

СОГЛАСОВАНО  
Директор ГБОУ \_\_\_\_\_

O.B.

O.B.



УТВЕРЖАЮ  
Генеральный директор  
АО "Компани"

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

АО "Комбинат питания "Кировский"

Е.Е Жданова

2025 г.

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) в осенне-зимний период

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 и нормативная документация /сборник рецептов/ | № рецептуры или технологической карты | Белки        | Жиры         | Угле-воды,    | Энергетическая ценность, ккал. |
|---------------------------------------------------|------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|                                                   | г          |                                                               |                                       | Всего        | Всего        | Всего         |                                |
|                                                   |            |                                                               |                                       | г            | г            | г             |                                |
| <b>1 день</b>                                     |            |                                                               |                                       |              |              |               |                                |
| <b>Завтрак</b>                                    |            |                                                               |                                       |              |              |               |                                |
| Каша гречневая молочная вязкая с маслом сливочным | 180/5      | 2008                                                          | 184                                   | 9,60         | 8,47         | 35,10         | 237,51                         |
| Бутерброд с маслом сливочным                      | 10/25      | 2008                                                          | 1                                     | 2,40         | 8,10         | 13,00         | 142,00                         |
| Чай с лимоном                                     | 200/5      | 2008                                                          | 431                                   | 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                          |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                       | <b>550</b> |                                                               |                                       | <b>16,00</b> | <b>19,27</b> | <b>81,80</b>  | <b>546,51</b>                  |
| <b>Обед</b>                                       |            |                                                               |                                       |              |              |               |                                |
| 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                                    | 2,10         | 3,10         | 10,10         | 109,20                         |
| Филе птицы по-строгановски                        | 100        | 2016                                                          | 313                                   | 9,30         | 13,50        | 5,47          | 195,40                         |
| Макаронные изделия отварные                       | 150        | 2008                                                          | 331                                   | 5,00         | 4,80         | 27,00         | 151,00                         |
| 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                         |
| Сок фруктовый (яблочный)                          | 200        | 2008                                                          | 442                                   | 1,00         | 0,20         | 19,17         | 90,00                          |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                       | <b>810</b> |                                                               |                                       | <b>25,08</b> | <b>25,68</b> | <b>109,32</b> | <b>780,20</b>                  |
| <b>Всего за день:</b>                             |            |                                                               |                                       | <b>41,08</b> | <b>44,95</b> | <b>191,12</b> | <b>1326,71</b>                 |
|                                                   |            |                                                               |                                       |              |              |               |                                |
|                                                   |            |                                                               |                                       |              |              |               |                                |
| Наименование                                      | Выход      | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/ | № рецептуры или технологической карты | Белки        | Жиры         | Угле-воды,    | Энергетическая ценность, ккал. |
|                                                   | г          |                                                               |                                       | Всего        | Всего        | Всего         |                                |
|                                                   |            |                                                               |                                       | г            | г            | г             |                                |
| <b>2 день</b>                                     |            |                                                               |                                       |              |              |               |                                |
| <b>Завтрак</b>                                    |            |                                                               |                                       |              |              |               |                                |
| Чискейк, запеченный по-школьному с повидлом       | 130/25     | ТТК                                                           | 20                                    | 12,52        | 13,87        | 29,80         | 331,60                         |
| 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                          |
| Вафли                                             | 20         | ТТК                                                           | 12.7                                  | 1,44         | 2,23         | 9,80          | 62,00                          |
| Апельсин                                          | 100        | 2011                                                          | 338                                   | 0,90         | 0,20         | 8,10          | 43,00                          |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                       | <b>500</b> |                                                               |                                       | <b>17,06</b> | <b>17,56</b> | <b>75,69</b>  | <b>564,60</b>                  |

| Обед                                                        |         |                                                               |                                       |       |       |            |                                |
|-------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------|-------|------------|--------------------------------|
| Салат из свежей капусты с огурцом                           | 60      | ТТК                                                           | 1.2                                   | 0,78  | 3,20  | 5,70       | 53,10                          |
| Борщ с капустой и картофелем, отварной говядиной и сметаной | 200/5/5 | 2008                                                          | 76                                    | 3,46  | 4,63  | 9,51       | 93,30                          |
| Шницель рубленый мясной                                     | 90      | ТТК                                                           | 9.1                                   | 11,30 | 10,50 | 8,47       | 174,50                         |
| Рис отварной                                                | 150     | 2008                                                          | 325                                   | 3,70  | 6,30  | 26,18      | 203,00                         |
| 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:                                        | 800     |                                                               |                                       | 26,64 | 28,85 | 116,34     | 839,70                         |
| Всего за день:                                              |         |                                                               |                                       | 43,70 | 46,41 | 192,03     | 1404,30                        |
|                                                             |         |                                                               |                                       |       |       |            |                                |
|                                                             |         |                                                               |                                       |       |       |            |                                |
| Наименование                                                | Выход   | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/ | № рецептуры или технологической карты | Белки | Жиры  | Угле-воды, | Энергетическая ценность, ккал. |
|                                                             |         |                                                               |                                       |       |       |            |                                |
|                                                             | Всего   |                                                               |                                       | Всего | Всего |            |                                |
|                                                             | г       |                                                               |                                       | г     | г     | г          |                                |

| 3 день                                                   |       |                                                               |                                       |       |       |            |                                |
|----------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------|-------|------------|--------------------------------|
| Завтрак                                                  |       |                                                               |                                       |       |       |            |                                |
| Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")          | 180   | 2008                                                          | 190                                   | 5,73  | 9,25  | 18,95      | 207,20                         |
| Бутерброд с джемом                                       | 20/25 | ТТК                                                           | 1.3                                   | 2,20  | 1,20  | 16,80      | 86,80                          |
| Какао с молоком                                          | 200   | 2008                                                          | 433                                   | 2,90  | 2,50  | 19,60      | 134,00                         |
| Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%                            | 150   | ТТК                                                           | 16.1                                  | 4,20  | 3,75  | 19,05      | 127,50                         |
| Груша свежая                                             | 130   | 2011                                                          | 338                                   | 0,52  | 0,40  | 13,40      | 61,10                          |
| Итого за прием пищи:                                     | 705   |                                                               |                                       | 15,55 | 17,10 | 87,80      | 616,60                         |
| Обед                                                     |       |                                                               |                                       |       |       |            |                                |
| Салат из свеклы с яйцом                                  | 60/20 | 2011                                                          | 52/209                                | 3,61  | 7,00  | 3,60       | 100,00                         |
| Суп с макаронными изделиями, картофелем и курой отварной | 200/5 | 2012                                                          | 82                                    | 3,10  | 2,24  | 13,20      | 93,60                          |
| Тефтели рыбные в соусе кисло-сладком с овощами           | 90/30 | ТТК                                                           | 21                                    | 8,17  | 6,85  | 9,44       | 151,76                         |
| Картофель отварной                                       | 150   | 2008                                                          | 333                                   | 2,88  | 5,30  | 22,80      | 151,90                         |
| 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 апельсинов                                     | 200   | ТТК                                                           | 13.2                                  | 0,50  | 0,10  | 24,10      | 95,20                          |
| Итого за прием пищи:                                     | 845   |                                                               |                                       | 25,46 | 25,51 | 119,52     | 820,46                         |
| Всего за день:                                           |       |                                                               |                                       | 41,01 | 42,61 | 207,32     | 1437,06                        |
|                                                          |       |                                                               |                                       |       |       |            |                                |
|                                                          |       |                                                               |                                       |       |       |            |                                |
| Наименование                                             | Выход | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/ | № рецептуры или технологической карты | Белки | Жиры  | Угле-воды, | Энергетическая ценность, ккал. |
|                                                          |       |                                                               |                                       |       |       |            |                                |
|                                                          | Всего |                                                               |                                       | Всего | Всего |            |                                |
|                                                          | г     |                                                               |                                       | г     | г     | г          |                                |

| 4 день                                            |         |      |     |       |       |       |        |
|---------------------------------------------------|---------|------|-----|-------|-------|-------|--------|
| Завтрак                                           |         |      |     |       |       |       |        |
| Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным | 180/5   | 2008 | 189 | 10,00 | 7,63  | 31,60 | 213,64 |
| Чай с сахаром                                     | 200     | 2008 | 430 | 0,20  | 0,10  | 15,00 | 60,00  |
| Бутерброд с сыром                                 | 10/5/25 | 2008 | 3   | 4,40  | 12,42 | 13,00 | 179,33 |
| Яблоко свежее                                     | 100     | 2011 | 338 | 0,40  | 0,40  | 9,80  | 44,40  |
| Итого за прием пищи:                              | 525     |      |     | 15,00 | 20,55 | 69,40 | 497,37 |

| 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                                         | 4,22  | 2,70  | 16,12      | 114,70                                    |
| Гуляш                                                                   | 100     | ТТК                                                                                   | 22                                             | 11,24 | 12,30 | 2,89       | 188,82                                    |
| Каша гречневая рассыпчатая                                              | 150     | 2008                                                                                  | 323                                            | 3,60  | 5,60  | 32,10      | 206,00                                    |
| 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                                    |
| Сок фруктовый (персиковый)                                              | 200     | 2008                                                                                  | 442                                            | 1,00  | 0,20  | 15,00      | 76,00                                     |
| Итого за прием пищи:                                                    | 805     |                                                                                       |                                                | 28,22 | 27,88 | 117,11     | 863,32                                    |
| Всего за день:                                                          |         |                                                                                       |                                                | 43,22 | 48,43 | 186,51     | 1360,69                                   |
|                                                                         |         |                                                                                       |                                                |       |       |            |                                           |
|                                                                         |         |                                                                                       |                                                |       |       |            |                                           |
| Наименование                                                            | Выход   | Технологи-<br>ческая и<br>норматив-<br>ная<br>документа-<br>ция /сборник<br>рецептур/ | № рецептуры<br>или технологи-<br>чес-кой карты | Белки | Жиры  | Угле-воды, | Энер-гети-<br>ческая цен-<br>ность, ккал. |
|                                                                         | г       |                                                                                       |                                                | Всего | Всего | Всего      |                                           |
|                                                                         |         |                                                                                       |                                                | г     | г     | г          |                                           |
| 5 день                                                                  |         |                                                                                       |                                                |       |       |            |                                           |
| Завтрак                                                                 |         |                                                                                       |                                                |       |       |            |                                           |
| Макароны отварные с сыром                                               | 160/15  | ТТК                                                                                   | 5.2                                            | 13,40 | 13,90 | 32,60      | 303,50                                    |
| Бутерброд с джемом                                                      | 20/25   | ТТК                                                                                   | 1.3                                            | 2,20  | 1,20  | 16,80      | 86,80                                     |
| Чай с лимоном                                                           | 200/5   | 2008                                                                                  | 431                                            | 0,20  | 0,10  | 15,00      | 60,00                                     |
| Апельсин свежий                                                         | 100     | 2011                                                                                  | 338                                            | 0,90  | 0,20  | 8,10       | 43,00                                     |
| Итого за прием пищи:                                                    | 525     |                                                                                       |                                                | 16,70 | 15,40 | 72,50      | 493,30                                    |
| Обед                                                                    |         |                                                                                       |                                                |       |       |            |                                           |
| Винегрет овощной                                                        | 60      | 2008                                                                                  | 51                                             | 0,80  | 6,10  | 4,00       | 73,80                                     |
| Рассольник ленинградский с перловой крупой, отварной курицей и сметаной | 200/5/5 | 2008                                                                                  | 91                                             | 3,40  | 5,20  | 17,76      | 130,20                                    |
| Голубцы ленивые                                                         | 240     | ТТК                                                                                   | 9.2                                            | 16,42 | 13,52 | 22,40      | 286,60                                    |
| 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                                    |
| Кисель из плодов шиповника                                              | 200     | ТТК                                                                                   | 13.3                                           | 0,20  | 0,10  | 26,20      | 108,40                                    |
| Итого за прием пищи:                                                    | 800     |                                                                                       |                                                | 28,02 | 28,94 | 116,74     | 827,00                                    |
| Всего за день:                                                          |         |                                                                                       |                                                | 44,72 | 44,34 | 189,24     | 1320,30                                   |
|                                                                         |         |                                                                                       |                                                |       |       |            |                                           |
| Наименование                                                            | Выход   | Технологи-<br>ческая и<br>норматив-<br>ная<br>документа-<br>ция /сборник<br>рецептур/ | № рецептуры<br>или технологи-<br>чес-кой карты | Белки | Жиры  | Угле-воды, | Энер-гети-<br>ческая цен-<br>ность, ккал. |
|                                                                         | г       |                                                                                       |                                                | Всего | Всего | Всего      |                                           |
|                                                                         |         |                                                                                       |                                                | г     | г     | г          |                                           |
| 6 день                                                                  |         |                                                                                       |                                                |       |       |            |                                           |
| Завтрак                                                                 |         |                                                                                       |                                                |       |       |            |                                           |
| Каша "Янтарная"                                                         | 180     | 2008                                                                                  | 187                                            | 9,20  | 11,80 | 33,35      | 239,00                                    |
| 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                                           | 4,20  | 3,75  | 19,05      | 127,50                                    |
| Итого за прием пищи:                                                    | 655     |                                                                                       |                                                | 16,40 | 16,91 | 87,89      | 532,50                                    |

| Обед                                              |        |                                                                                       |                                                |       |       |            |                                           |
|---------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------|-------|------------|-------------------------------------------|
| Огурец солёный порционно                          | 60     | ТТК                                                                                   | 1.1                                            | 0,48  | 0,06  | 1,20       | 6,60                                      |
| Суп картофельный с горохом и гречками             | 200/5  | 2012                                                                                  | 81/116                                         | 4,22  | 2,70  | 16,12      | 114,70                                    |
| Котлета рубленая из филе куриного                 | 90     | 2008                                                                                  | 314                                            | 11,68 | 12,70 | 12,15      | 209,60                                    |
| Каша гречневая рассыпчатая                        | 150    | 2008                                                                                  | 323                                            | 3,60  | 5,60  | 32,10      | 206,00                                    |
| 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                                    |
| Сок фруктовый (персиковый)                        | 200    | 2008                                                                                  | 442                                            | 1,00  | 0,20  | 15,00      | 76,00                                     |
| Итого за прием пищи:                              | 795    |                                                                                       |                                                | 28,18 | 25,28 | 122,95     | 840,90                                    |
| Всего за день:                                    |        |                                                                                       |                                                | 44,58 | 42,19 | 210,84     | 1373,40                                   |
|                                                   |        |                                                                                       |                                                |       |       |            |                                           |
|                                                   |        |                                                                                       |                                                |       |       |            |                                           |
| Наименование                                      | Выход, | Технологи-<br>ческая и<br>норматив-<br>ная<br>документа-<br>ция /сборник<br>рецептур/ | № рецептуры<br>или технологи-<br>чес-кой карты | Белки | Жиры  | Угле-воды, | Энер-гети-<br>ческая цен-<br>ность, ккал. |
|                                                   | г      |                                                                                       |                                                |       |       |            |                                           |
|                                                   |        |                                                                                       |                                                | Всего | Всего | Всего      |                                           |
|                                                   |        |                                                                                       |                                                | г     | г     | г          |                                           |
| 7 день                                            |        |                                                                                       |                                                |       |       |            |                                           |
| Завтрак                                           |        |                                                                                       |                                                |       |       |            |                                           |
| Макароны отварные с сыром                         | 160/15 | ТТК                                                                                   | 5.2                                            | 13,40 | 13,90 | 32,60      | 303,50                                    |
| Бутерброд с джемом                                | 20/25  | ТТК                                                                                   | 1.3                                            | 2,20  | 1,20  | 16,80      | 86,80                                     |
| Чай с лимоном                                     | 200/5  | 2008                                                                                  | 431                                            | 0,20  | 0,10  | 15,00      | 60,00                                     |
| Апельсин                                          | 100    | 2011                                                                                  | 338                                            | 0,90  | 0,20  | 8,10       | 44,40                                     |
| Итого за прием пищи:                              | 525    |                                                                                       |                                                | 16,70 | 15,40 | 72,50      | 494,70                                    |
| Обед                                              |        |                                                                                       |                                                |       |       |            |                                           |
| Салат из свежей капусты                           | 60     | ТТК                                                                                   | 1.4                                            | 0,71  | 3,20  | 4,60       | 52,20                                     |
| Суп рыбный с картофелем и перловой крупой         | 200/10 | ТТК                                                                                   | 23                                             | 4,78  | 2,27  | 15,68      | 103,00                                    |
| Плов с куриным филе                               | 240    | ТТК                                                                                   | 10.1                                           | 13,47 | 16,44 | 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                                    |
| Компот из свежих яблок                            | 200    | ТТК                                                                                   | 13.1                                           | 0,20  | 0,20  | 20,10      | 87,80                                     |
| Итого за прием пищи:                              | 800    |                                                                                       |                                                | 26,36 | 26,13 | 122,86     | 816,40                                    |
| Всего за день:                                    |        |                                                                                       |                                                | 43,06 | 41,53 | 195,36     | 1311,10                                   |
|                                                   |        |                                                                                       |                                                |       |       |            |                                           |
|                                                   |        |                                                                                       |                                                |       |       |            |                                           |

| Наименование                                         | Выход   | Технологи-<br>ческая и<br>норматив-<br>ная<br>документа-<br>ция /сборник<br>рецептур/ | № рецептуры<br>или технологи-<br>чес-кой карты | Белки | Жиры  | Угле-воды, | Энер-гети-<br>ческая цен-<br>ность, ккал. |
|------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------|-------|------------|-------------------------------------------|
|                                                      | г       |                                                                                       |                                                | Всего | Всего | 7          |                                           |
|                                                      |         |                                                                                       |                                                | г     | г     | г          |                                           |
| 8 день                                               |         |                                                                                       |                                                |       |       |            |                                           |
| Завтрак                                              |         |                                                                                       |                                                |       |       |            |                                           |
| Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом сливочным | 180/5   | 2008                                                                                  | 184                                            | 10,31 | 10,40 | 35,10      | 237,51                                    |
| Сыр поршиями                                         | 15      | 2008                                                                                  | 14                                             | 3,45  | 4,40  | 0,00       | 54,50                                     |
| 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                                     |
| Груша свежая                                         | 130     | 2011                                                                                  | 338                                            | 0,52  | 0,40  | 13,40      | 61,10                                     |
| Итого за прием пищи:                                 | 555     |                                                                                       |                                                | 16,48 | 16,46 | 76,49      | 481,11                                    |
| Обед                                                 |         |                                                                                       |                                                |       |       |            |                                           |
| Салат из свёклы отварной с маслом растительным       | 60      | 2011                                                                                  | 52                                             | 2,70  | 6,53  | 3,60       | 54,40                                     |
| Суп из овощей с курицей отварной и сметаной          | 200/5/5 | 2012                                                                                  | 64                                             | 2,55  | 4,11  | 8,36       | 80,80                                     |
| Печень по-строгановски                               | 90/30   | ТТК                                                                                   | 9.4                                            | 10,30 | 7,11  | 14,23      | 161,92                                    |
| Рис отварной                                         | 150     | 2008                                                                                  | 325                                            | 3,70  | 6,30  | 26,18      | 203,00                                    |
| 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 апельсинов                                 | 200     | ТТК                                                                                   | 13.2                                           | 0,50  | 0,10  | 24,10      | 95,20                                     |
| Итого за прием пищи:                                 | 830     |                                                                                       |                                                | 26,95 | 28,17 | 122,85     | 823,32                                    |
| Всего за день:                                       |         |                                                                                       |                                                | 43,43 | 44,63 | 199,34     | 1304,43                                   |
|                                                      |         |                                                                                       |                                                |       |       |            |                                           |
|                                                      |         |                                                                                       |                                                |       |       |            |                                           |
| Наименование                                         | Выход   | Технологи-<br>ческая и<br>норматив-<br>ная<br>документа-<br>ция /сборник<br>рецептур/ | № рецептуры<br>или технологи-<br>чес-кой карты | Белки | Жиры  | Угле-воды, | Энер-гети-<br>ческая цен-<br>ность, ккал. |
|                                                      | г       |                                                                                       |                                                | Всего | Всего | Всего      |                                           |
|                                                      |         |                                                                                       |                                                | г     | г     | г          |                                           |
| 9 день                                               |         |                                                                                       |                                                |       |       |            |                                           |
| Завтрак                                              |         |                                                                                       |                                                |       |       |            |                                           |
| Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным       | 180/5   | 2008                                                                                  | 189                                            | 10,10 | 12,30 | 33,50      | 248,60                                    |
| Бутерброд с джемом                                   | 20/25   | ТТК                                                                                   | 1.3                                            | 2,20  | 1,20  | 16,80      | 86,80                                     |
| Какао с молоком                                      | 200     | 2008                                                                                  | 433                                            | 2,90  | 2,50  | 19,60      | 134,00                                    |
| Яблоко свежее                                        | 100     | 2011                                                                                  | 338                                            | 0,40  | 0,40  | 9,80       | 44,40                                     |
| Итого за прием пищи:                                 | 530     |                                                                                       |                                                | 15,60 | 16,40 | 79,70      | 513,80                                    |

| Обед                                                   |         |                                                                                       |                                                |       |       |            |                                           |
|--------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------|-------|------------|-------------------------------------------|
| Яйцо с гарниром                                        | 40/20   | 2008                                                                                  | 213                                            | 3,30  | 3,60  | 4,20       | 72,40                                     |
| Борщ с капустой, картофелем, курой отварной и сметаной | 200/5/5 | 2008                                                                                  | 76                                             | 3,95  | 5,64  | 11,20      | 94,00                                     |
| Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом             | 90/30   | ТТК                                                                                   | 9.5                                            | 7,10  | 10,21 | 11,56      | 180,00                                    |
| Макаронные изделия отварные                            | 150     | 2008                                                                                  | 331                                            | 5,00  | 4,80  | 27,00      | 151,00                                    |
| Батон нарезной обогащённый микронутриентами            | 50      | ТТК                                                                                   | 15.1                                           | 4,00  | 2,32  | 25,98      | 136,00                                    |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами      | 40      | ТТК                                                                                   | 15.2                                           | 3,20  | 1,70  | 20,40      | 92,00                                     |
| Сок фруктовый (яблочный)                               | 200     | 2008                                                                                  | 442                                            | 1,00  | 0,20  | 19,17      | 90,00                                     |
| Итого за прием пищи:                                   | 830     |                                                                                       |                                                | 27,55 | 28,47 | 119,51     | 815,40                                    |
| Всего за день:                                         |         |                                                                                       |                                                | 43,15 | 44,87 | 199,21     | 1329,20                                   |
|                                                        |         |                                                                                       |                                                |       |       |            |                                           |
|                                                        |         |                                                                                       |                                                |       |       |            |                                           |
| Наименование                                           | Выход   | Технологи-<br>ческая и<br>норматив-<br>ная<br>документа-<br>ция /сборник<br>рецептур/ | № рецептуры<br>или технологи-<br>чес-кой карты | Белки | Жиры  | Угле-воды, | Энер-гети-<br>ческая цен-<br>ность, ккал. |
|                                                        | г       |                                                                                       |                                                |       |       |            |                                           |
|                                                        |         |                                                                                       |                                                | Всего | Всего | Всего      |                                           |
|                                                        | г       |                                                                                       |                                                | г     | г     |            |                                           |
| 10 день                                                |         |                                                                                       |                                                |       |       |            |                                           |
| Завтрак                                                |         |                                                                                       |                                                |       |       |            |                                           |
| Омлет натуральный                                      | 150     | 2008                                                                                  | 214                                            | 14,40 | 18,87 | 14,60      | 283,63                                    |
| Батон нарезной обогащённый микронутриентами            | 25      | ТТК                                                                                   | 15.3                                           | 2,00  | 1,16  | 12,99      | 68,00                                     |
| Чай с лимоном                                          | 200/5   | 2008                                                                                  | 431                                            | 0,20  | 0,10  | 15,00      | 60,00                                     |
| Зефир витаминизированный                               | 35      | ТТК                                                                                   | 12.1                                           | 0,63  | 0,10  | 23,20      | 101,60                                    |
| Апельсин свежий                                        | 100     | 2011                                                                                  | 338                                            | 0,90  | 0,20  | 8,10       | 43,00                                     |
| Итого за прием пищи:                                   | 515     |                                                                                       |                                                | 18,13 | 20,43 | 73,89      | 556,23                                    |
| Обед                                                   |         |                                                                                       |                                                |       |       |            |                                           |
| Салат из квашеной капусты                              | 60      | 2008                                                                                  | 40                                             | 0,96  | 3,06  | 4,62       | 49,80                                     |
| Бульон куриный с вермишелью и яйцом                    | 200/20  | ТТК                                                                                   | 2.2                                            | 2,10  | 3,10  | 10,10      | 109,20                                    |
| Жаркое по-домашнему со свиной                          | 240     | ТТК                                                                                   | 9.6                                            | 16,56 | 17,65 | 23,20      | 317,80                                    |
| 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:                                   | 810     |                                                                                       |                                                | 27,42 | 27,93 | 107,80     | 802,00                                    |
| Всего за день:                                         |         |                                                                                       |                                                | 45,55 | 48,36 | 181,69     | 1358,23                                   |

| Дни                   | Б, г  | Ж,г   | У, г   | Э.Ц., ккал |
|-----------------------|-------|-------|--------|------------|
| Всего за 1 день:      | 41,08 | 44,95 | 191,12 | 1326,71    |
| Всего за 2 день:      | 43,70 | 46,41 | 192,03 | 1404,30    |
| Всего за 3 день:      | 41,01 | 42,61 | 207,32 | 1437,06    |
| Всего за 4 день:      | 43,22 | 48,43 | 186,51 | 1360,69    |
| Всего за 5 день:      | 44,72 | 44,34 | 189,24 | 1320,30    |
| ИТОГО:                | 213,7 | 226,7 | 966,2  | 6849,1     |
| В среднем за 1 день:  | 42,7  | 45,3  | 193,2  | 1369,8     |
| Всего за 6 день:      | 44,6  | 42,19 | 210,84 | 1373       |
| Всего за 7 день:      | 43,06 | 41,53 | 195,36 | 1311,10    |
| Всего за 8 день:      | 43,43 | 44,63 | 199,34 | 1304,43    |
| Всего за 9 день:      | 43,15 | 44,87 | 199,21 | 1329,20    |
| Всего за 10 день:     | 45,55 | 48,36 | 181,69 | 1358,23    |
| ИТОГО:                | 219,8 | 221,6 | 986,4  | 6676,4     |
| В среднем за 1 день:  | 44,0  | 44,3  | 197,3  | 1335,3     |
| В среднем за 10 дней: | 43,4  | 44,8  | 195,3  | 1352,5     |

\*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели принт 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН,

\*ТТК - технико-технологическая карта

\*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, Москва, Дели принт 2012 г

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

\*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.