

СОГЛАСОВАНО  
Директор ГБОУ



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор  
АО "Комбинат питания" "Кировский"  
Е.Б. Жданова  
2025 г.



**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (обед) в осенне-зимний период  
для предоставления питания учащимся старших классов (12 и старше) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга  
с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга**

| Наименование                                                | Выход     | Технологи-<br>ческая и<br>норматив-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     |            |                                           |
| 1 день                                                      |           |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                           |
| Комплексный обед                                            |           |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                           |
| Огурец солёный порционно                                    | 100       | ТТК                                                                               | 1.5                                            | 0,80  | 0,10  | 2,00       | 11,66                                     |
| Щи по-уральски с крупой и курицей, со сметаной              | 250/15/10 | 2012                                                                              | 72                                             | 3,00  | 4,53  | 13,20      | 147,10                                    |
| Филе птицы по-строгановски                                  | 100       | 2016                                                                              | 313                                            | 9,30  | 13,50 | 5,47       | 195,40                                    |
| Макароны отварные с сыром                                   | 200/15    | ТТК                                                                               | 5.1                                            | 15,80 | 16,10 | 37,50      | 358,00                                    |
| Батон нарезной обогащённый микронутриентами                 | 50        | ТТК                                                                               | 15.1                                           | 4,00  | 2,32  | 25,98      | 136,00                                    |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами           | 60        | ТТК                                                                               | 15.4                                           | 4,80  | 2,55  | 30,60      | 138,00                                    |
| Сок фруктовый (яблочный)                                    | 200       | 2008                                                                              | 442                                            | 1,00  | 0,20  | 19,17      | 90,00                                     |
| Мандарин свежий                                             | 150       | 2011                                                                              | 338                                            | 1,20  | 0,15  | 11,20      | 57,00                                     |
| Плюшка "Московская"                                         | 100       | ТТК                                                                               | 14.1                                           | 8,62  | 14,40 | 61,65      | 329,80                                    |
| Итого за прием пищи:                                        | 1250      |                                                                                   |                                                | 48,52 | 53,85 | 206,77     | 1462,96                                   |
| Всего за день:                                              |           |                                                                                   |                                                | 48,52 | 53,85 | 206,77     | 1462,96                                   |
|                                                             |           |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                           |
| Наименование                                                | Выход     | Технологи-<br>ческая и<br>норматив-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     |            |                                           |
| 2 день                                                      |           |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                           |
| Комплексный обед                                            |           |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                           |
| Салат из свежей капусты с огурцом                           | 100       | ТТК                                                                               | 1.6                                            | 1,30  | 5,33  | 9,50       | 88,30                                     |
| Борщ с капустой и картофелем, отварной говядиной и сметаной | 250/10/5  | 2008                                                                              | 76                                             | 5,32  | 7,10  | 14,40      | 159,70                                    |
| Шницель рубленый мясной                                     | 100       | ТТК                                                                               | 9.7                                            | 12,90 | 9,96  | 9,41       | 193,80                                    |
| Рис отварной                                                | 200       | 2008                                                                              | 325                                            | 7,20  | 8,40  | 34,90      | 255,50                                    |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами           | 60        | ТТК                                                                               | 15.4                                           | 4,80  | 2,55  | 30,60      | 138,00                                    |
| 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                                     |
| Апельсин свежий                                             | 170       | 2011                                                                              | 338                                            | 1,53  | 0,34  | 13,77      | 73,10                                     |
| Печенье в ассортименте                                      | 75        | ТТК                                                                               | 12.5                                           | 9,00  | 7,50  | 33,60      | 207,00                                    |
| Итого за прием пищи:                                        | 1220      |                                                                                   |                                                | 46,25 | 43,70 | 192,26     | 1339,20                                   |
| Всего за день:                                              |           |                                                                                   |                                                | 46,25 | 43,70 | 192,26     | 1339,20                                   |

| Наименование                                             | Выход, | Технологи-<br>ческая и<br>норматив-ная<br>документа-<br>ция /сборник<br>рецептур/ | № рецептуры<br>или технологи-<br>чес-кой карты |       |       | Угле-воды, | Энер-гети-<br>ческая цен-<br>ность, ккал. |       |
|----------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------|-------|------------|-------------------------------------------|-------|
|                                                          | г      |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                           |       |
|                                                          |        |                                                                                   |                                                | Всего | Всего |            |                                           | Всего |
|                                                          |        |                                                                                   |                                                | г     | г     |            |                                           | г     |
| 3 день                                                   |        |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                           |       |
| Комплексный Обед                                         |        |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                           |       |
| Салат из свеклы с яйцом                                  | 80/20  | 2011                                                                              | 52/209                                         | 4,51  | 8,75  | 4,50       | 125,00                                    |       |
| Суп с макаронными изделиями, картофелем и курой отварной | 250/15 | 2012                                                                              | 82                                             | 4,00  | 2,90  | 17,06      | 121,00                                    |       |
| Тефтели рыбные в соусе кисло -сладком с овощами          | 100/20 | ТТК                                                                               | 21.1                                           | 9,12  | 7,54  | 9,78       | 143,50                                    |       |
| Картофель отварной                                       | 200    | 2008                                                                              | 333                                            | 3,80  | 7,10  | 30,40      | 201,80                                    |       |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами        | 60     | ТТК                                                                               | 15.4                                           | 4,80  | 2,55  | 30,60      | 138,00                                    |       |
| 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                                     |       |
| Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%                            | 150    | ТТК                                                                               | 16.1                                           | 4,20  | 3,75  | 19,05      | 127,50                                    |       |
| Груша свежая                                             | 150    | 2011                                                                              | 338                                            | 0,60  | 0,45  | 15,45      | 70,50                                     |       |
| Булочка "домашняя"                                       | 100    | ТТК                                                                               | 14.2                                           | 7,40  | 10,80 | 49,80      | 300,60                                    |       |
| Итого за прием пищи:                                     | 1395   |                                                                                   |                                                | 42,93 | 46,26 | 226,72     | 1459,10                                   |       |
| Всего за день:                                           |        |                                                                                   |                                                | 42,93 | 46,26 | 226,72     | 1459,10                                   |       |
|                                                          |        |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                           |       |
| Наименование                                             | Выход, | Технологи-<br>ческая и<br>норматив-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     |
| 4 день                                                   |        |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                           |       |
| Комплексный обед                                         |        |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                           |       |
| Салат из квашеной капусты                                | 100    | 2008                                                                              | 40                                             | 1,60  | 5,10  | 7,70       | 83,00                                     |       |
| Суп картофельный с горохом и гречками                    | 250/10 | 2012                                                                              | 81/116                                         | 7,00  | 4,85  | 20,15      | 164,00                                    |       |
| Гуляш                                                    | 100    | 2016                                                                              | 275                                            | 11,20 | 12,30 | 2,89       | 188,82                                    |       |
| Каша гречневая рассыпчатая                               | 200    | 2008                                                                              | 323                                            | 4,80  | 7,40  | 42,80      | 274,00                                    |       |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами        | 60     | ТТК                                                                               | 15.4                                           | 4,80  | 2,55  | 30,60      | 138,00                                    |       |
| 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                                     |       |
| Яблоко свежее                                            | 150    | 2011                                                                              | 338                                            | 0,60  | 0,60  | 14,00      | 64,00                                     |       |
| Плюшка "Московская"                                      | 100    | ТТК                                                                               | 14.1                                           | 8,62  | 14,40 | 61,65      | 329,80                                    |       |
| Итого за прием пищи:                                     | 1220   |                                                                                   |                                                | 43,62 | 49,72 | 220,77     | 1453,62                                   |       |
| Всего за день:                                           |        |                                                                                   |                                                | 43,62 | 49,72 | 220,77     | 1453,62                                   |       |

| Наименование                                                            | Выход     | Технологи-<br>ческая и<br>норматив-ная<br>документа-<br>ция /сборник<br>рецептур/ | № рецептуры<br>или технологи-<br>ческой карты | Белки | Жиры  | Угле-воды, | Энер-гети-<br>ческая цен-<br>ность, ккал. |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------|-------|------------|-------------------------------------------|
|                                                                         | г         |                                                                                   |                                               |       |       |            |                                           |
|                                                                         |           |                                                                                   |                                               | Всего | Всего | Всего      |                                           |
|                                                                         | г         |                                                                                   |                                               | г     | г     |            |                                           |
| 5 день                                                                  |           |                                                                                   |                                               |       |       |            |                                           |
| Комплексный обед                                                        |           |                                                                                   |                                               |       |       |            |                                           |
| Винегрет овощной                                                        | 100       | 2008                                                                              | 51                                            | 1,33  | 8,20  | 6,66       | 123,30                                    |
| Рассольник ленинградский с перловой крупой, курицей отварной и сметаной | 250/10/5  | 2008                                                                              | 91                                            | 4,70  | 7,00  | 28,30      | 170,80                                    |
| Голубцы ленивые                                                         | 300       | ТТК                                                                               | 9.17                                          | 21,60 | 18,75 | 26,92      | 361,70                                    |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами                       | 60        | ТТК                                                                               | 15.4                                          | 4,80  | 2,55  | 30,60      | 138,00                                    |
| 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                                    |
| Апельсин свежий                                                         | 170       | 2011                                                                              | 338                                           | 1,53  | 0,34  | 13,77      | 73,10                                     |
| Сдоба обыкновенная                                                      | 75        | ТТК                                                                               | 14.3                                          | 5,70  | 14,90 | 37,20      | 246,00                                    |
| Всего за прием пищи:                                                    | 1200      |                                                                                   |                                               | 43,86 | 54,16 | 195,63     | 1357,30                                   |
| Всего за день:                                                          |           |                                                                                   |                                               | 43,86 | 54,16 | 195,63     | 1357,30                                   |
| Наименование                                                            | Выход     | Технологи-<br>ческая и<br>норматив-ная<br>документа-<br>ция /сборник<br>рецептур/ | № рецептуры<br>или технологи-<br>ческой карты | Белки | Жиры  | Угле-воды, | Энер-гети-<br>ческая цен-<br>ность, ккал. |
|                                                                         | г         |                                                                                   |                                               |       |       |            |                                           |
|                                                                         |           |                                                                                   |                                               | Всего | Всего | Всего      |                                           |
|                                                                         |           |                                                                                   |                                               | г     | г     | г          |                                           |
| 6 день                                                                  |           |                                                                                   |                                               |       |       |            |                                           |
| Комплексный обед                                                        |           |                                                                                   |                                               |       |       |            |                                           |
| Салат из свежей моркови с яблоком                                       | 100       | 2011                                                                              | 71                                            | 0,85  | 0,10  | 7,86       | 83,33                                     |
| Щи из квашеной капусты с картофелем, отварной курицей и сметаной        | 250/15/10 | 2012                                                                              | 70                                            | 6,10  | 8,30  | 22,00      | 187,10                                    |
| Печень, тушённая в соусе                                                | 100/40    | ТТК                                                                               | 9.9                                           | 13,50 | 18,90 | 17,00      | 271,50                                    |
| Пюре картофельное                                                       | 200       | 2008                                                                              | 335                                           | 5,80  | 7,20  | 24,80      | 188,00                                    |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами                       | 60        | ТТК                                                                               | 15.4                                          | 4,80  | 2,55  | 30,60      | 138,00                                    |
| 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                                     |
| Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%                                           | 150       | ТТК                                                                               | 16.1                                          | 4,20  | 3,75  | 19,05      | 127,50                                    |
| Груша свежая                                                            | 150       | 2011                                                                              | 338                                           | 0,60  | 0,45  | 15,45      | 70,50                                     |
| Пряник                                                                  | 60        | ТТК                                                                               | 12.3                                          | 3,60  | 1,80  | 46,80      | 201,60                                    |
| Итого за прием пищи:                                                    | 1385      |                                                                                   |                                               | 43,65 | 45,57 | 229,64     | 1491,33                                   |
| Всего за день:                                                          |           |                                                                                   |                                               | 43,65 | 45,57 | 229,64     | 1491,33                                   |

| 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          |                                |

7 день

Комплексный обед

|                                                   |        |      |        |       |       |        |         |
|---------------------------------------------------|--------|------|--------|-------|-------|--------|---------|
| Огурец солёный порционно                          | 100    | ТТК  | 1.5    | 0,80  | 0,10  | 2,00   | 11,66   |
| Суп картофельный с горохом и гречками             | 250/10 | 2012 | 81/116 | 7,00  | 4,85  | 20,15  | 164,00  |
| Котлета рубленая из филе куриного                 | 100    | 2008 | 314    | 12,10 | 14,20 | 9,87   | 215,68  |
| Каша гречневая рассыпчатая                        | 200    | 2008 | 323    | 4,80  | 7,40  | 42,80  | 274,00  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами | 60     | ТТК  | 15.4   | 4,80  | 2,55  | 30,60  | 138,00  |
| 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   |
| Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%                     | 150    | ТТК  | 16.1   | 4,20  | 3,75  | 19,05  | 127,50  |
| Мандарин свежий                                   | 150    | 2011 | 338    | 1,20  | 0,15  | 11,20  | 57,00   |
| Сдоба обыкновенная                                | 75     | ТТК  | 14.3   | 5,70  | 14,90 | 37,20  | 246,00  |
| Итого за прием пищи:                              | 1345   |      |        | 45,60 | 50,42 | 213,85 | 1445,84 |
| Всего за день:                                    |        |      |        | 45,60 | 50,42 | 213,85 | 1445,84 |

| 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          |                                |

8 день

Комплексный обед

|                                                   |        |      |      |       |       |        |         |
|---------------------------------------------------|--------|------|------|-------|-------|--------|---------|
| Салат из свежей капусты                           | 100    | ТТК  | 1.7  | 1,20  | 5,33  | 7,66   | 87,00   |
| Суп рыбный с картофелем и перловой крупой         | 250/20 | ТТК  | 23.2 | 7,12  | 2,88  | 19,60  | 132,40  |
| Плов с куриным филе                               | 300    | ТТК  | 10.3 | 17,10 | 20,55 | 43,10  | 431,74  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами | 60     | ТТК  | 15.4 | 4,80  | 2,55  | 30,60  | 138,00  |
| 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   |
| Апельсин свежий                                   | 170    | 2011 | 338  | 1,53  | 0,34  | 13,77  | 73,10   |
| Булочка "домашняя"                                | 100    | ТТК  | 14.2 | 7,20  | 10,80 | 49,80  | 300,60  |
| Итого за прием пищи:                              | 1260   |      |      | 43,15 | 44,97 | 210,61 | 1386,64 |
| Всего за день:                                    |        |      |      | 43,15 | 44,97 | 210,61 | 1386,64 |

| Наименование                                           | Выход     | Технологи-<br>ческая и<br>норматив-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                                                 |           |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                           |
| Комплексный обед                                       |           |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                           |
| Салат из свёклы отварной с маслом растительным         | 100       | 2011                                                                              | 52                                             | 4,10  | 8,61  | 6,00       | 90,60                                     |
| Суп из овощей с курицей отварной и сметаной            | 250/15/10 | 2012                                                                              | 64                                             | 5,10  | 6,00  | 10,90      | 112,10                                    |
| Печень по-строгановски                                 | 100/40    | ТТК                                                                               | 9.10                                           | 12,85 | 17,74 | 16,60      | 264,40                                    |
| Рис отварной                                           | 200       | 2008                                                                              | 325                                            | 7,20  | 8,40  | 34,90      | 255,50                                    |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами      | 60        | ТТК                                                                               | 15.4                                           | 4,80  | 2,55  | 30,60      | 138,00                                    |
| 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                                     |
| Груша свежая                                           | 150       | 2011                                                                              | 338                                            | 0,60  | 0,45  | 15,45      | 70,50                                     |
| Пряник                                                 | 60        | ТТК                                                                               | 12.3                                           | 3,60  | 1,80  | 46,80      | 201,60                                    |
| Итого за прием пищи:                                   | 1235      |                                                                                   |                                                | 42,75 | 47,97 | 211,33     | 1363,90                                   |
| Всего за день:                                         |           |                                                                                   |                                                | 42,75 | 47,97 | 211,33     | 1363,90                                   |
| Наименование                                           | Выход     | Технологи-<br>ческая и<br>норматив-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                                                |           |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                           |
| Комплексный обед                                       |           |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                           |
| Яйцо с гарниром                                        | 40/60     | 2008                                                                              | 213                                            | 5,50  | 6,00  | 7,00       | 120,00                                    |
| Борщ с капустой, картофелем, курой отварной и сметаной | 250/15/10 | 2008                                                                              | 76                                             | 9,85  | 7,20  | 15,06      | 178,80                                    |
| Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом             | 100/40    | ТТК                                                                               | 9.11                                           | 8,30  | 12,90 | 12,53      | 200,40                                    |
| Макаронные изделия отварные                            | 200       | 2008                                                                              | 331                                            | 6,50  | 6,40  | 39,50      | 254,40                                    |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами      | 60        | ТТК                                                                               | 15.4                                           | 4,80  | 2,55  | 30,60      | 138,00                                    |
| 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                                     |
| Яблоко свежее                                          | 150       | 2011                                                                              | 338                                            | 0,60  | 0,60  | 14,00      | 64,00                                     |
| Сдоба обыкновенная                                     | 75        | ТТК                                                                               | 14.3                                           | 5,70  | 14,90 | 37,20      | 246,00                                    |
| Итого за прием пищи:                                   | 1250      |                                                                                   |                                                | 46,25 | 53,07 | 201,04     | 1427,60                                   |
| Всего за день:                                         |           |                                                                                   |                                                | 46,25 | 53,07 | 201,04     | 1427,60                                   |
|                                                        |           |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                           |
|                                                        |           |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                           |

| Наименование | Выход, | Технологи-<br>ческая и<br>норматив-ная<br>документа-<br>ция /сборник<br>рецептур/ | № рецептуры<br>или технологи-<br>ческой карты | Белки | Жиры  | Угле-воды, | Энер-гети-<br>ческая цен-<br>ность, ккал. |
|--------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------|-------|------------|-------------------------------------------|
|              | г      |                                                                                   |                                               |       |       |            |                                           |
|              |        |                                                                                   |                                               | Всего | Всего | Всего      |                                           |
|              |        |                                                                                   |                                               | г     | г     | г          |                                           |

**11 день**

**Комплексный обед**

|                                                   |             |      |      |              |              |               |                |
|---------------------------------------------------|-------------|------|------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Салат из квашеной капусты                         | 100         | 2008 | 40   | 1,60         | 5,10         | 7,70          | 83,00          |
| Бульон куриный с вермишелью и яйцом               | 250/20      | ТТК  | 2.4  | 3,62         | 4,87         | 18,62         | 132,50         |
| Жаркое по-домашнему со свиной                     | 300         | ТТК  | 9.16 | 23,54        | 26,67        | 40,51         | 487,20         |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами | 60          | ТТК  | 15.4 | 4,80         | 2,55         | 30,60         | 138,00         |
| 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          |
| Апельсин свежий                                   | 170         | 2011 | 338  | 1,53         | 0,34         | 13,77         | 73,10          |
| Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%                     | 150         | ТТК  | 16.1 | 4,20         | 3,75         | 19,05         | 127,50         |
| Зефир витаминизированный                          | 35          | ТТК  | 12.1 | 0,63         | 0,10         | 23,20         | 101,60         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                       | <b>1335</b> |      |      | <b>44,52</b> | <b>45,80</b> | <b>202,93</b> | <b>1376,10</b> |
| <b>Всего за день:</b>                             |             |      |      | <b>44,52</b> | <b>45,80</b> | <b>202,93</b> | <b>1376,10</b> |
|                                                   |             |      |      |              |              |               |                |
|                                                   |             |      |      |              |              |               |                |

| Наименование | Выход, | Технологи-<br>ческая и<br>норматив-ная<br>документа-<br>ция /сборник<br>рецептур/ | № рецептуры<br>или технологи-<br>ческой карты | Белки | Жиры  | Угле-воды, | Энер-гети-<br>ческая цен-<br>ность, ккал. |
|--------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------|-------|------------|-------------------------------------------|
|              | г      |                                                                                   |                                               |       |       |            |                                           |
|              |        |                                                                                   |                                               | Всего | Всего | Всего      |                                           |
|              |        |                                                                                   |                                               | г     | г     | г          |                                           |

**12 день**

**Комплексный обед**

|                                                   |             |      |         |              |              |               |                |
|---------------------------------------------------|-------------|------|---------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Салат "Витаминный"                                | 100         | 2008 | 41      | 1,20         | 5,20         | 9,50          | 90,00          |
| Суп-пюре из разных овощей с гречками              | 250/10      | 2008 | 115     | 7,75         | 12,52        | 12,52         | 210,20         |
| Котлета рыбная "любительская" с соусом томатным   | 100/40      | 2008 | 241/364 | 13,90        | 5,95         | 14,50         | 162,50         |
| Пюре картофельное                                 | 200         | 2008 | 335     | 5,80         | 7,20         | 24,80         | 188,00         |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами | 60          | ТТК  | 15.4    | 4,80         | 2,55         | 30,60         | 138,00         |
| 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          |
| Груша свежая                                      | 150         | 2011 | 338     | 0,60         | 0,45         | 15,45         | 70,50          |
| Печенье в ассортименте                            | 75          | ТТК  | 12.5    | 9,00         | 7,50         | 33,60         | 207,00         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                       | <b>1255</b> |      |         | <b>47,25</b> | <b>43,89</b> | <b>187,05</b> | <b>1290,00</b> |
| <b>Всего за день:</b>                             |             |      |         | <b>47,25</b> | <b>43,89</b> | <b>187,05</b> | <b>1290,00</b> |

| Дни                   | Б, г          | Ж,г           | У, г           | Э.Ц., ккал     |
|-----------------------|---------------|---------------|----------------|----------------|
| Всего за 1 день:      | 48,52         | 53,85         | 206,77         | 1462,96        |
| Всего за 2 день:      | 46,25         | 43,70         | 192,26         | 1339,20        |
| Всего за 3 день:      | 42,93         | 46,26         | 226,72         | 1459,10        |
| Всего за 4 день:      | 43,62         | 49,72         | 220,77         | 1453,62        |
| Всего за 5 день:      | 43,86         | 54,16         | 195,63         | 1357,30        |
| Всего за 6 день:      | 43,65         | 45,57         | 229,64         | 1491,33        |
| <b>ИТОГО:</b>         | <b>268,83</b> | <b>293,26</b> | <b>1271,79</b> | <b>8563,51</b> |
| В среднем за 1 день:  | 44,81         | 48,88         | 211,97         | 1427,25        |
| Всего за 7 день:      | 45,60         | 50,42         | 213,85         | 1445,84        |
| Всего за 8 день:      | 43,15         | 44,97         | 210,61         | 1386,64        |
| Всего за 9 день:      | 42,75         | 47,97         | 211,33         | 1363,90        |
| Всего за 10 день:     | 46,25         | 53,07         | 201,04         | 1427,60        |
| Всего за 11 день:     | 44,52         | 45,80         | 202,93         | 1376,10        |
| Всего за 12 день:     | 47,25         | 43,89         | 187,05         | 1290,00        |
| <b>ИТОГО:</b>         | <b>269,52</b> | <b>286,12</b> | <b>1226,81</b> | <b>8290,08</b> |
| В среднем за 1 день:  | 44,92         | 47,69         | 204,47         | 1381,68        |
| В среднем за 12 дней: | 44,86         | 48,28         | 208,22         | 1404,47        |

\*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 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 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.