6 день				**635**	**549,0**	**14,3**	**16,5**	**85,9**	**67,2**	**0,2**	**4,9**	**1,4**	**223,5**	**125,2**	**313,3**	**6,3**	

СОУЗ комплекс 2025-2026

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя №	День недели №	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Энергетическая ценность, (ккал)	Пищевые вещества, (г)			Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)				№ рецептуры
						Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe	
2	7	горячее питание рацион 1	Каша Боярская (с изюмом)	250	335,3	9,3	9,7	52,8	40,2	0,2	0,6	0,3	146,5	57,0	215,3	1,7	ТТК 1.7.
	понедельник		Яйцо вареное	40	56,4	4,8	4,0	0,2	62,4	0,0	0,0	0,2	19,4	4,2	66,8	0,9	ТТК 3.13
			Изделия кондитерские ***	60	249,5	4,5	5,9	44,6	6,0	0,0	0,0	2,1	17,4	12,0	54,0	1,3	ТТК 3.19
			Чай с сахаром	200	61,2	0,2	0,0	15,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,8	7,2	0,8	ТТК 8.2
Итого по рациону				**550**	**702,4**	**18,7**	**19,7**	**112,7**	**108,6**	**0,3**	**0,6**	**2,6**	**188,1**	**77,0**	**343,3**	**4,6**	
2	7	горячее питание рацион 2	Суп картофельный с горохом	250	136,6	5,1	5,0	17,8	124,7	0,2	1,0	0,7	31,1	33,6	92,9	1,7	ТТК 5.5
	понедельник		Цыплята (бедро н/к) запеченые	100	197,4	15,6	14,8	0,4	40,6	0,0	1,0	0,3	15,0	14,4	142,1	1,3	ТТК 6.6
			Спагетти по неопалитански, огурцы битые с зеленью	180/30	256,7	7,3	6,7	41,7	45,7	0,1	4,0	1,3	23,3	19,6	76,4	1,6	ТТК 7.21
			Спагетти по неопалитански, огурцы соленые с луком *	180/30	255,3	7,3	6,5	41,9	41,8	0,1	3,1	1,3	24,4	19,5	76,1	1,6	ТТК 7.21
			Напиток Каркаде	200	61,6	0,1	0,0	15,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,1	0,2	0,4	ТТК 8.4
			Хлеб пшеничный	40	93,8	3,0	0,3	19,7	0,0	0,0	0,0	0,5	8,0	5,6	26,0	0,4	ТТК 3.1
			Хлеб ржано-пшеничный	60	161,9	3,4	0,7	35,6	0,0	0,2	0,0	0,5	13,8	15,0	63,6	1,9	ТТК 3.2
Итого по рациону в весенне-летний период:				**860**	**908,0**	**34,4**	**27,5**	**130,6**	**211,0**	**0,6**	**5,9**	**3,3**	**91,6**	**88,3**	**401,2**	**7,2**	
Итого по рациону в осенне зимний период:				**860**	**906,6**	**34,5**	**27,3**	**130,8**	**207,1**	**0,6**	**5,1**	**3,3**	**92,7**	**88,1**	**400,9**	**7,3**	
Итого за 7 день в весенне-летний период:				**1410**	**1610,3**	**53,1**	**47,2**	**243,3**	**319,6**	**0,8**	**6,6**	**6,0**	**279,7**	**165,3**	**744,4**	**11,8**	
Итого за 7 день в осенне-зимний период:				**1410,0**	**1608,9**	**53,2**	**46,9**	**243,5**	**315,7**	**0,8**	**5,7**	**5,9**	**280,8**	**165,1**	**744,1**	**11,9**	**0,0**

ССУЗ комплекс 2025-2026

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя №	День недели №	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Энергетическая ценность, (ккал)	Пищевые вещества, (г)			Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)				№ рецептуры
						Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe	
2	8	горячее питание рацион 1	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных Геркулес	200	207,2	7,8	4,6	35,0	13,2	0,2	0,5	0,7	125,2	6,1	203,8	1,5	ТТК 1.1.
	вторник		Сыр порциями	20	64,2	4,4	5,2	0,0	31,2	0,0	0,1	0,1	154,9	6,1	87,0	0,2	ТТК 3.10
			Батон пектиновый	30	78,5	2,3	0,9	15,4	0,0	0,0	0,0	0,5	5,7	3,9	19,5	0,4	ТТК 3.3
			Какао с молоком	200	108,7	3,9	3,1	16,3	16,3	0,0	0,6	0,0	130,6	25,0	111,7	0,7	ТТК 8.12
			Плоды свежие **	100	81,6	0,8	0,8	17,8	6,0	0,0	8,0	0,4	28,2	15,7	19,1	3,8	ТТК 3.11
Итого по рациону				**550**	**540,2**	**19,2**	**14,6**	**84,6**	**66,7**	**0,2**	**9,2**	**1,7**	**444,5**	**56,8**	**441,1**	**6,5**	
2	8	горячее питание рацион 2	Рассольник петербургский (с крупой перловой), сметана	250/10	150,2	3,0	7,4	17,9	140,8	0,1	4,8	0,8	33,5	26,7	82,4	1,0	ТТК 5.10
	вторник		Котлеты Нежные	100	265,9	16,9	13,1	20,2	2,0	0,3	0,3	0,9	22,2	36,3	153,7	1,9	ТТК 6.16
			Каша рассыпчатая (пшенная), капуста белокочанная с кукурузой	180/30	272,7	8,1	6,9	44,6	76,4	0,2	2,9	0,4	25,3	56,4	154,0	1,8	ТТК 7.2
			Каша рассыпчатая (пшенная), винегрет овощной *	180/30	275,0	8,0	7,1	44,7	67,2	0,2	0,8	0,5	23,8	56,8	155,0	1,9	ТТК 7.2
			Компот из плодов с/м	200	64,8	0,1	2,0	16,0	1,6	0,0	12,8	0,0	5,5	4,3	4,6	0,8	ТТК 8.1
			Хлеб пшеничный	20	46,9	1,5	0,2	9,8	0,0	0,0	0,0	0,2	4,0	2,8	13,0	0,2	ТТК 3.1
			Хлеб ржано-пшеничный	50	135,0	2,8	0,6	29,7	0,0	0,2	0,0	0,5	11,5	12,5	53,0	1,6	ТТК 3.2
Итого по рациону в весенне-летний период:				**840**	**935,5**	**32,5**	**30,1**	**138,1**	**220,8**	**0,8**	**20,7**	**2,8**	**102,0**	**139,1**	**460,7**	**7,2**	
Итого по рациону в осенне зимний период:				**840**	**937,8**	**32,4**	**30,3**	**138,3**	**211,6**	**0,8**	**18,6**	**2,9**	**100,5**	**139,4**	**461,7**	**7,3**	
Итого за 8 день в весенне-летний период:				**1390**	**1475,7**	**51,6**	**44,7**	**222,7**	**287,5**	**1,1**	**29,9**	**4,5**	**546,5**	**195,8**	**901,9**	**13,7**	
Итого за 8 день в осенне-зимний период:				**1390**	**1478,0**	**51,5**	**44,9**	**222,9**	**278,3**	**1,1**	**27,8**	**4,6**	**545,0**	**196,1**	**902,8**	**13,8**	

ССУ 3 комплекс 2025-2026

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя №	День недели №	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Энергетическая ценность, (ккал)	Пищевые вещества, (г)			Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)				№ рецептуры
						Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Ca	Mg	P	Fe	
2	9	горячее питание рацион 1	Макароны отварные с сыром	250	350,0	13,4	11,7	47,8	58,0	0,1	0,8	1,3	215,1	18,3	171,0	1,3	ТТК 1.10.
	среда		Масло порциями сливочное	10	58,2	0,1	6,4	0,1	27,0	0,0	0,0	0,1	2,1	0,0	2,6	0,0	ТТК 3.5
			Батон пектиновый	40	104,7	3,0	1,2	20,6	0,0	0,0	0,0	0,7	7,6	5,2	26,0	0,5	ТТК 3.3
			Чай с сахаром	200	61,2	0,2	0,0	15,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,8	7,2	0,8	ТТК 8.2
			Плоды свежие **	100	40,8	0,4	0,4	8,9	3,0	0,0	4,0	0,2	14,1	7,8	9,6	1,9	ТТК 3.11
Итого по рациону				**600**	**614,9**	**17,0**	**19,7**	**92,4**	**88,0**	**0,1**	**4,8**	**2,3**	**243,7**	**35,1**	**216,4**	**4,4**	
Норма за рацион				**550**	**544-680**	**18-22,5**	**18,4-23**	**76,6-95,7**									
2	9	горячее питание рацион 2	Борщ с капустой и картофелем, сметана	250/10	116,6	2,1	7,2	10,9	260,7	0,0	9,3	0,7	45,3	24,1	52,6	1,0	ТТК 5.7
	среда		Растрепки куриные	100	172,0	13,5	9,3	8,7	283,1	0,1	1,7	1,2	32,1	50,7	122,4	1,5	ТТК 6.65
			Картофель по деревенски, помидор свежий	180/30	208,0	4,1	8,0	29,9	58,2	0,2	6,2	1,3	32,3	47,8	108,8	1,8	ТТК 7.12
			Картофель по деревенски, помидор соленый *	180/30	207,3	4,1	8,0	29,8	34,3	0,2	5,0	1,3	31,3	46,5	111,1	1,8	ТТК 4.10
			Сок разливной	200	86,6	1,0	0,2	20,2	0,0	0,0	4,0	0,2	14,0	8,0	14,0	2,8	ТТК 8.5
			Хлеб пшеничный	50	117,2	3,8	0,4	24,6	0,0	0,1	0,0	0,6	10,0	7,0	32,5	0,6	ТТК 3.1
			Хлеб ржано-пшеничный	80	215,9	4,5	0,9	47,5	0,0	0,3	0,0	0,7	18,4	20,0	84,8	2,5	ТТК 3.2
Итого по рациону в весенне-летний период:				**900**	**916,3**	**29,0**	**25,9**	**141,8**	**602,0**	**0,7**	**21,2**	**4,7**	**152,2**	**157,6**	**415,0**	**10,1**	
Итого по рациону в осенне зимний период:				**900**	**915,6**	**29,0**	**25,9**	**141,7**	**578,1**	**0,7**	**20,0**	**4,7**	**151,1**	**156,3**	**417,4**	**10,1**	
Итого за 9 день в весенне-летний период:				**1500**	**1531,2**	**46,0**	**45,6**	**234,2**	**690,0**	**0,8**	**26,0**	**7,0**	**395,9**	**192,7**	**631,4**	**14,5**	
Итого за 9 день в осенне-зимний период:				**1500**	**1530,5**	**46,0**	**45,6**	**234,1**	**666,1**	**0,8**	**24,8**	**7,0**	**394,8**	**191,4**	**633,7**	**14,5**	

ССУЗ комплекс 2025-2026

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя №	День недели №	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Энергетическая ценность, (ккал)	Пищевые вещества, (г)			Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)				№ рецептуры
						Б	Ж	У	А	ВІ	С	Е	Са	Mg	Р	Fe	
2	10	горячее питание рацион 1	Каша жидкая молочная из манной крупы, масло сливочное	250/10	270,6	7,4	9,5	38,9	43,5	0,1	0,7	0,7	141,4	21,5	131,0	0,5	ТТК 1.3.
	четверг		Запеканка творожно-рисовая, повидло	80/10	179,3	8,3	4,4	26,6	21,5	0,0	0,9	0,2	58,2	16,3	68,0	0,6	ТТК 2.1
			Чай витаминный с плодами шиповника	200	61,4	0,1	0,4	15,1	0,2	0,0	3,9	0,0	3,2	2,3	4,4	0,5	ТТК 8.18
			Изделия кондитерские ***	30	124,7	2,3	2,9	22,3	3,0	0,0	0,0	1,1	8,7	6,0	27,0	0,6	ТТК 3.19
Итого по рациону				555	636,1	18,1	17,2	103,0	68,2	0,1	5,5	1,9	211,5	46,1	230,4	2,2	
2	10	горячее питание рацион 2	Суп лапша по домашнему	250/20	260,6	12,9	11,8	25,8	175,7	0,1	2,1	1,1	25,3	20,1	120,2	1,6	ТТК 5.9
	четверг		Котлеты рыбные Любительские	100	179,2	15,3	10,3	6,3	289,9	0,1	1,0	1,5	35,7	28,5	160,0	0,8	ТТК 6.18
			Каша рисовая рассыпчатая, свекла отварная	180/30	247,5	4,6	5,6	44,7	14,9	0,0	1,1	0,5	14,5	32,7	93,8	0,9	ТТК 7.2
			Компот из смеси сухофруктов	200	104,4	0,4	0,0	25,7	12,0	0,0	0,0	0,0	40,0	1,7	3,4	0,1	ТТК 8.11
			Хлеб пшеничный	30	70,3	2,3	0,2	14,8	0,0	0,0	0,0	0,4	6,0	4,2	19,5	0,3	ТТК 3.1
			Хлеб ржано-пшеничный	50	135,0	2,8	0,6	29,7	0,0	0,2	0,0	0,5	11,5	12,5	53,0	1,6	ТТК 3.2
Итого по рациону				850	997,0	38,3	28,5	146,9	492,5	0,5	4,2	3,9	133,0	99,6	449,9	5,3	
Итого за 10 день				1405	1633,1	56,3	45,7	249,9	560,7	0,6	9,7	5,8	344,5	145,7	680,2	7,5	

ССУЗ комплекс 2025-2026

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя №	День недели №	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Энергетическая ценность, (ккал)	Пищевые вещества, (г)			Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)				№ рецептуры
						Б	Ж	У	A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe	
2	11	горячее питание рацион 1	Каша жидкая молочная из гречневой крупы,масло сливочное	250/5	284,1	10,7	8,5	41,2	37,2	0,2	0,9	0,5	194,9	108,3	267,9	3,1	ТТК 1.2.
	пятница		Омлет Школьный	100	203,4	11,1	15,1	5,8	134,7	0,1	1,6	1,1	74,8	13,1	163,8	1,8	ТТК 2.4
			Батон пектиновый	40	104,7	3,0	1,2	20,6	0,0	0,0	0,0	0,7	7,6	5,2	26,0	0,5	ТТК 3.3
			Чай с молоком	200	85,9	1,6	1,2	17,3	6,8	0,0	0,3	0,0	58,7	10,0	47,1	0,8	ТТК 8.19
Итого по рациону				595	678,0	26,3	25,9	84,8	178,7	0,3	2,8	2,2	335,9	136,7	504,9	6,2	
2	11	горячее питание рацион 2	Щи из свежей капусты с картофелем, сметана	250/10	98,2	2,0	6,3	8,3	6,4	0,0	17,3	2,3	57,0	23,0	54,2	0,8	ТТК 5.14
	пятница		Тефтели мясные	100	199,7	7,3	14,2	10,8	8,1	0,2	1,6	0,6	9,3	7,6	98,5	1,1	ТТК 6.15
			Пюре картофельное, морковь по корейски Школьная	180/30	183,1	3,8	7,8	24,3	347,2	0,1	0,7	0,6	49,2	41,0	108,4	1,3	ТТК 7.1
			Кисель ягодный	200	90,5	0,1	0,1	22,4	1,5	0,0	12,0	0,0	8,4	4,0	10,3	0,2	ТТК 8.16
			Хлеб пшеничный	40	93,8	3,0	0,3	19,7	0,0	0,0	0,0	0,5	8,0	5,6	26,0	0,4	ТТК 3.1
			Хлеб ржано-пшеничный	70	188,9	3,9	0,8	41,6	0,0	0,3	0,0	0,6	16,1	17,5	74,2	2,2	ТТК 3.2
Итого по рациону				880	854,2	20,2	29,5	127,0	363,3	0,7	31,6	4,6	147,9	98,8	371,7	6,0	
Итого за 11 день				1475	1532,2	46,5	55,4	211,9	541,9	1,0	34,4	6,8	483,9	235,4	876,5	12,2	

СОУЗ комплекс 2025-2026

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя №	День недели №	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Энергетическая ценность, (ккал)	Пищевые вещества, (г)			Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)				№ рецептуры
						Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe	
2	12	горячее питание рацион 1	Каша жидкая молочная из рисовой крупы, масло сливочное	250/5	237.0	6.0	6.3	39.1	30.0	0.1	0.7	0.2	135.8	32.0	149.6	0.5	ТТК 1.4.
			Батон пектиновый	50	130.9	3.8	1.5	25.7	0.0	0.0	0.0	0.9	9.5	6.5	32.5	0.6	ТТК 3.3
	суббота		Сыр порциями	20	64.2	4.4	5.2	0.0	31.2	0.0	0.1	0.1	154.9	6.1	87.0	0.2	ТТК 3.10
			Яйцо вареное	40	56.4	4.8	4.0	0.2	62.4	0.0	0.0	0.2	19.4	4.2	66.8	0.9	ТТК 3.13
			Чай с сахаром и лимоном	200 /7	62.4	0.2	0.1	15.2	0.1	0.0	1.2	0.0	7.3	4.6	8.5	0.8	ТТК 8.3
Итого по рациону за 12 день				**572**	**550,8**	**19,1**	**17,0**	**80,2**	**123,7**	**0,1**	**1,9**	**1,4**	**326,9**	**53,3**	**344,4**	**2,9**	
Норма за рацион				**550**	**544-680**	**18-22,5**	**18,4-23**	**76,6-95,7**									

Процентное соотношение КБЖУ по рационам весенне-летний период						
	за день норма	завтрак	обед	завтрак	обед	итого
				20-25%	30-35%	за день
1	2720	637,3	970,8	23,4	35,7	59,1
2	2720	562,6	997,4	20,7	36,7	57,3
3	2720	582,4	920,7	21,4	33,9	55,3
4	2720	634,1	915,7	23,3	33,7	57,0
5	2720	577,8	924,7	21,2	34,0	55,2
7	2720	702,4	908,0	25,8	33,4	59,2
8	2720	540,2	935,5	19,9	34,4	54,3
9	2720	614,9	916,3	22,6	33,7	56,3
10	2720	636,1	997,0	23,4	36,7	60,0
11	2720	678,0	854,2	24,9	31,4	56,3
Среднее за 10 дней по рационам завтрак+обед (в день)		**616,6**	**934,0**	**22,7**	**34,3**	**57,0**

Процентное соотношение КБЖУ по рационам осенне-летний период						
	за день норма	завтрак	обед	завтрак	обед	итого
				20-25%	30-35%	за день
1	2720	637,3	970,8	23,4	35,7	59,1
2	2720	562,6	997,0	20,7	36,7	57,3
3	2720	582,4	920,7	21,4	33,9	55,3
4	2720	634,1	915,7	23,3	33,7	57,0
5	2720	577,8	924,7	21,2	34,0	55,2
7	2720	702,4	906,6	25,8	33,3	59,2
8	2720	540,2	937,8	19,9	34,5	54,3
9	2720	614,9	915,6	22,6	33,7	56,3
10	2720	636,1	997,0	23,4	36,7	60,0
11	2720	678,0	854,2	24,9	31,4	56,3
Среднее за 10 дней по рационам завтрак+обед (в день)		**616,6**	**934,0**	**22,7**	**34,3**	**57,0**

Сводная таблица о потреблении пищевых веществ и энергии рациона ССУЗ комплекс 2025-2025 возраст с 12 лет и старше												
День недели	**Энергетическая ценность на 10 дней, (ккал)**	**Пищевые вещества, (г)**			**Витамины, (мг)**				**Минеральные вещества, (мг)**			
		Б	**Ж**	**У**	**А**	**B_1**	**С**	**Е**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
1	1605,0	47	50	243	341,5	1,0	25,1	6,6	422,9	160,9	736,3	12,0
2	1559,5	47	52	228	356,2	1,2	13,9	5,4	450,4	219,1	839,8	33,8
3	1503,2	54	46	218	848,5	0,7	17,9	6,2	397,1	174,1	754,3	8,6
4	1549,8	52	53	217	506,3	1,4	33,9	6,5	202,1	208,4	756,0	82,9
5	1502,5	52	46	222	342,9	1,0	13,8	5,0	383,0	186,2	796,8	11,0
7	1608,9	53	47	243	315,7	0,8	5,7	5,9	280,8	165,1	744,1	11,9
8	1478,0	52	45	223	278,3	1,1	27,8	4,6	545,0	196,1	902,8	13,8
9	1530,5	46	46	234	666,1	0,8	24,8	7,0	394,8	191,4	633,7	14,5
10	1633,1	56	46	250	560,7	0,6	9,7	5,8	344,5	145,7	680,2	7,5
11	1532,2	47	55	212	541,92	0,96	34,40	6,82	483,88	235,43	876,51	12,23
Среднее за 10 дней по двум рационам (завтрак, обед)	**1550**	**50,5**	**48,4**	**229,0**	**475,8**	**1,0**	**20,7**	**6,0**	**390,5**	**188,3**	**772,1**	**20,8**

Среднесуточный набор пищевых продуктов за 10 дней

№п/п	Наименование продуктов	Среднесуточные нормы	Норма за рацион завтрак, обед		Норма за 10 дней		Получено фактически	Недостаток, гр	Избыток, гр
			50%	60%	50%	60%			
1	Хлеб ржаной	120	60	72	600	720	480	120	-
2	Хлеб пшеничный(в том числе батон)	200	100	120	1000	1200	950	50	-
3	Мука пшеничная	20	10	12	100	120	95	5	-
4	Крупы, бобовые	50	25	30	250	300	619	-	319
5	Макаронные изделия	20	10	12	100	120	155	-	35
6	Картофель	187	93,5	112,2	935	1122	948	-	-
7	Овощи свежие (мороженные, консервированные), в т.ч. томат-пюре, зелень	320	160	192	1600	1920	1358	340	-
8	Фрукты (плоды) свежие	185	92,5	111	925	1110	950	-	-
9	Сухофрукты	20	10	12	100	120	100	-	-
10	Соки плодоовощные, напитки витаминизированные	200	100	120	1000	1200	800	200	
11	Мясо I категории	78	39	46.8	390	468	452	-	-
12	Птица (цыплята-бройлеры потрошеные I кат.)	53	26.5	31,8	265	318	387	-	69
13	Рыба-филе	77	38.5	46,2	385	462	235	150	-
14	Молоко	350	175	210	1750	2100	1450	300	-
15	Творог 9%	60	30	36	300	360	115	185	
16	Сыр	15	7,5	9	75	90	80	-	-
17	Сметана 15%	10	5	6	50	60	58	-	-
18	Масло сливочное	35	17,5	21	175	210	132	43	
19	Масло растительное	18	9	10,8	90	108	108	-	-
20	Яйцо, шт	1	0,5	0,6	5	6	5	-	
21	Сахар	35	17.5	21	175	210	210	-	-
22	Кондитерские изделия	15	7,5	9	75	90	120	-	30
23	Чай	2	1	1,2	10	12	15	-	3
24	Какао-порошок	1,2	0,6	0,72	6	7	6	-	-
25	Соль	5	2,5	3	25	30	30	-	-

Библиография

1.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А. И. Здобнов, В. А. Цыганенко, М. И. Пересичный. – К. : Арий, М.: Лада, 2008. – 688 с.

2. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста / ред. совет: ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Новикова и др.) и др., 2021. – 289 с.

3. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций / ред. совет: ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Новикова и др.) и др., 2021. – 192 с.

4.Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 с.

5.Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс , 2015 .-640 с.

6. Справочник «Химический состав российских пищевых продуктов»/ Под ред. И. М. Скурихина, В. А. Тутельяна. – М. : ДеЛи принт, 2002. – 236 с.

Примечание- при приготовлении блюд используются овощи и фрукты урожая 2025-2026 гг. После 1 марта 2026г.-овощи урожая 2025г. допускается использовать только после термической обработки.

Примечание-*замена блюда после 1 марта 2026г.

Примечание-**могут быть использованы фрукты: яблоки, бананы, апельсины, мандарины, груши.

Примечание-***могут быть использованы изделия кондитерские: вафли, пряники, печенье, мармелад, зефир, лепешка