

СОГЛАСОВАНО

Директор

№ 583

Генеральный директор АО «КСП "Парголово"

2025 г.



Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед)  
для предоставления питания учащимся в возрасте 7-11 лет общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга  
с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

| Наименование                                         | Выход,  | Технологическая<br>и нормативная<br>документация<br>/сборник<br>рецептур/ | № рецептуры<br>или<br>технологической<br>карты | Белки | Жиры  | Углеводы, | Энергетическая<br>ценность, ккал. |   |
|------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------|-------|-----------|-----------------------------------|---|
|                                                      | г       |                                                                           |                                                | Всего | Всего | Всего     |                                   |   |
|                                                      |         |                                                                           |                                                | г     | г     |           |                                   | г |
|                                                      |         |                                                                           |                                                |       |       |           |                                   |   |
| 1 день                                               |         |                                                                           |                                                |       |       |           |                                   |   |
| Завтрак                                              |         |                                                                           |                                                |       |       |           |                                   |   |
| Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом сливочным | 160/5   | 2008                                                                      | 184                                            | 9,31  | 8,40  | 27,01     | 205,40                            |   |
| Бутерброд с маслом сливочным                         | 35      | ТТК                                                                       | 1.44                                           | 2,40  | 8,10  | 13,00     | 142,00                            |   |
| Чай с сахаром                                        | 200     | 2008                                                                      | 430                                            | 0,20  | 0,10  | 15,00     | 60,00                             |   |
| Мандарин свежий                                      | 100     | 2011                                                                      | 338                                            | 0,80  | 0,10  | 7,50      | 38,00                             |   |
| Печенье в ассортименте                               | 25      | ТТК                                                                       | 12.2                                           | 3,00  | 2,50  | 11,20     | 69,00                             |   |
| Итого за прием пищи:                                 | 525     |                                                                           |                                                | 15,71 | 19,20 | 73,71     | 514,40                            |   |
| Обед                                                 |         |                                                                           |                                                |       |       |           |                                   |   |
| Огурец солёный порционно                             | 60      | ТТК                                                                       | 1.1                                            | 0,48  | 0,06  | 1,20      | 6,60                              |   |
| Щи по-уральски с крупой и курицей, со сметаной       | 200/5/5 | 2012                                                                      | 72                                             | 3,07  | 4,97  | 14,70     | 82,60                             |   |
| Гуляш                                                | 100     | ТТК                                                                       | 9.38                                           | 11,24 | 12,30 | 8,40      | 214,20                            |   |
| Каша гречневая рассыпчатая "по-домашнему"            | 150     | ТТК                                                                       | 4.7                                            | 3,60  | 4,60  | 10,40     | 97,40                             |   |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами    | 40      | ТТК                                                                       | 15.2                                           | 3,20  | 1,70  | 20,40     | 92,00                             |   |
| Батон нарезной обогащённый микронутриентами          | 50      | ТТК                                                                       | 15.1                                           | 4,00  | 2,32  | 25,98     | 136,00                            |   |
| Сок фруктовый (яблочный)                             | 200     | 2008                                                                      | 442                                            | 1,00  | 0,20  | 19,80     | 86,00                             |   |
| Итого за прием пищи:                                 | 810     |                                                                           |                                                | 26,59 | 26,15 | 100,88    | 714,80                            |   |
| Всего за день:                                       |         |                                                                           |                                                | 42,30 | 45,35 | 174,59    | 1229,20                           |   |

| Наименование                                                | Выход,  | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/ | № рецептуры или технологической карты | Белки | Жиры  | Углеводы, | Энергетическая ценность, ккал. |   |
|-------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------|-------|-----------|--------------------------------|---|
|                                                             | г       |                                                               |                                       | Всего | Всего | Всего     |                                |   |
|                                                             |         |                                                               |                                       | г     | г     |           |                                | г |
|                                                             |         |                                                               |                                       |       |       |           |                                |   |
| 2 день                                                      |         |                                                               |                                       |       |       |           |                                |   |
| Завтрак                                                     |         |                                                               |                                       |       |       |           |                                |   |
| Чизкейк, запечённый по-школьному с повидлом                 | 150/15  | ТТК                                                           | 7.4                                   | 13,33 | 14,76 | 31,72     | 352,99                         |   |
| Батон нарезной обогащённый микронутриентами                 | 25      | ТТК                                                           | 15.3                                  | 2,00  | 1,16  | 12,99     | 68,00                          |   |
| Чай с лимоном                                               | 200     | 2008                                                          | 431                                   | 0,29  | 0,10  | 14,69     | 59,90                          |   |
| Вафли                                                       | 20      | ТТК                                                           | 12.7                                  | 1,44  | 2,23  | 9,80      | 62,00                          |   |
| Яблоко свежее                                               | 100     | 2011                                                          | 338                                   | 0,40  | 0,40  | 9,80      | 44,40                          |   |
| Итого за прием пищи:                                        | 510     |                                                               |                                       | 17,46 | 18,65 | 79,00     | 587,29                         |   |
| Обед                                                        |         |                                                               |                                       |       |       |           |                                |   |
| Салат из свежей капусты с огурцом                           | 60      | ТТК                                                           | 1.2                                   | 0,61  | 3,20  | 2,62      | 53,10                          |   |
| Борщ с капустой и картофелем, отварной говядиной и сметаной | 200/5/5 | 2008                                                          | 76                                    | 3,46  | 4,63  | 9,71      | 93,30                          |   |
| Шницель рубленый мясной                                     | 90      | ТТК                                                           | 9.1                                   | 7,40  | 10,50 | 3,64      | 133,18                         |   |
| Макаронные изделия отварные                                 | 150     | 2008                                                          | 331                                   | 5,50  | 4,80  | 31,30     | 191,00                         |   |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами           | 40      | ТТК                                                           | 15.2                                  | 3,20  | 1,70  | 20,40     | 92,00                          |   |
| Батон нарезной обогащённый микронутриентами                 | 50      | ТТК                                                           | 15.1                                  | 4,00  | 2,32  | 25,98     | 136,00                         |   |
| Компот из смеси сухофруктов                                 | 200     | ТТК                                                           | 13.4                                  | 0,60  | 0,10  | 23,50     | 97,20                          |   |
| Итого за прием пищи:                                        | 800     |                                                               |                                       | 24,77 | 27,25 | 117,15    | 795,78                         |   |
| Всего за день:                                              |         |                                                               |                                       | 42,23 | 45,90 | 196,15    | 1383,07                        |   |

| Наименование                                      | Выход, | Технологическая<br>и нормативная<br>документация<br>/сборник<br>рецептур/ | № рецептуры<br>или<br>технологической<br>карты | Белки |       | Жиры   |  | Углеводы, |  | Энергетическая<br>ценность, ккал. |
|---------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------|-------|--------|--|-----------|--|-----------------------------------|
|                                                   | г      |                                                                           |                                                | Всего |       | Всего  |  | Всего     |  |                                   |
|                                                   |        |                                                                           |                                                |       |       |        |  |           |  |                                   |
|                                                   |        |                                                                           |                                                | г     |       | г      |  | г         |  |                                   |
| 3 день                                            |        |                                                                           |                                                |       |       |        |  |           |  |                                   |
| Завтрак                                           |        |                                                                           |                                                |       |       |        |  |           |  |                                   |
| Каша пшѐнная вязкая с тыквой                      | 155    | 2008                                                                      | 185                                            | 5,40  | 6,20  | 28,80  |  |           |  | 192,00                            |
| Бутерброд с сыром                                 | 40     | ТТК                                                                       | 1.43                                           | 4,31  | 4,29  | 13,56  |  |           |  | 105,87                            |
| Чай с сахаром                                     | 200    | 2008                                                                      | 430                                            | 0,20  | 0,10  | 15,00  |  |           |  | 60,00                             |
| Груша свежая                                      | 100    | 2011                                                                      | 338                                            | 0,40  | 0,30  | 10,30  |  |           |  | 47,00                             |
| Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке      | 200    | ТТК                                                                       | 16.3                                           | 5,92  | 5,08  | 9,38   |  |           |  | 107,56                            |
| Итого за прием пищи:                              | 655    |                                                                           |                                                | 16,23 | 15,97 | 77,04  |  |           |  | 512,43                            |
| Обед                                              |        |                                                                           |                                                |       |       |        |  |           |  |                                   |
| Салат из квашеной капусты                         | 60     | 2008                                                                      | 40                                             | 0,96  | 3,06  | 4,62   |  |           |  | 49,80                             |
| Суп картофельный с горохом и гречками             | 200/5  | 2012                                                                      | 81/116                                         | 5,27  | 3,74  | 15,10  |  |           |  | 114,02                            |
| Котлета рубленая из филе куриного                 | 90     | ТТК                                                                       | 10.21                                          | 9,84  | 5,60  | 8,95   |  |           |  | 144,73                            |
| Ризотто (рис с овощами)                           | 150    | ТТК                                                                       | 4.2                                            | 2,90  | 7,43  | 17,06  |  |           |  | 146,70                            |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами | 40     | ТТК                                                                       | 15.2                                           | 3,20  | 1,70  | 20,40  |  |           |  | 92,00                             |
| Батон нарезной обогащённый микронутриентами       | 50     | ТТК                                                                       | 15.1                                           | 4,00  | 2,32  | 25,98  |  |           |  | 136,00                            |
| Компот из свежих яблок                            | 200    | ТТК                                                                       | 13.1                                           | 0,20  | 0,20  | 20,10  |  |           |  | 87,80                             |
| Итого за прием пищи:                              | 795    |                                                                           |                                                | 26,37 | 24,05 | 112,21 |  |           |  | 771,05                            |
| Всего за день:                                    |        |                                                                           |                                                | 42,60 | 40,02 | 189,25 |  |           |  | 1283,48                           |

| Наименование                                             | Выход, | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/ | № рецептуры или технологической карты | Белки | Жиры  | Углеводы, |   | Энергетическая ценность, ккал. |
|----------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------|-------|-----------|---|--------------------------------|
|                                                          | г      |                                                               |                                       | Всего | Всего | Всего     |   |                                |
|                                                          |        |                                                               |                                       | г     | г     |           | г |                                |
|                                                          |        |                                                               |                                       |       |       |           |   |                                |
| 4 день                                                   |        |                                                               |                                       |       |       |           |   |                                |
| Завтрак                                                  |        |                                                               |                                       |       |       |           |   |                                |
| Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")          | 150    | ТТК                                                           | 4.11                                  | 9,07  | 7,92  | 26,30     |   | 174,30                         |
| Бутерброд с маслом сливочным                             | 25     | ТТК                                                           | 1.45                                  | 2,00  | 7,64  | 12,82     |   | 138,70                         |
| Чай с лимоном                                            | 200    | 2008                                                          | 431                                   | 0,29  | 0,10  | 14,69     |   | 59,90                          |
| Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%                            | 150    | ТТК                                                           | 16.1                                  | 4,10  | 2,50  | 4,90      |   | 87,00                          |
| Яблоко свежее                                            | 100    | 2011                                                          | 338                                   | 0,40  | 0,40  | 9,80      |   | 44,40                          |
| Итого за прием пищи:                                     | 625    |                                                               |                                       | 15,86 | 18,56 | 68,51     |   | 504,30                         |
| Обед                                                     |        |                                                               |                                       |       |       |           |   |                                |
| Салат из свеклы с яйцом                                  | 60/20  | 2011                                                          | 52/209                                | 2,95  | 7,00  | 3,60      |   | 100,00                         |
| Суп с макаронными изделиями, картофелем и курой отварной | 200/5  | 2012                                                          | 82                                    | 4,07  | 2,24  | 15,74     |   | 94,60                          |
| Тефтели рыбные в соусе кисло-сладком с овощами           | 90/30  | ТТК                                                           | 8.7                                   | 8,17  | 6,85  | 9,44      |   | 151,76                         |
| Картофель отварной                                       | 150    | 2008                                                          | 333                                   | 2,90  | 4,70  | 23,50     |   | 148,00                         |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами         | 40     | ТТК                                                           | 15.2                                  | 3,20  | 1,70  | 20,40     |   | 92,00                          |
| Батон нарезной обогащённый микроэлементами               | 50     | ТТК                                                           | 15.1                                  | 4,00  | 2,32  | 25,98     |   | 136,00                         |
| Сок фруктовый (персиковый)                               | 200    | ТТК                                                           | 13.14                                 | 1,00  | 0,20  | 15,00     |   | 76,00                          |
| Итого за прием пищи:                                     | 845    |                                                               |                                       | 26,29 | 25,01 | 113,66    |   | 798,36                         |
| Всего за день:                                           |        |                                                               |                                       | 42,15 | 43,57 | 182,17    |   | 1302,66                        |

| Наименование                                                            | Выход,  | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/ | № рецептуры или технологической карты | Белки | Жиры  | Углеводы, |   | Энергетическая ценность, ккал. |
|-------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------|-------|-----------|---|--------------------------------|
|                                                                         | г       |                                                               |                                       | Всего | Всего | Всего     |   |                                |
|                                                                         |         |                                                               |                                       | г     | г     |           | г |                                |
|                                                                         |         |                                                               |                                       |       |       |           |   |                                |
| 5 день                                                                  |         |                                                               |                                       |       |       |           |   |                                |
| Завтрак                                                                 |         |                                                               |                                       |       |       |           |   |                                |
| Макароны отварные с сыром                                               | 160/15  | ТТК                                                           | 5.2                                   | 12,58 | 14,20 | 32,60     |   | 303,50                         |
| Бутерброд с повидлом                                                    | 45      | ТТК                                                           | 1.3                                   | 2,20  | 1,20  | 16,80     |   | 86,80                          |
| Какао с молоком                                                         | 200     | 2008                                                          | 433                                   | 2,90  | 2,50  | 24,80     |   | 134,00                         |
| Апельсин свежий                                                         | 100     | 2011                                                          | 338                                   | 0,90  | 0,20  | 8,10      |   | 43,00                          |
| Итого за прием пищи:                                                    | 520     |                                                               |                                       | 18,58 | 18,10 | 82,30     |   | 567,30                         |
| Обед                                                                    |         |                                                               |                                       |       |       |           |   |                                |
| Винегрет овощной                                                        | 60      | ТТК                                                           | 1.48                                  | 0,84  | 6,06  | 3,96      |   | 66,40                          |
| Рассольник ленинградский с перловой крупой, отварной курицей и сметаной | 200/5/5 | 2008                                                          | 91                                    | 4,28  | 5,22  | 17,80     |   | 118,30                         |
| Голубцы ленивые                                                         | 240     | ТТК                                                           | 9.2                                   | 13,74 | 11,53 | 22,40     |   | 248,30                         |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами                       | 40      | ТТК                                                           | 15.2                                  | 3,20  | 1,70  | 20,40     |   | 92,00                          |
| Батон нарезной обогащённый микронутриентами                             | 50      | ТТК                                                           | 15.1                                  | 4,00  | 2,32  | 25,98     |   | 136,00                         |
| Напиток из протёртой брусники                                           | 200     | ТТК                                                           | 13.13                                 | 0,50  | 0,10  | 24,10     |   | 95,20                          |
| Итого за прием пищи:                                                    | 800     |                                                               |                                       | 26,56 | 26,93 | 114,64    |   | 756,20                         |
| Всего за день:                                                          |         |                                                               |                                       | 45,14 | 45,03 | 196,94    |   | 1323,50                        |

| Наименование                                      | Выход, | Технологическая<br>и нормативная<br>документация<br>/сборник<br>рецептур/ | № рецептуры<br>или<br>технологической<br>карты | Белки | Жиры  | Углеводы, | Энергетическая<br>ценность, ккал. |
|---------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------|-------|-----------|-----------------------------------|
|                                                   | г      |                                                                           |                                                | Всего | Всего | Всего     |                                   |
|                                                   |        |                                                                           |                                                | г     | г     | г         |                                   |
|                                                   |        |                                                                           |                                                |       |       |           |                                   |
| 6 день                                            |        |                                                                           |                                                |       |       |           |                                   |
| Завтрак                                           |        |                                                                           |                                                |       |       |           |                                   |
| Каша "Янтарная"                                   | 150    | ТТК                                                                       | 4.12                                           | 8,96  | 12,37 | 29,04     | 220,70                            |
| Батон нарезной обогащённый микронутриентами       | 25     | ТТК                                                                       | 15.3                                           | 2,00  | 1,16  | 12,99     | 68,00                             |
| Чай с сахаром                                     | 200    | 2008                                                                      | 430                                            | 0,20  | 0,10  | 15,00     | 60,00                             |
| Мандарин свежий                                   | 100    | 2011                                                                      | 338                                            | 0,80  | 0,10  | 7,50      | 38,00                             |
| Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%                     | 150    | ТТК                                                                       | 16.1                                           | 4,10  | 2,50  | 4,90      | 87,00                             |
| Итого за прием пищи:                              | 625    |                                                                           |                                                | 16,06 | 16,23 | 69,43     | 473,70                            |
| Обед                                              |        |                                                                           |                                                |       |       |           |                                   |
| Отурец солёный порционно                          | 60     | ТТК                                                                       | 1.1                                            | 0,48  | 0,06  | 1,20      | 6,60                              |
| Бульон куриный с вермишелью и яйцом               | 200/10 | ТТК                                                                       | 2.2                                            | 7,80  | 3,10  | 10,10     | 109,20                            |
| Пашля с курицей                                   | 240    | ТТК                                                                       | 10.12                                          | 8,21  | 17,10 | 36,10     | 345,40                            |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами | 40     | ТТК                                                                       | 15.2                                           | 3,20  | 1,70  | 20,40     | 92,00                             |
| Батон нарезной обогащённый микронутриентами       | 50     | ТТК                                                                       | 15.1                                           | 4,00  | 2,32  | 25,98     | 136,00                            |
| Сок фруктовый (яблочный)                          | 200    | 2008                                                                      | 442                                            | 1,00  | 0,20  | 19,80     | 86,00                             |
| Итого за прием пищи:                              | 800    |                                                                           |                                                | 24,69 | 24,48 | 113,58    | 775,20                            |
| Всего за день:                                    |        |                                                                           |                                                | 40,75 | 40,71 | 183,01    | 1248,90                           |

| Наименование                                      | Выход, | Технологическая<br>и нормативная<br>документация<br>/сборник<br>рецептур/ | № рецептуры<br>или<br>технологической<br>карты | Белки | Жиры  | Углеводы, | Энергетическая<br>ценность, ккал. |   |
|---------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------|-------|-----------|-----------------------------------|---|
|                                                   | г      |                                                                           |                                                | Всего | Всего | Всего     |                                   |   |
|                                                   |        |                                                                           |                                                | г     | г     |           |                                   | г |
|                                                   |        |                                                                           |                                                |       |       |           |                                   |   |
| 7 день                                            |        |                                                                           |                                                |       |       |           |                                   |   |
| Завтрак                                           |        |                                                                           |                                                |       |       |           |                                   |   |
| Макароны отварные с сыром                         | 150/15 | ТТК                                                                       | 5.2                                            | 8,74  | 11,03 | 31,51     | 259,95                            |   |
| Бутерброд с повидлом                              | 45     | ТТК                                                                       | 1.3                                            | 2,20  | 1,20  | 16,80     | 86,80                             |   |
| Чай с сахаром                                     | 200    | 2008                                                                      | 430                                            | 0,20  | 0,10  | 15,00     | 60,00                             |   |
| Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке      | 200    | ТТК                                                                       | 16.3                                           | 5,92  | 5,08  | 9,38      | 107,56                            |   |
| Итого за прием пищи:                              | 610    |                                                                           |                                                | 17,06 | 17,41 | 72,69     | 514,31                            |   |
| Обед                                              |        |                                                                           |                                                |       |       |           |                                   |   |
| Салат витаминный                                  | 60     | ТТК                                                                       | 1.46                                           | 0,71  | 3,20  | 4,60      | 52,20                             |   |
| Суп рыбный с картофелем и перловой крупой         | 200/10 | 2008                                                                      | 98/228                                         | 4,78  | 2,27  | 15,68     | 103,00                            |   |
| Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом        | 90/30  | ТТК                                                                       | 9.5                                            | 7,10  | 10,21 | 9,46      | 180,00                            |   |
| Каша гречневая рассыпчатая "по-домашнему"         | 150    | ТТК                                                                       | 4.7                                            | 3,60  | 4,60  | 10,40     | 97,40                             |   |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами | 40     | ТТК                                                                       | 15.2                                           | 3,20  | 1,70  | 20,40     | 92,00                             |   |
| Батон нарезной обогащённый микронутриентами       | 50     | ТТК                                                                       | 15.1                                           | 4,00  | 2,32  | 25,98     | 136,00                            |   |
| Яблоко свежее                                     | 100    | 2011                                                                      | 338                                            | 0,40  | 0,40  | 9,80      | 44,40                             |   |
| Напиток из шиповника                              | 200    | ТТК                                                                       | 13.1                                           | 0,20  | 0,20  | 20,10     | 87,80                             |   |
| Итого за прием пищи:                              | 930    |                                                                           |                                                | 23,99 | 24,90 | 116,42    | 792,80                            |   |
| Всего за день:                                    |        |                                                                           |                                                | 41,05 | 42,31 | 189,11    | 1307,11                           |   |

| Наименование                                      | Выход,  | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/ | № рецептуры или технологической карты | Белки |       | Жиры   |   | Углеводы, |  | Энергетическая ценность, ккал. |
|---------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------|-------|--------|---|-----------|--|--------------------------------|
|                                                   | г       |                                                               |                                       | Всего |       | Всего  |   | Всего     |  |                                |
|                                                   |         |                                                               |                                       | г     | г     | г      | г |           |  |                                |
|                                                   |         |                                                               |                                       |       |       |        |   |           |  |                                |
| 8 день                                            |         |                                                               |                                       |       |       |        |   |           |  |                                |
| Завтрак                                           |         |                                                               |                                       |       |       |        |   |           |  |                                |
| Каша рисовая молочная вязкая с курагой и изюмом   | 160     | ТТК                                                           | 351                                   | 9,75  | 8,30  | 34,90  |   |           |  | 278,40                         |
| Яйцо отварное                                     | 40      | 2011                                                          | 213                                   | 5,08  | 4,60  | 0,28   |   |           |  | 63,00                          |
| Батон нарезной обогащённый микронутриентами       | 25      | ТТК                                                           | 15.3                                  | 2,00  | 1,16  | 12,99  |   |           |  | 68,00                          |
| Какао с молоком                                   | 200     | 2008                                                          | 433                                   | 2,90  | 2,50  | 24,80  |   |           |  | 134,00                         |
| Груша свежая                                      | 100     | 2011                                                          | 338                                   | 0,40  | 0,30  | 10,30  |   |           |  | 47,00                          |
| Итого за прием пищи:                              | 525     |                                                               |                                       | 20,13 | 16,86 | 83,27  |   |           |  | 590,40                         |
| Обед                                              |         |                                                               |                                       |       |       |        |   |           |  |                                |
| Салат из свёклы отварной с подсолнечным маслом    | 60      | 2011                                                          | 52                                    | 1,70  | 3,84  | 2,60   |   |           |  | 54,40                          |
| Суп из овощей с курицей отварной и сметаной       | 200/5/5 | 2012                                                          | 64                                    | 2,55  | 4,11  | 9,04   |   |           |  | 80,80                          |
| Печень по-строгановски                            | 100     | ТТК                                                           | 9.4                                   | 8,91  | 10,11 | 5,30   |   |           |  | 161,92                         |
| Картофель отварной                                | 150     | 2008                                                          | 333                                   | 2,90  | 4,70  | 23,50  |   |           |  | 148,00                         |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами | 40      | ТТК                                                           | 15.2                                  | 3,20  | 1,70  | 20,40  |   |           |  | 92,00                          |
| Батон нарезной обогащённый микронутриентами       | 50      | ТТК                                                           | 15.1                                  | 4,00  | 2,32  | 25,98  |   |           |  | 136,00                         |
| Компот из свежих яблок                            | 200     | ТТК                                                           | 13.1                                  | 0,20  | 0,20  | 20,10  |   |           |  | 87,80                          |
| Итого за прием пищи:                              | 810     |                                                               |                                       | 23,46 | 26,98 | 106,92 |   |           |  | 760,92                         |
| Всего за день:                                    |         |                                                               |                                       | 43,59 | 43,84 | 190,19 |   |           |  | 1351,32                        |

| Наименование                                            | Выход,  | Технологическая<br>и нормативная<br>документация<br>/сборник<br>рецептур/ | № рецептуры<br>или<br>технологической<br>карты | Белки | Жиры  | Углеводы, |  | Энергетическая<br>ценность, ккал. |
|---------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------|-------|-----------|--|-----------------------------------|
|                                                         | г       |                                                                           |                                                | Всего | Всего | Всего     |  |                                   |
|                                                         |         |                                                                           |                                                | г     | г     | г         |  |                                   |
|                                                         |         |                                                                           |                                                |       |       |           |  |                                   |
| 9 день                                                  |         |                                                                           |                                                |       |       |           |  |                                   |
| Завтрак                                                 |         |                                                                           |                                                |       |       |           |  |                                   |
| Запеканка творожная "Зебра" со стужённым молоком        | 150/25  | ТТК                                                                       | 7.2                                            | 14,60 | 14,28 | 29,77     |  | 305,78                            |
| Батон нарезной обогащённый микронутриентами             | 25      | ТТК                                                                       | 15.3                                           | 2,00  | 1,16  | 12,99     |  | 68,00                             |
| Чай с лимоном                                           | 200     | 2008                                                                      | 431                                            | 0,29  | 0,10  | 14,69     |  | 59,90                             |
| Яблоко свежее                                           | 100     | 2011                                                                      | 338                                            | 0,40  | 0,40  | 9,80      |  | 44,40                             |
| Итого за прием пищи:                                    | 500     |                                                                           |                                                | 17,29 | 15,94 | 67,25     |  | 478,08                            |
| Обед                                                    |         |                                                                           |                                                |       |       |           |  |                                   |
| Салат "Мозайка"                                         | 60      | ТТК                                                                       | 1.33                                           | 3,30  | 3,60  | 4,20      |  | 72,40                             |
| Борщ с капустой и картофелем, курой отварной и сметаной | 200/5/5 | 2008                                                                      | 76                                             | 3,27  | 4,80  | 11,20     |  | 94,00                             |
| Паста Болоньезе "по-школьному"                          | 240     | ТТК                                                                       | 9.33                                           | 9,40  | 12,72 | 35,20     |  | 237,10                            |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами       | 40      | ТТК                                                                       | 15.2                                           | 3,20  | 1,70  | 20,40     |  | 92,00                             |
| Батон нарезной обогащённый микронутриентами             | 50      | ТТК                                                                       | 15.1                                           | 4,00  | 2,32  | 25,98     |  | 136,00                            |
| Сок фруктовый (персиковый)                              | 200     | ТТК                                                                       | 13.14                                          | 1,00  | 0,20  | 15,00     |  | 76,00                             |
| Итого за прием пищи:                                    | 800     |                                                                           |                                                | 24,17 | 25,34 | 111,98    |  | 707,50                            |
| Всего за день:                                          |         |                                                                           |                                                | 41,46 | 41,28 | 179,23    |  | 1185,58                           |

| Наименование                                     | Выход, | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/ | № рецептуры или технологической карты | Белки | Жиры  | Углеводы, | Энергетическая ценность, ккал. |   |
|--------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------|-------|-----------|--------------------------------|---|
|                                                  | г      |                                                               |                                       | Всего | Всего | Всего     |                                |   |
|                                                  |        |                                                               |                                       | г     | г     |           |                                | г |
|                                                  |        |                                                               |                                       |       |       |           |                                |   |
| 10 день                                          |        |                                                               |                                       |       |       |           |                                |   |
| Завтрак                                          |        |                                                               |                                       |       |       |           |                                |   |
| Омлет натуральный                                | 150    | ТТК                                                           | 6.3                                   | 14,50 | 14,27 | 8,89      | 262,43                         |   |
| Бутерброд с сыром и огурцом                      | 40     | ТТК                                                           | 1.39                                  | 3,01  | 4,29  | 13,56     | 105,87                         |   |
| Чай с сахаром                                    | 200    | 2008                                                          | 430                                   | 0,20  | 0,10  | 15,00     | 60,00                          |   |
| Зефир витаминизированный                         | 35     | ТТК                                                           | 12.1                                  | 0,63  | 0,10  | 28,20     | 101,60                         |   |
| Апельсин свежий                                  | 100    | 2011                                                          | 338                                   | 0,90  | 0,20  | 8,10      | 43,00                          |   |
| Итого за прием пищи:                             | 525    |                                                               |                                       | 19,24 | 18,96 | 73,75     | 572,90                         |   |
| Обед                                             |        |                                                               |                                       |       |       |           |                                |   |
| Салат из квашеной капусты                        | 60     | 2008                                                          | 40                                    | 0,96  | 3,06  | 4,62      | 49,80                          |   |
| Суп картофельный с горохом и гречками            | 200/5  | 2008                                                          | 99                                    | 4,58  | 3,64  | 14,99     | 111,20                         |   |
| Жаркое по-домашнему со свиной                    | 240    | 2011                                                          | 259                                   | 12,50 | 14,94 | 23,20     | 277,37                         |   |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами | 40     | ТТК                                                           | 15.2                                  | 2,65  | 0,35  | 16,96     | 81,58                          |   |
| Батон нарезной обогащённый микроэлементами       | 50     | ТТК                                                           | 15.1                                  | 3,75  | 1,45  | 25,70     | 131,00                         |   |
| Компот из смеси сухофруктов                      | 200    | 2008                                                          | 402                                   | 0,45  | 0,00  | 15,60     | 105,58                         |   |
| Итого за прием пищи:                             | 795    |                                                               |                                       | 24,89 | 23,44 | 101,07    | 756,53                         |   |
| Всего за день:                                   |        |                                                               |                                       | 44,13 | 42,40 | 174,82    | 1329,43                        |   |

| Дни                          | Б, г         | Ж, г         | У, г         | Э.Ц., ккал    |
|------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Всего за 1 день:             | 42,30        | 45,35        | 174,59       | 1229,20       |
| Всего за 2 день:             | 42,23        | 45,90        | 196,15       | 1383,07       |
| Всего за 3 день:             | 42,60        | 40,02        | 189,25       | 1283,48       |
| Всего за 4 день:             | 42,15        | 43,57        | 182,17       | 1302,66       |
| Всего за 5 день:             | 45,14        | 45,03        | 196,94       | 1323,50       |
| <b>ИТОГО:</b>                | <b>214,4</b> | <b>219,9</b> | <b>939,1</b> | <b>6521,9</b> |
| <b>В среднем за 1 день:</b>  | <b>42,9</b>  | <b>44,0</b>  | <b>187,8</b> | <b>1304,4</b> |
| Всего за 6 день:             | 40,75        | 40,71        | 183,01       | 1248,90       |
| Всего за 7 день:             | 41,05        | 42,31        | 189,11       | 1307,11       |
| Всего за 8 день:             | 43,59        | 43,84        | 190,19       | 1351,32       |
| Всего за 9 день:             | 41,46        | 41,28        | 179,23       | 1185,58       |
| Всего за 10 день:            | 44,13        | 42,40        | 174,82       | 1329,43       |
| <b>ИТОГО:</b>                | <b>211,0</b> | <b>210,5</b> | <b>916,4</b> | <b>6422,3</b> |
| <b>В среднем за 1 день:</b>  | <b>42,2</b>  | <b>42,1</b>  | <b>183,3</b> | <b>1284,5</b> |
| <b>В среднем за 10 дней:</b> | <b>42,5</b>  | <b>43,0</b>  | <b>185,5</b> | <b>1294,4</b> |

\*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели принт 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

\*ТТК - технико-технологическая карта

\*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий, Москва, Дели принт 2012 г

\*Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб 2008 под редакцией Куткиной М.Н.

\*Сборник методических рекомендаций по использованию рецептов блюд повышенной пищевой и биологической ценности при организации питания отдельных социально-значимых категорий граждан в учреждениях Санкт-Петербурга, 2012 г.

\* Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.3-2.4.3590-20

Допускаются отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.