

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

АО "Комбинат питания НЕВА"

С.Н. Филиппов

2025 г.



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

| Наименование                                                | Выход       | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/ | № рецептуры или технологической карты | Белки        | Жиры         | Угле-воды     | Энергетическая ценность, ккал. |
|-------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|                                                             | г           |                                                               |                                       |              |              |               |                                |
|                                                             |             |                                                               |                                       | Всего        | Всего        | Всего         |                                |
|                                                             |             |                                                               |                                       | г            | г            | г             |                                |
| <b>1 день</b>                                               |             |                                                               |                                       |              |              |               |                                |
| <b>Обед</b>                                                 |             |                                                               |                                       |              |              |               |                                |
| Огурец свежий порционно                                     | 100         | АКП*                                                          | 17                                    | 0,8          | 0,1          | 1,7           | 12,0                           |
| Шш по-уральски с крупой и курицей, со сметаной              | 250/15/10   | 2012                                                          | 72                                    | 3,00         | 4,53         | 13,20         | 147,10                         |
| Филе индейки 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 обогащенный микронутриентами                 | 50          | ТТК                                                           | 15.1                                  | 4,00         | 2,32         | 25,98         | 136,00                         |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 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                          |
| Яблоко свежее                                               | 150         | 2011                                                          | 338                                   | 0,60         | 0,60         | 14,00         | 64,00                          |
| Плошка "Московская"                                         | 100         | ТТК                                                           | 14.1                                  | 8,62         | 14,40        | 61,65         | 329,80                         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                 | <b>1250</b> |                                                               |                                       | <b>47,92</b> | <b>54,30</b> | <b>209,27</b> | <b>1470,30</b>                 |
| <b>Всего за день:</b>                                       |             |                                                               |                                       | <b>47,92</b> | <b>54,30</b> | <b>209,27</b> | <b>1470,30</b>                 |
| <b>2 день</b>                                               |             |                                                               |                                       |              |              |               |                                |
| <b>Обед</b>                                                 |             |                                                               |                                       |              |              |               |                                |
| Салат из свежих помидоров                                   | 100         | 2008                                                          | 22                                    | 1            | 4,5          | 6,2           | 69,3                           |
| Борщ с капустой и картофелем, отварной говядиной и сметаной | 250/10/5    | 2008                                                          | 76                                    | 5,32         | 7,10         | 14,40         | 159,70                         |
| Шницель рубленный 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 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                          |
| 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                         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                 | <b>1220</b> |                                                               |                                       | <b>45,95</b> | <b>42,87</b> | <b>188,96</b> | <b>1320,20</b>                 |
| <b>Всего за день:</b>                                       |             |                                                               |                                       | <b>45,95</b> | <b>42,87</b> | <b>188,96</b> | <b>1320,20</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          |                                |

**3 день  
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         |
| Ватрушка рыбная запеченная (из горбуши)                  | 100         | ТТК  | 8.2    | 10,88        | 9,60         | 10,50         | 168,62         |
| 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% в индивидуальной упаковке  | 100         | ТТК  | 16.1   | 4,10         | 2,50         | 4,90          | 87,00          |
| Груша свежая                                             | 150         | 2011 | 338    | 0,60         | 0,45         | 15,45         | 70,50          |
| Булочка "домашняя"                                       | 100         | ТТК  | 14.2   | 7,20         | 10,80        | 49,80         | 300,60         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                              | <b>1325</b> |      |        | <b>44,39</b> | <b>47,07</b> | <b>213,29</b> | <b>1443,72</b> |
| <b>Всего за день:</b>                                    |             |      |        | <b>44,39</b> | <b>47,07</b> | <b>213,29</b> | <b>1443,72</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          |                                |

**4 день  
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         |
| Бефстроганов из отварной говядины в сметанном соусе | 100         | 2016 | 275    | 10,50        | 11,11        | 4,20          | 189,00         |
| 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          |
| Мандарин свежий                                     | 150         | 2011 | 338    | 1,20         | 0,15         | 11,20         | 57,00          |
| Плошка "Московская"                                 | 100         | ТТК  | 14.1   | 8,62         | 14,40        | 61,65         | 329,80         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                         | <b>1220</b> |      |        | <b>43,52</b> | <b>48,08</b> | <b>219,28</b> | <b>1446,80</b> |
| <b>Всего за день:</b>                               |             |      |        | <b>43,52</b> | <b>48,08</b> | <b>219,28</b> | <b>1446,80</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          |                                |

**5 день**

**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 обогащенный микроэлементами                        | 60          | ТТК  | 15.4 | 4,80         | 2,55         | 30,60         | 138,00         |
| Батон нарезной обогащенный микроэлементами                              | 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         |
| 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         |
| <b>Всего за прием пищи:</b>                                             | <b>1200</b> |      |      | <b>42,93</b> | <b>54,42</b> | <b>195,86</b> | <b>1348,20</b> |
| <b>Всего за день:</b>                                                   |             |      |      | <b>42,93</b> | <b>54,42</b> | <b>195,86</b> | <b>1348,20</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          |                                |

**6 день**

**Обед**

|                                                                  |             |      |      |              |              |               |                |
|------------------------------------------------------------------|-------------|------|------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Салат картофельный с кукурузой и морковью                        | 100         | АКП* | 40   | 1,5          | 6,1          | 7,9           | 92,5           |
| Щи из квашеной капусты с картофелем, отварной курицей и сметаной | 250/15/10   | 2012 | 70   | 6,10         | 8,30         | 22,00         | 187,10         |
| Печень, тушеная 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 обогащенный микроэлементами                 | 60          | ТТК  | 15.4 | 4,80         | 2,55         | 30,60         | 138,00         |
| Батон нарезной обогащенный микроэлементами                       | 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% в индивидуальной упаковке        | 100         | ТТК  | 16.1 | 4,10         | 2,50         | 4,90          | 87,00          |
| Апельсин свежий                                                  | 170         | 2011 | 338  | 1,53         | 0,34         | 13,77         | 73,10          |
| Пряник                                                           | 60          | ТТК  | 12.3 | 3,60         | 1,80         | 46,80         | 201,60         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                      | <b>1355</b> |      |      | <b>45,13</b> | <b>50,21</b> | <b>213,85</b> | <b>1462,60</b> |
| <b>Всего за день:</b>                                            |             |      |      | <b>45,13</b> | <b>50,21</b> | <b>213,85</b> | <b>1462,60</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         |                                |

**7 день**

**Обед**

|                                                         |             |      |        |              |              |               |                |
|---------------------------------------------------------|-------------|------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Огурец соленый 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 обогащенный микроэлементами        | 60          | ТТК  | 15.4   | 4,80         | 2,55         | 30,60         | 138,00         |
| Батон нарезной обогащенный микроэлементами              | 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% в индивидуальной упаковке | 100         | ТТК  | 16.1   | 4,10         | 2,50         | 4,90          | 87,00          |
| 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         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                             | <b>1295</b> |      |        | <b>44,90</b> | <b>49,62</b> | <b>202,50</b> | <b>1412,34</b> |
| <b>Всего за день:</b>                                   |             |      |        | <b>44,90</b> | <b>49,62</b> | <b>202,50</b> | <b>1412,34</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         |                                |

**8 день**

**Обед**

|                                                  |             |      |      |              |              |               |                |
|--------------------------------------------------|-------------|------|------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Салат из свежих помидоров                        | 100         | 2008 | 22   | 1            | 4,5          | 6,2           | 69,3           |
| Уха "Невская" с горбушей                         | 250/30      | ТТК  | 2.3  | 6,84         | 2,95         | 16,12         | 118,30         |
| Плов с куриным филе                              | 300         | ТТК  | 10.3 | 17,10        | 20,55        | 43,10         | 431,74         |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами | 60          | ТТК  | 15.4 | 4,80         | 2,55         | 30,60         | 138,00         |
| Батон нарезной обогащенный микроэлементами       | 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>42,67</b> | <b>44,21</b> | <b>205,67</b> | <b>1354,84</b> |
| <b>Всего за день:</b>                            |             |      |      | <b>42,67</b> | <b>44,21</b> | <b>205,67</b> | <b>1354,84</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         |                                |

**9 день**

**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 | 12,02        | 17,74        | 16,60         | 264,40         |
| Рис отварной                                     | 200         | 2008 | 325  | 7,20         | 8,40         | 34,90         | 255,50         |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами | 60          | ТТК  | 15.4 | 4,80         | 2,55         | 30,60         | 138,00         |
| Батон нарезной обогащённый микроэлементами       | 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         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>1235</b> |      |      | <b>41,92</b> | <b>47,97</b> | <b>211,33</b> | <b>1363,90</b> |
| <b>Всего за день:</b>                            |             |      |      | <b>41,92</b> | <b>47,97</b> | <b>211,33</b> | <b>1363,90</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         |                                |

**10 день**

**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 микроэлементами       | 60          | ТТК  | 15.4 | 4,80         | 2,55         | 30,60         | 138,00         |
| Батон нарезной обогащённый микроэлементами             | 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          |
| 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>1250</b> |      |      | <b>46,85</b> | <b>52,62</b> | <b>198,24</b> | <b>1420,60</b> |
| <b>Всего за день:</b>                                  |             |      |      | <b>46,85</b> | <b>52,62</b> | <b>198,24</b> | <b>1420,60</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         |                                |

**11 день**

**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 свинойной                        | 300         | ТТК  | 9.16 | 23,54        | 25,67        | 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          |
| Яблоко свежее                                           | 150         | 2011 | 338  | 0,60         | 0,60         | 14,00         | 64,00          |
| Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке | 100         | ТТК  | 16.1 | 4,10         | 2,50         | 4,90          | 87,00          |
| Зефир витаминизированный                                | 35          | ТТК  | 12.1 | 0,63         | 0,10         | 23,20         | 101,60         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                             | <b>1265</b> |      |      | <b>43,49</b> | <b>43,81</b> | <b>189,01</b> | <b>1326,50</b> |
| <b>Всего за день:</b>                                   |             |      |      | <b>43,49</b> | <b>43,81</b> | <b>189,01</b> | <b>1326,50</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         |                                |

**12 день**

**Обед**

|                                                   |             |      |         |              |              |               |                |
|---------------------------------------------------|-------------|------|---------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Помидор свежий порционно                          | 100         | 2011 | 71      | 1,1          | 1,1          | 5,5           | 24,0           |
| Суп-пюре из разных овощей с гречками              | 250/10      | 2008 | 115     | 7,75         | 12,60        | 12,52         | 210,20         |
| Котлета рыбная "любительская" с соусом томатным   | 100/40      | 2008 | 241/364 | 13,90        | 4,80         | 14,50         | 142,50         |
| 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          |
| 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         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                       | <b>1255</b> |      |         | <b>48,08</b> | <b>38,61</b> | <b>181,37</b> | <b>1206,60</b> |
| <b>Всего за день:</b>                             |             |      |         | <b>48,08</b> | <b>38,61</b> | <b>181,37</b> | <b>1206,60</b> |

| Дни                          | Б, г          | Ж,г           | У, г           | Э.Ц., ккал     |
|------------------------------|---------------|---------------|----------------|----------------|
| Всего за 1 день:             | 47,92         | 54,30         | 209,27         | 1470,30        |
| Всего за 2 день:             | 45,95         | 42,87         | 188,96         | 1320,20        |
| Всего за 3 день:             | 44,39         | 47,07         | 213,29         | 1443,72        |
| Всего за 4 день:             | 43,52         | 48,08         | 219,28         | 1446,80        |
| Всего за 5 день:             | 42,93         | 54,42         | 195,86         | 1348,20        |
| Всего за 6 день:             | 45,13         | 50,21         | 213,85         | 1462,60        |
| <b>ИТОГО:</b>                | <b>269,84</b> | <b>296,95</b> | <b>1240,51</b> | <b>8491,82</b> |
| <b>В среднем за 1 день:</b>  | <b>44,97</b>  | <b>49,49</b>  | <b>206,75</b>  | <b>1415,30</b> |
| Всего за 7 день:             | 44,90         | 49,62         | 202,50         | 1412,34        |
| Всего за 8 день:             | 42,67         | 44,21         | 205,67         | 1354,84        |
| Всего за 9 день:             | 41,92         | 47,97         | 211,33         | 1363,90        |
| Всего за 10 день:            | 46,85         | 52,62         | 198,24         | 1420,60        |
| Всего за 11 день:            | 43,49         | 43,81         | 189,01         | 1326,50        |
| Всего за 12 день:            | 48,08         | 38,61         | 181,37         | 1206,60        |
| <b>ИТОГО:</b>                | <b>267,91</b> | <b>276,84</b> | <b>1188,12</b> | <b>8084,78</b> |
| <b>В среднем за 1 день:</b>  | <b>44,65</b>  | <b>46,14</b>  | <b>198,02</b>  | <b>1347,46</b> |
| <b>В среднем за 12 дней:</b> | <b>44,81</b>  | <b>47,82</b>  | <b>202,39</b>  | <b>1381,38</b> |

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

\*ТТК - технико-технологическая карта

\*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий 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.