

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ *с.ш. 269*

УТВЕРЖДАЮ

 Генеральный директор  
 АО "Комбинат питания "Кировский"  
 Е.Е. 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>ческой карты | Белки | Жиры  | Угле-воды, | Энер-гети-<br>ческая цен-<br>ность, ккал. |
|-------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------|-------|------------|-------------------------------------------|
|                                                             | г         |                                                                                   |                                               |       |       |            |                                           |
|                                                             |           |                                                                                   |                                               | Всего | Всего | Всего      |                                           |
|                                                             |           |                                                                                   |                                               | г     | г     | г          |                                           |
| <b>1 день</b>                                               |           |                                                                                   |                                               |       |       |            |                                           |
| <b>Комплексный обед</b>                                     |           |                                                                                   |                                               |       |       |            |                                           |
| 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>ческой карты | Белки | Жиры  | Угле-воды, | Энер-гети-<br>ческая цен-<br>ность, ккал. |
|                                                             | г         |                                                                                   |                                               |       |       |            |                                           |
|                                                             |           |                                                                                   |                                               | Всего | Всего | Всего      |                                           |
|                                                             |           |                                                                                   |                                               | г     | г     | г          |                                           |
| <b>2 день</b>                                               |           |                                                                                   |                                               |       |       |            |                                           |
| <b>Комплексный обед</b>                                     |           |                                                                                   |                                               |       |       |            |                                           |
| 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       | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/ | № рецептуры или технологической карты | Белки        | Жиры         | Угле-воды,    | Энергетическая ценность, ккал. |
|----------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|                                                          | г           |                                                               |                                       |              |              |               |                                |
|                                                          |             |                                                               |                                       | Всего        | Всего        | Всего         |                                |
|                                                          | г           |                                                               |                                       | г            | г            | г             |                                |
| <b>3 день</b>                                            |             |                                                               |                                       |              |              |               |                                |
| <b>Комплексный Обед</b>                                  |             |                                                               |                                       |              |              |               |                                |
| 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 обогащенный микронутриентами        | 60          | ТТК                                                           | 15.4                                  | 4,80         | 2,55         | 30,60         | 138,00                         |
| Батон нарезной обогащенный 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                         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                              | <b>1395</b> |                                                               |                                       | <b>42,93</b> | <b>46,26</b> | <b>226,72</b> | <b>1459,10</b>                 |
| <b>Всего за день:</b>                                    |             |                                                               |                                       | <b>42,93</b> | <b>46,26</b> | <b>226,72</b> | <b>1459,10</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            | г             |                                |
| <b>4 день</b>                                            |             |                                                               |                                       |              |              |               |                                |
| <b>Комплексный обед</b>                                  |             |                                                               |                                       |              |              |               |                                |
| 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 обогащенный микронутриентами        | 60          | ТТК                                                           | 15.4                                  | 4,80         | 2,55         | 30,60         | 138,00                         |
| Батон нарезной обогащенный 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                         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                              | <b>1220</b> |                                                               |                                       | <b>43,62</b> | <b>49,72</b> | <b>220,77</b> | <b>1453,62</b>                 |
| <b>Всего за день:</b>                                    |             |                                                               |                                       | <b>43,62</b> | <b>49,72</b> | <b>220,77</b> | <b>1453,62</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             |                                           |
| <b>5 день</b>                                                           |             |                                                                                   |                                               |              |              |               |                                           |
| <b>Комплексный обед</b>                                                 |             |                                                                                   |                                               |              |              |               |                                           |
| 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                                    |
| <b>Всего за прием пищи:</b>                                             | <b>1200</b> |                                                                                   |                                               | <b>43,86</b> | <b>54,16</b> | <b>195,63</b> | <b>1357,30</b>                            |
| <b>Всего за день:</b>                                                   |             |                                                                                   |                                               | <b>43,86</b> | <b>54,16</b> | <b>195,63</b> | <b>1357,30</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             |                                           |
| <b>6 день</b>                                                           |             |                                                                                   |                                               |              |              |               |                                           |
| <b>Комплексный обед</b>                                                 |             |                                                                                   |                                               |              |              |               |                                           |
| 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                                    |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                             | <b>1385</b> |                                                                                   |                                               | <b>43,65</b> | <b>45,57</b> | <b>229,64</b> | <b>1491,33</b>                            |
| <b>Всего за день:</b>                                                   |             |                                                                                   |                                               | <b>43,65</b> | <b>45,57</b> | <b>229,64</b> | <b>1491,33</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>7 день</b>                                     |             |                                                               |                                       |              |              |               |                                |
| <b>Комплексный обед</b>                           |             |                                                               |                                       |              |              |               |                                |
| 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                         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                       | <b>1345</b> |                                                               |                                       | <b>45,60</b> | <b>50,42</b> | <b>213,85</b> | <b>1445,84</b>                 |
| <b>Всего за день:</b>                             |             |                                                               |                                       | <b>45,60</b> | <b>50,42</b> | <b>213,85</b> | <b>1445,84</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>8 день</b>                                     |             |                                                               |                                       |              |              |               |                                |
| <b>Комплексный обед</b>                           |             |                                                               |                                       |              |              |               |                                |
| 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                         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                       | <b>1260</b> |                                                               |                                       | <b>43,15</b> | <b>44,97</b> | <b>210,61</b> | <b>1386,64</b>                 |
| <b>Всего за день:</b>                             |             |                                                               |                                       | <b>43,15</b> | <b>44,97</b> | <b>210,61</b> | <b>1386,64</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          |                                           |

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>ческой 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 | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/ | № рецептуры или технологической карты | Белки | Жиры  | Угле-воды, | Энергетическая ценность, 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 обогащенный микронутриентами | 60     | ТТК  | 15.4 | 4,80  | 2,55  | 30,60  | 138,00  |
| Батон нарезной обогащенный 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  |
| Итого за прием пищи:                              | 1335   |      |      | 44,52 | 45,80 | 202,93 | 1376,10 |
| Всего за день:                                    |        |      |      | 44,52 | 45,80 | 202,93 | 1376,10 |

| 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          |                                |

# 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 обогащенный микронутриентами | 60     | ТТК  | 15.4    | 4,80  | 2,55  | 30,60  | 138,00  |
| Батон нарезной обогащенный 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  |
| Итого за прием пищи:                              | 1255   |      |         | 47,25 | 43,89 | 187,05 | 1290,00 |
| Всего за день:                                    |        |      |         | 47,25 | 43,89 | 187,05 | 1290,00 |

| 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.