

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБУ ДО НО "Региональный центр "Авангард"

01.09.2026

И.И. Фиркин

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ ВПромТ

В.Г. Иванов

01.09.2026

Приложение к СанПиН 2.1.7.28390-20

Примерное меню приготавливаемых блюд

Рацион: Питательное питание

Пелле: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша манная жидкая на молоке С(250/10)	260	8	8	35	233	181
	Чай с сахаром (200)	200			14	52	11 036,01
	Бутерброд с сыром и маслом (26/15/10)	52	5	13	11	178	3
	Хлеб пшеничный 1/20	20	2		10	47	1
	Хлеб Дарницкий 1/22	22	1		9	43	1
	Яйцо вареное 1шт	1	6	6		78	209
Итого за завтрак		555	22	27	79	633	
обед	Свекольник с мясом СДО (1/270)	270	5	19	15	247	83,06
	Горошек зеленый отварной (100)	100	3	3	6	60	2 127,63
	Поджарка из свинины (1/150)	170	16	48	3	507	251
	Спагетти отварные (1/200)	200		8	49	71	203
	Хлеб пшеничный 1/20	20	2		10	47	1
	Хлеб Дарницкий 1/22	22	1		9	43	1
	Компот из кураги Т(200)	200	1		30	126	348
Итого за обед		982	28	78	122	1101	
полдник	Какао с молоком (200)	200	6	6	21	206	382
	Пряник (1 - 2 шт)	60	3	3	46	217	1
	Бананы 1 шт (100)	100	2	1	21	96	2 327,04
	Итого за полдник	360	11	10	88	519	
ужин	Птица отварная (филе 1/100)	105	18	18		239	288
	Пюре картофельное СО (200)	200	4	2	28	150	128,03
	Помидор свежий (100)	100	1		2	12	1 727,63
	Хлеб пшеничный 1/20	20	2		10	47	1
	Хлеб Дарницкий 1/22	22	1		9	43	1
	Чай с лимоном и сахаром Т(200)	200			15	62	377
Итого за ужин		647	26	20	64	553	
второй ужин	Пряник (1 - 2 шт)	60	3	3	46	217	1
	Морс из брусники (200)	200			21	85	350
	Итого за второй ужин	260	3	3	67	302	
Итого за день		2 804	90	138	420	3108	

Рацион: Пятиразовое питание		Неделя: 1		День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша овсяная из Геркулеса жидкая (250/10)	260	10	15	43	347	182
	Бутерброд с сыром и маслом (26/15/10)	52	5	13	11	178	3
	Чай с лимоном и сахаром Т(200)	200			15	62	377
	Хлеб пшеничный 1/20	20	2		10	47	1
	Хлеб Дарницкий 1/22	22	1		9	43	1
Итого за завтрак		554	18	28	88	677	
обед	Суп с макаронными изделиями, курицей ДО (1/270)	270	6	4	18	133	112,06
	Перец болгарский (1/100)	100	1		5	26	71
	Котлеты особые (говядина, свинина 1/100)	102	7	10	40	282	269
	Рис припущенный Т(200)	200	5	6	52	283	305
	Морс из брусники (200)	200			21	85	350
	Хлеб пшеничный 1/20	20	2		10	47	1
	Хлеб Дарницкий 1/22	22	1		9	43	1
Итого за обед		914	22	20	155	899	
полдник	Йогурт 110	110	4	3	14	100	15 173,03
	Какао с молоком (200)	200	6	6	21	206	382
	Пряник (1 - 2 шт)	60	3	3	46	217	1
	Мандарин свежий	100	1		8	38	338
Итого за полдник		470	14	12	89	561	
ужин	Кукуруза отварная 1/50	50	4	2	36	175	133
	Рыба тушеная в томате с овощами (70/70)	140	20	5	12	172	229
	Пюре картофельное СО (200)	200	4	2	28	150	128,03
	Напиток из шиповника Т(200)	200	1		30	137	388
	Хлеб пшеничный 1/20	20	2		10	47	1
	Хлеб Дарницкий 1/22	22	1		9	43	1
	Итого за ужин	732	32	9	126	727	
второй ужин	Пряник (1 - 2 шт)	60	3	3	46	217	1
	Чай с молоком (200)	200	2	2	3	35	297
	Йогурт 110	110	4	3	14	100	15 173,03
Итого за второй ужин		370	9	8	63	352	
Итого за день		3 040	95	77	521	3216	

Рацион: Пятиразовое питание		Неделя: 1			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша пшенная жидкая (250/10)	260	9	13	47	347	173
	Чай с молоком Т(200)	200	2	2	17	90	378
	Бутерброд с сыром и маслом (26/15/10)	52	5	13	11	178	3
	Хлеб Дарницкий 1/22	22	1		9	43	1
	Хлеб пшеничный 1/20	20	2		10	47	1
Итого за завтрак		554	19	28	94	705	
обед							
	Борщ с картофелем, свежей капустой, говядиной СДО	270	3	10	23	195	82,05
	Кнели из птицы(филе) с рисом Д(1/100)	100	15	17	6	237	301,01
	Макароны отварные Т(200)	200	8	4	49	297	203
	Огурец консервированный	50			1	7	1
	Компот из сухофруктов Т(200)	200	2	3	33	136	349
	Хлеб пшеничный 1/20	20	2		10	47	1
	Хлеб Дарницкий 1/22	22	1		9	43	1
Итого за обед		862	31	34	131	962	
полдник							
	Пряник (1 - 2 шт)	60	3	3	46	217	1
	Йогурт 110	110	4	3	14	100	15 173,03
	Чай с сахаром (200)	200			14	52	11 036,01
	Груша свежая (100)	100			9	38	3 227,01
Итого за полдник		470	7	6	83	407	
ужин							
	Азу из свинины ДО (1/250/50)	302	15	37	30	505	402,01
	Чай с сахаром Т(200)	200			15	60	376
	Хлеб пшеничный 1/20	20	2		10	47	1
	Хлеб Дарницкий 1/22	22	1		9	43	1
	Огурец свежий 1/100	100			1	3	71
Итого за ужин		644	18	37	65	658	
второй ужин							
	Пряник (1 - 2 шт)	60	3	3	46	217	1
	Йогурт 110	110	4	3	14	100	15 173,03
	Какао с молоком (200)	200	6	6	21	206	382
Итого за второй ужин		370	13	12	81	523	
Итого за день		2 900	88	117	454	3255	

Рацион: Пятиразовое питание		Неделя: 1		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша жидкая молочная рисовая 250/10	260	3	5	29	169	182,01
	Чай с лимоном и сахаром Т(200)	200			15	62	377
	Бутерброд с сыром и маслом (26/15/10)	52	5	13	11	178	3
	Хлеб Дарницкий 1/22	22	1		9	43	1
	Хлеб пшеничный 1/20	20	2		10	47	1
Итого за завтрак		554	11	18	74	499	
обед							
	Солянка по домашнему СДО 1/240/35	276	4	13	26	239	157,05
	Огурец свежий 1/100	100			1	3	71
	Тефтели мясные в томатном соусе 2шт. (140/130)	260	14	37	22	477	279
	Каша гречневая Т(200)	200	9	8	58	335	302
	Компот из вишни Т(200)	200			28	114	348
	Хлеб пшеничный 1/20	20	2		10	47	1
Хлеб Дарницкий 1/22	22	1		9	43	1	
Итого за обед		1 078	30	58	154	1258	
полдник							
	Йогурт 110	110	4	3	14	100	15 173,03
	Пряник (1 - 2 шт)	60	3	3	46	217	1
	Яблоко свежее (100)	100			11	52	288,09
Итого за полдник		270	7	6	71	369	
ужин							
	Фасоль отварная 1/50	50	11	2	24	160	132
	Огурец консервированный	50			1	7	1
	Птица отварная (1/100)	100	17	17	1	223	212
	Соус молочный для подачи к блюду Т30	30	1	2	2	31	326
	Макароны отварные Т(200)	200	8	4	49	297	203
	Компот из сухофруктов Т(200)	200	2	3	33	136	349
	Хлеб пшеничный 1/20	20	2		10	47	1
	Хлеб Дарницкий 1/22	22	1		9	43	1
Итого за ужин		672	42	28	129	944	
второй ужин							
	Чай с молоком Т(200)	200	2	2	17	90	378
	Пряник (1 - 2 шт)	60	3	3	46	217	1
	Йогурт 110	110	4	3	14	100	15 173,03
Итого за второй ужин		370	9	8	77	407	
Итого за день		2 944	99	118	505	3477	

Рацион: Пятиразовое питание		Неделя: 1			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша Дружба с маслом (250/10)	260	8	9	37	246	175
	Чай с молоком (200)	200	2	2	3	35	297
	Бутерброд с сыром и маслом (26/15/10)	52	5	13	11	178	3
	Хлеб пшеничный 1/20	20	2		10	47	1
	Хлеб Дарницкий 1/22	22	1		9	43	1
Итого за завтрак		554	18	24	70	549	
обед							
	Суп гороховый (говядина 1/280) ДО	280	7	6	30	197	102,05
	Котлета рыбная (минтай, 1/130)	130	12	12	16	222	234
	Пюре картофельное СО (200)	200	4	2	28	150	128,03
	Напиток из шиповника Т(200)	200	1		30	137	388
	Кукуруза отварная 1/50	50	4	2	36	175	133
	Хлеб пшеничный 1/20	20	2		10	47	1
	Хлеб Дарницкий 1/22	22	1		9	43	1
Итого за обед		902	31	22	159	971	
полдник							
	Йогурт 110	110	4	3	14	100	15 173,03
	Пряник (1 - 2 шт)	60	3	3	46	217	1
	Апельсин	100	1		8	43	9,06
Итого за полдник		270	8	6	68	360	
ужин							
	Птица (филе) тушеная с овощами (230/50)	278	14	21	29	352	289
	Огурец свежий Т(50)	50			1	6	71
	Чай с сахаром (200)	200			14	52	11 036,01
	Хлеб пшеничный 1/20	20	2		10	47	1
	Хлеб Дарницкий 1/22	22	1		9	43	1
Итого за ужин		570	17	21	63	500	
второй ужин							
	Чай с сахаром и лимоном (200)	200			20	77	294,02
	Пряник (1 - 2 шт)	60	3	3	46	217	1
	Йогурт 110	110	4	3	14	100	15 173,03
Итого за второй ужин		370	7	6	80	394	
Итого за день		2 666	81	79	440	2774	

Рацион: Пятиразовое питание		Неделя: 1			День: воскресенье		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ужин							
	Каша гречневая (тушенка, лук, морковь) О	278	11	18	36	346	302,03
	Огурец консервированный 1/30	30			1	7	1
	Компот из сухофруктов Т(200)	200	2	3	33	136	349
	Хлеб пшеничный 1/20	20	2		10	47	1
	Хлеб Дарницкий 1/22	22	1		9	43	1
Итого за ужин		550	16	21	89	579	
второй ужин							
	Пряник (1 - 2 шт)	60	3	3	46	217	1
	Чай с сахаром и лимоном (200)	200			20	77	294,02
Итого за второй ужин		260	3	3	66	294	
Итого за день		810	19	24	155	873	

Рацион: Пятиразовое питание		Неделя: 2		День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша жидкая молочная рисовая Т 250/10	260	8	9	37	236	182
	Чай с лимоном и сахаром Т(200)	200			15	62	377
	Батон нарезной с маслом и повидлом (26/5/20)	52	2	4	12	96	2
	Хлеб Дарницкий 1/22	22	1		9	43	1
	Хлеб пшеничный 1/20	20	2		10	47	1
Итого за завтрак		554	13	13	83	484	
обед							
	Свекольник с мясом СДО (1/270)	270	5	19	15	247	83,06
	Огурец свежий 1/100	100			1	3	71
	Гуляш из говядины (1/50/50)	100	6	6	61	321	260
	Спагетти отварные (1/200)	200		8	49	71	203
	Компот из кураги Т(200)	200	1		30	126	348
	Хлеб пшеничный 1/20	20	2		10	47	1
	Хлеб Дарницкий 1/22	22	1		9	43	1
Итого за обед		912	15	33	175	858	
полдник							
	Какло с молоком (200)	200	6	6	21	206	382
	Пряник (1 - 2 шт)	60	3	3	46	217	1
	Бананы 1 шт (100)	100	2	1	21	96	2 327,04
Итого за полдник		360	11	10	88	519	
ужин							
	Кукуруза отварная 1/50	50	4	2	36	175	133
	Рагу (свинина, картофель, морковь, лук, перец болгар.)	300	11	33	30	457	263,03
	Морс из брусники (200)	200			21	85	350
	Хлеб пшеничный 1/20	20	2		10	47	1
	Хлеб Дарницкий 1/22	22	1		9	43	1
Итого за ужин		592	18	35	106	807	
второй ужин							
	Пряник (1 - 2 шт)	60	3	3	46	217	1
	Чай с молоком (200)	200	2	2	3	35	297
Итого за второй ужин		260	5	5	49	252	
Итого за день		2 678	62	96	501	2920	

Рацион: Пятиразовое питание		Неделя: 2		День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша манная жидкая на молоке (250/10)	260	8	12	41	305	181
	Бутерброд с сыром и маслом (26/15/10)	52	5	13	11	178	3
	Чай с сахаром Т(200)	200			15	60	376
	Хлеб Дарницкий 1/22	22	1		9	43	1
	Хлеб пшеничный 1/20	20	2		10	47	1
	Яйцо вареное 1шт	1	6	6		78	209
	Итого за завтрак	555	22	31	86	711	
обед	Суп картофельный с рисом и рыбными консервами О	280	5	4	21	137	71,02
	Огурец консервированный	50			1	7	1
	Тефтели мясные в томатном соусе 2шт. (140/130)	260	14	37	22	477	279
	Каша гречневая Т(200)	200	9	8	58	335	302
	Компот из вишни Т(200)	200			28	114	348
	Хлеб пшеничный 1/20	20	2		10	47	1
	Хлеб Дарницкий 1/22	22	1		9	43	1
	Итого за обед	1 032	31	49	149	1160	
полдник	Йогурт 110	110	4	3	14	100	15 173,03
	Пряник (1 - 2 шт)	60	3	3	46	217	1
	Мандарин свежий	100	1		8	38	338
	Итого за полдник	270	8	6	68	355	
ужин	Помидор свежий Т(50)	50	1		2	12	71
	Кнели из птицы(филе) с рисом Т(1/100)	100	15	17	6	237	301
	Соус молочный для подачи к блюду Т30	30	1	2	2	31	326
	Картофель жареный из отварного ДО 200	200	4	6	32	202	146,02
	Напиток из шиповника Т(200)	200	1		30	137	388
	Хлеб пшеничный 1/20	20	2		10	47	1
	Хлеб Дарницкий 1/22	22	1		9	43	1
	Итого за ужин	622	25	25	91	709	
второй ужин	Пряник (1 - 2 шт)	60	3	3	46	217	1
	Чай с молоком Т(200)	200	2	2	17	90	378
	Йогурт 110	110	4	3	14	100	15 173,03
	Итого за второй ужин	370	9	8	77	407	
Итого за день		2 849	95	119	471	3342	

Рацион: Пятиразовое питание

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Омлет с горошком (120/30)	80	2	14	3	151	212
	Чай с молоком Т(200)	200	2	2	17	90	378
	Бутерброд с сыром и маслом (26/15/10)	52	5	13	11	178	3
	Хлеб Дарницкий 1/22	22	1		9	43	1
	Хлеб пшеничный 1/20	20	2		10	47	1
Итого за завтрак		374	12	29	50	509	
обед							
	Рассольник ленинградский с мясом СДО (1/270)	270	4	14	17	270	96,04
	Кукуруза консервированная	100	8	1	71	328	5 527,63
	Котлеты особые (говядина, свинина 1/100)	102	7	10	40	282	269
	Пюре картофельное М(1/200)	200	4	2	28	150	128
	Компот из сухофруктов Т(200)	200	2	3	33	136	349
	Хлеб пшеничный 1/20	20	2		10	47	1
	Хлеб Дарницкий 1/22	22	1		9	43	1
Итого за обед		914	28	30	208	1256	
полдник							
	Какао с молоком (200)	200	6	6	21	206	382
	Сырники из творога со сгущенным молоком 1/50/20	70	11	9	22	221	219
	Груша свежая (100)	100			9	38	3 227,01
Итого за полдник		370	17	15	32	465	
ужин							
	Перец болгарский (1/30)	30			1	5	71
	Котлеты рубленые из птицы (филе) 100	100	13	21	16	307	294
	Макароны отварные с сыром (150/30)	180	13	15	37	340	204
	Чай с сахаром Т(200)	200			15	60	376
	Хлеб пшеничный 1/20	20	2		10	47	1
	Хлеб Дарницкий 1/22	22	1		9	43	1
Итого за ужин		552	29	36	88	802	
второй ужин							
	Йогурт 110	110	4	3	14	100	15 173,03
	Пряник (1 - 2 шт)	60	3	3	46	217	1
Итого за второй ужин		170	7	6	60	317	
Итого за день		2 380	93	116	458	3349	

Рацион: Пятиразовое питание		Неделя: 2		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша овсяная из Геркулеса жидкая (250/10)	260	10	15	43	347	182
	Чай с лимоном и сахаром Т(200)	200			15	62	377
	Батон нарезной с маслом и повидлом (26/5/20)	52	2	4	12	96	2
	Хлеб пшеничный 1/20	20	2		10	47	1
	Хлеб Дарницкий 1/22	22	1		9	43	1
Итого за завтрак		554	15	19	89	595	
обед	Солянка по домашнему СДО 1/240/35	276	4	13	26	239	157,05
	Огурец свежий 1/100	100			1	3	71
	Котлета рыбная (минтай, 1/130)	130	12	12	16	222	234
	Рис припущенный Т(200)	200	5	6	52	283	305
	Компот из кураги Т(200)	200	1		30	126	348
	Хлеб пшеничный 1/20	20	2		10	47	1
	Хлеб Дарницкий 1/22	22	1		9	43	1
Итого за обед		948	25	31	144	963	
полдник	Пряник (1 - 2 шт)	60	3	3	46	217	1
	Йогурт 110	110	4	3	14	100	15 173,03
	Яблоко свежее (100)	100			11	52	288,09
	Итого за полдник	270	7	6	71	369	
ужин	Помидор свежий Т(50)	50	1		2	12	71
	Птица отварная (1/100)	100	17	17	1	223	212
	Спагетти отварные (1/200)	200		8	49	71	203
	Соус молочный для подачи к блюду Т30	30	1	2	2	31	326
	Чай с сахаром Т(200)	200			15	60	376
	Хлеб пшеничный 1/20	20	2		10	47	1
	Хлеб Дарницкий 1/22	22	1		9	43	1
	Итого за ужин	622	22	27	88	487	
второй ужин	Кисель из брусники Т(200)	200	1	1	28	148	350
	Пряник (1 - 2 шт)	60	3	3	46	217	1
	Итого за второй ужин	260	4	4	74	365	
Итого за день		2 654	73	87	466	2779	

Рацион: Пятиразовое питание		Неделя: 2		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша пшенная жидкая (250/10)	260	9	13	47	347	173
	Чай с молоком (200)	200	2	2	3	35	297
	Бутерброд с сыром и маслом (26/15/10)	52	5	13	11	178	3
	Хлеб пшеничный 1/20	20	2		10	47	1
	Хлеб Дарницкий 1/22	22	1		9	43	1
Итого за завтрак		554	19	28	80	650	
обед							
	Суп гороховый (говядина 1/280) ДВ	280	7	6	30	197	102,02
	Горошек зеленый консервированный	50	1	4	4	60	9 117,06
	Котлета из свинины в панировке (1/100)	100	11	28	14	357	268,01
	Пюре картофельное СО (200)	200	4	2	28	150	128,03
	Компот из вишни Т(200)	200			28	114	348
	Хлеб пшеничный 1/20	20	2		10	47	1
	Хлеб Дарницкий 1/22	22	1		9	43	1
Итого за обед		872	26	40	123	968	
полдник							
	Пряник (1 - 2 шт)	60	3	3	46	217	1
	Йогурт 110	110	4	3	14	100	15 173,03
	Апельсин	100	1		8	43	9,06
Итого за полдник		270	8	6	68	360	
ужин							
	Птица (филе) тушеная с овощами (230/50)	278	14	21	29	352	289
	Чай с сахаром (200)	200			14	52	11 036,01
	Хлеб пшеничный 1/20	20	2		10	47	1
	Хлеб Дарницкий 1/22	22	1		9	43	1
	Огурец свежий 50	50				6	246
Итого за ужин		570	17	21	62	500	
второй ужин							
	Пряник (1 - 2 шт)	60	3	3	46	217	1
	Чай с сахаром и лимоном (200)	200			20	77	294,02
Итого за второй ужин		260	3	3	66	294	
Итого за день		2 526	73	98	399	2772	

Рацион: Пятиразовое питание		Неделя: 2		День: воскресенье			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ужин					1	7	1
	Огурец консервированный 1/30	30			36	346	302,03
	Каша гречневая (тушенка, лук, морковь) О	278	11	18	33	136	349
	Компот из сухофруктов Т(200)	200	2	3	10	47	1
	Хлеб пшеничный 1/20	20	2		9	43	1
	Хлеб Дарницкий 1/22	22	1				
Итого за ужин		550	16	21	89	579	
второй ужин					46	217	1
	Пряник (1 - 2 шт)	60	3	3	20	77	294,02
	Чай с сахаром и лимоном (200)	200			66	294	
Итого за второй ужин		260	3	3			
Итого за день		810	19	24	155	873	
Итого за период		29 061	887	1093	4945	32738	
Среднее значение за период			63,4	78,1	353,2	2338,4	

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 ее пищевой ценности (Приложение N 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20). Допускаются изменения вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий с учетом поставок продукции Поставщиками и с учетом стоимости питания в день на одного человека (количество и вес продукта).