

СОГЛАСОВАНО

Директор

28.08 2026 г.



Циклическое двухдневное сбалансированное меню рациона горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся в возрасте 7-11 лет Санкт-Петербурга общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга



| Наименование | Выход, | Технологическая и нормативная документация (оборотный рецепт) | № рецептуры или технологической карты | Белки |   | Жиры  |   | Углеводы |   | Энергетическая ценность, ккал. |
|--------------|--------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------|---|-------|---|----------|---|--------------------------------|
|              | г      |                                                               |                                       | Всего | г | Всего | г | Всего    | г |                                |

1 день (понедельник)

Завтрак

|                                  |     |                               |       |       |  |       |  |       |  |        |
|----------------------------------|-----|-------------------------------|-------|-------|--|-------|--|-------|--|--------|
| Каша вязкая молочная "Геркулес"  | 200 | ТТК (осн. 2024 ТК №196, 2024) | 196/1 | 6.10  |  | 11.60 |  | 34.93 |  | 268.53 |
| Бутерброд с сыром                | 40  | 2024                          | 2     | 5.81  |  | 3.81  |  | 7.00  |  | 118.13 |
| Чай с сахаром                    | 200 | 2024                          | 453   | 0.10  |  | 0.20  |  | 10.00 |  | 40.00  |
| Мандарин свежий                  | 100 | 2008                          | 9.8   | 0.80  |  | 0.10  |  | 7.50  |  | 38.00  |
| Молоко в индивидуальной упаковке | 200 | ТТК (осн. ТК №468, 2021)      | 468/1 | 5.70  |  | 4.60  |  | 9.20  |  | 101.00 |
| Итого за прием пищи:             | 740 |                               |       | 18.51 |  | 20.31 |  | 68.63 |  | 565.66 |

Обед

|                                                  |        |      |     |       |  |       |  |        |  |        |
|--------------------------------------------------|--------|------|-----|-------|--|-------|--|--------|--|--------|
| Огулец салатный порционно                        | 60     | 2024 | 385 | 0.48  |  | 0.06  |  | 1.20   |  | 6.60   |
| Суп рыбный с картофелем и рисовой крупой         | 200/10 | 2024 | 103 | 7.71  |  | 4.87  |  | 16.44  |  | 151.80 |
| Паста Болоньезе "То-школьному"                   | 240    | 2022 | 404 | 12.30 |  | 20.60 |  | 53.30  |  | 449.00 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами | 40     | 2021 | 575 | 2.72  |  | 0.52  |  | 15.92  |  | 79.20  |
| Батон нарезной обогащенный микроэлементами       | 50     | 2021 | 576 | 3.75  |  | 1.45  |  | 25.80  |  | 130.50 |
| Сок фруктовый                                    | 200    | 2024 | 469 | 1.00  |  | 0.20  |  | 9.80   |  | 45.00  |
| Итого за прием пищи:                             | 800    |      |     | 27.96 |  | 27.70 |  | 122.46 |  | 862.10 |

|                |  |  |  |       |  |       |  |        |  |         |
|----------------|--|--|--|-------|--|-------|--|--------|--|---------|
| Всего за день: |  |  |  | 46.47 |  | 48.01 |  | 191.09 |  | 1427.76 |
|----------------|--|--|--|-------|--|-------|--|--------|--|---------|

| Наименование                                       | Выход, | Технологическая и нормативная документация (оборотная рецептура) | № рецептуры или технологической карты | Белки | Жиры  | Углеводы, | Энергетическая ценность, ккал. |
|----------------------------------------------------|--------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------|-------|-----------|--------------------------------|
|                                                    | г      |                                                                  |                                       | Всего | Всего | Всего     |                                |
|                                                    |        |                                                                  |                                       | г     | г     | г         |                                |
| 2 день (вторник)                                   |        |                                                                  |                                       |       |       |           |                                |
| Завтрак                                            |        |                                                                  |                                       |       |       |           |                                |
| Каша пшенинная вязкая с тыквой                     | 200    | ТТК (осн. ТК №197,2021)                                          | 197/1                                 | 11.88 | 11.00 | 32.60     | 273.70                         |
| Бутерброд с джемом                                 | 45     | 2024                                                             | 1                                     | 1.11  | 3.42  | 18.40     | 116.00                         |
| Какао с молоком                                    | 200    | 2024                                                             | 459                                   | 3.40  | 2.70  | 12.10     | 84.00                          |
| Яблоко свежее                                      | 100    | 2008                                                             | 9.1                                   | 0.40  | 0.40  | 9.80      | 44.40                          |
| Итого за прием пищи:                               | 545    |                                                                  |                                       | 16.79 | 17.52 | 72.90     | 518.10                         |
| Обед                                               |        |                                                                  |                                       |       |       |           |                                |
| Салат "Витаминный" (1 вариант)                     | 60     | 2024                                                             | 41                                    | 0.50  | 3.84  | 3.20      | 47.40                          |
| Суп картофельный с горохом и грибами               | 200/10 | 2024                                                             | 104                                   | 5.27  | 3.74  | 15.10     | 114.02                         |
| Шницель рубленый мясной                            | 90     | 2024                                                             | 286                                   | 7.45  | 11.60 | 18.70     | 217.27                         |
| Каша гречневая рассыпчатая                         | 150    | 2024                                                             | 347                                   | 8.20  | 5.60  | 35.90     | 227.00                         |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроулучшителями | 40     | 2021                                                             | 575                                   | 2.72  | 0.52  | 15.92     | 79.20                          |
| Батон нарезной обогащенный микроулучшителями       | 50     | 2021                                                             | 576                                   | 3.75  | 1.45  | 25.80     | 130.50                         |
| Напиток из протертой брусники                      | 200    | 2024                                                             | 463                                   | 0.13  | 0.06  | 7.20      | 30.00                          |
| Итого за прием пищи:                               | 800    |                                                                  |                                       | 28.02 | 26.81 | 121.82    | 845.39                         |
| Всего за день:                                     |        |                                                                  |                                       | 44.81 | 44.33 | 194.72    | 1363.49                        |

| Наименование                                           | Выход,    | Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур) | № рецептуры или технологической карты | Белки | Жиры  | Углеводы, | Энергетическая ценность, ккал. |
|--------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------|-------|-----------|--------------------------------|
|                                                        | г         |                                                               |                                       | Всего | Всего | Всего     |                                |
|                                                        |           |                                                               |                                       | г     | г     | г         |                                |
| 3 день (среда)                                         |           |                                                               |                                       |       |       |           |                                |
| Завтрак                                                |           |                                                               |                                       |       |       |           |                                |
| Чизкейк запечённый "По-школьному" со сгущённым молоком | 150/10    | 2024                                                          | 243н                                  | 8.50  | 12.80 | 50.10     | 340.00                         |
| Батон нарезной обогащённый микроэлементами             | 25        | 2021                                                          | 576                                   | 1.90  | 0.70  | 12.90     | 65.25                          |
| Чай с льняном                                          | 200       | 2024                                                          | 454                                   | 0.20  | 0.00  | 7.20      | 30.00                          |
| Груша свежая                                           | 100       | 2021                                                          | 82                                    | 0.40  | 0.30  | 10.30     | 47.00                          |
| Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%                          | 150       | 2021                                                          | 470                                   | 4.40  | 2.50  | 6.00      | 75.00                          |
| Итого за прием пищи:                                   | 635       |                                                               |                                       | 15.40 | 16.30 | 86.50     | 557.25                         |
| Обед                                                   |           |                                                               |                                       |       |       |           |                                |
| Салат из квашеной капусты                              | 60        | 2024                                                          | 40                                    | 0.96  | 3.06  | 4.62      | 49.80                          |
| Борщ с капустой, картофелем, отварной курой и сметаной | 200/10/10 | 2024                                                          | 80                                    | 7.28  | 6.87  | 14.00     | 151.70                         |
| Запеканка из пшеницы с рисом и соусом                  | 90/20     | 2024                                                          | 316                                   | 10.40 | 6.00  | 7.50      | 175.30                         |
| Макаронные изделия отварные                            | 150       | 2024                                                          | 356                                   | 2.90  | 9.20  | 32.80     | 190.00                         |
| Хлеб ржанно-пшеничный обогащённый микроэлементами      | 40        | 2021                                                          | 575                                   | 2.72  | 0.52  | 15.92     | 79.20                          |
| Батон нарезной обогащённый микроэлементами             | 50        | 2021                                                          | 576                                   | 3.75  | 1.45  | 25.80     | 130.50                         |
| Компот из свежих яблок                                 | 200       | 2024                                                          | 418                                   | 0.15  | 0.14  | 19.90     | 82.00                          |
| Итого за прием пищи:                                   | 830       |                                                               |                                       | 28.16 | 27.24 | 120.54    | 858.50                         |
| Всего за день:                                         |           |                                                               |                                       | 43.56 | 43.54 | 207.04    | 1415.75                        |

| Наименование                                      | Выход,<br>г | Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур) | № рецептуры или технологической карты | Белки | Жиры  | Углеводы, | Энергетическая ценность, ккал. |
|---------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------|-------|-----------|--------------------------------|
|                                                   |             |                                                               |                                       | Всего | Всего | Всего     |                                |
|                                                   |             |                                                               |                                       | г     | г     | г         |                                |
| 4 день (четверг)                                  |             |                                                               |                                       |       |       |           |                                |
| Завтрак                                           |             |                                                               |                                       |       |       |           |                                |
| Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"     | 160         | 2024                                                          | 203                                   | 7.80  | 10.60 | 37.16     | 241.00                         |
| Батон нарезной обогащённый микронутриентами       | 25          | 2021                                                          | 576                                   | 1.90  | 0.70  | 12.90     | 65.25                          |
| Яблоко отварное                                   | 40          | 2024                                                          | 227                                   | 5.70  | 4.80  | 0.30      | 68.00                          |
| Чай с сахаром                                     | 200         | 2024                                                          | 453                                   | 0.10  | 0.20  | 10.00     | 40.00                          |
| Яблоко свежее                                     | 100         | 2008                                                          | 9.1                                   | 0.40  | 0.40  | 9.80      | 44.40                          |
| Итого за прием пищи:                              | 525         |                                                               |                                       | 15.90 | 16.70 | 70.16     | 458.65                         |
| Обед                                              |             |                                                               |                                       |       |       |           |                                |
| Салат "Мозайка"                                   | 60          | 2022                                                          | 28                                    | 0.95  | 3.00  | 0.60      | 78.00                          |
| Суп с вермишелью, картофелем и курой отварной     | 200/10      | 2024                                                          | 105                                   | 6.30  | 6.80  | 12.10     | 155.00                         |
| Тертая рыбные в соусе сметанном с томатом         | 90/30       | 2024                                                          | 262                                   | 11.90 | 11.55 | 19.44     | 188.14                         |
| Пюре картофельное                                 | 150         | 2024                                                          | 360                                   | 2.10  | 5.60  | 30.00     | 154.00                         |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами | 40          | 2021                                                          | 575                                   | 2.72  | 0.52  | 15.92     | 79.20                          |
| Батон нарезной обогащённый микронутриентами       | 50          | 2021                                                          | 576                                   | 3.75  | 1.45  | 25.80     | 130.50                         |
| Компот из сухофруктов                             | 200         | 2024                                                          | 425                                   | 0.44  | 0.08  | 18.30     | 76.00                          |
| Итого за прием пищи:                              | 830         |                                                               |                                       | 28.16 | 29.00 | 122.16    | 860.84                         |
| Всего за день:                                    |             |                                                               |                                       | 44.06 | 45.70 | 192.32    | 1319.49                        |

| Наименование                                                     | Выход,    | Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов) | № рецептуры или технологической карты | Белки | Жиры  | Углеводы, | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------|-------|-----------|-------------------------------|
|                                                                  | г         |                                                               |                                       | Всего | Всего | Всего     |                               |
|                                                                  |           |                                                               |                                       | г     | г     | г         |                               |
| 5 день (пятница)                                                 |           |                                                               |                                       |       |       |           |                               |
| Завтрак                                                          |           |                                                               |                                       |       |       |           |                               |
| Макароны отварные с сыром                                        | 170/15    | 2024                                                          | 223                                   | 16,48 | 11,77 | 32,85     | 287,03                        |
| Бутерброд с повидлом                                             | 45        | 2024                                                          | 1                                     | 1,11  | 3,78  | 18,13     | 111,11                        |
| Чай с лимоном                                                    | 200       | 2024                                                          | 454                                   | 0,20  | 0,00  | 7,20      | 30,00                         |
| Апельсин свежий                                                  | 100       | 2008                                                          | 9,6                                   | 0,90  | 0,20  | 8,10      | 43,00                         |
| Итого за прием пищи:                                             | 530       |                                                               |                                       | 18,69 | 15,75 | 66,28     | 471,14                        |
| Обед                                                             |           |                                                               |                                       |       |       |           |                               |
| Салат из свежих отварной                                         | 60        | 2022                                                          | 38                                    | 0,84  | 3,60  | 5,00      | 55,20                         |
| Рассольник "Ленинградский" с перловой крупой, курицей и сметаной | 200/10/10 | 2024                                                          | 96                                    | 4,50  | 9,85  | 20,65     | 187,70                        |
| Паштет с курицей                                                 | 240       | ТТК (осн. №30, 2024)                                          | 330/1                                 | 15,40 | 12,90 | 48,20     | 362,00                        |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами                 | 40        | 2021                                                          | 575                                   | 2,72  | 0,52  | 15,92     | 79,20                         |
| Батон нарезной обогащенный микроэлементами                       | 50        | 2021                                                          | 576                                   | 3,75  | 1,45  | 25,80     | 130,50                        |
| Напиток из протертой брусники                                    | 200       | 2024                                                          | 463                                   | 0,13  | 0,06  | 7,20      | 30,00                         |
| Итого за прием пищи:                                             | 810       |                                                               |                                       | 27,34 | 28,38 | 122,77    | 844,60                        |
| Всего за день:                                                   |           |                                                               |                                       | 46,03 | 44,13 | 189,05    | 1315,74                       |

| Наименование                                      | Выход, | Технологическая и нормативная документация (оборотная рецептура) | № рецептуры или технологической карты | Белки | Жиры  | Углеводы, | Энергетическая ценность, ккал |
|---------------------------------------------------|--------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------|-------|-----------|-------------------------------|
|                                                   | г      |                                                                  |                                       | Всего | Всего | Всего     |                               |
|                                                   |        |                                                                  |                                       | г     | г     | г         |                               |
| 6 день (понедельник)                              |        |                                                                  |                                       |       |       |           |                               |
| Завтрак                                           |        |                                                                  |                                       |       |       |           |                               |
| Каша рисовая молочная вязкая с курагой и изюмом   | 200    | ТТК (осн. ТК №196,2024)                                          | 196/1                                 | 5.60  | 8.50  | 61.00     | 266.25                        |
| Бутерброд с сыром                                 | 40     | 2024                                                             | 2                                     | 5.81  | 3.81  | 7.00      | 118.13                        |
| Какао с молоком                                   | 200    | 2024                                                             | 459                                   | 3.40  | 2.70  | 12.10     | 84.00                         |
| Груша свежая                                      | 100    | 2021                                                             | 82                                    | 0.40  | 0.30  | 10.30     | 47.00                         |
| Итого за прием пищи:                              | 540    |                                                                  |                                       | 15.21 | 15.31 | 90.40     | 515.38                        |
| Обед                                              |        |                                                                  |                                       |       |       |           |                               |
| Салат "Степной" из разных овощей                  | 60     | 2024                                                             | 29                                    | 2.95  | 7.00  | 3.60      | 100.00                        |
| Бульон куриный с вермишелью и яйцом               | 200/10 | 2024                                                             | 110                                   | 10.80 | 4.10  | 24.10     | 229.20                        |
| Гуляш                                             | 90     | 2024                                                             | 279                                   | 2.80  | 5.70  | 9.70      | 79.30                         |
| Макаронные изделия отварные                       | 150    | 2024                                                             | 356                                   | 2.90  | 9.20  | 32.80     | 190.00                        |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40     | 2021                                                             | 575                                   | 2.72  | 0.52  | 15.92     | 79.20                         |
| Батон нарезной обогащенный микронутриентами       | 50     | 2021                                                             | 576                                   | 3.75  | 1.45  | 25.80     | 130.50                        |
| Сок фруктовый                                     | 200    | 2024                                                             | 469                                   | 1.00  | 0.20  | 9.80      | 45.00                         |
| Итого за прием пищи:                              | 800    |                                                                  |                                       | 26.92 | 28.17 | 121.72    | 853.20                        |
| Всего за день:                                    |        |                                                                  |                                       | 42.13 | 43.48 | 212.12    | 1368.58                       |

| Наименование                                     | Выход,<br>г | Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов) | № рецептуры или технологической карты | Белки | Жиры  | Углеводы, | Энергетическая ценность, ккал. |
|--------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------|-------|-----------|--------------------------------|
|                                                  |             |                                                               |                                       | Всего | Всего | Всего     |                                |
|                                                  |             |                                                               |                                       | г     | г     | г         |                                |
| 7 день (вторник)                                 |             |                                                               |                                       |       |       |           |                                |
| Завтрак                                          |             |                                                               |                                       |       |       |           |                                |
| Каша "Ягтарная" с яблоками                       | 160         | 2024                                                          | 199                                   | 9.80  | 9.50  | 31.20     | 255.50                         |
| Батон нарезной обогащённый микроэлементами       | 25          | 2021                                                          | 576                                   | 1.90  | 0.70  | 12.90     | 65.25                          |
| Яйцо отварное                                    | 40          | 2024                                                          | 227                                   | 5.70  | 4.80  | 0.30      | 68.00                          |
| Чай с сахаром                                    | 200         | 2024                                                          | 453                                   | 0.10  | 0.20  | 10.00     | 40.00                          |
| Яблоко свежее                                    | 100         | 2008                                                          | 9.1                                   | 0.40  | 0.40  | 9.80      | 44.40                          |
| Итого за прием пищи:                             | 525         |                                                               |                                       | 17.90 | 15.60 | 64.20     | 473.15                         |
| Обед                                             |             |                                                               |                                       |       |       |           |                                |
| Огулец соевый порционно                          | 60          | 2024                                                          | 385                                   | 0.48  | 0.06  | 1.20      | 6.60                           |
| Шли по-уральски с крупой, курицей и сметаной     | 200/10/10   | 2024                                                          | 91                                    | 3.07  | 4.97  | 14.70     | 82.60                          |
| Терфтели мясные в соусе сметанном с томатам      | 90/30       | 2024                                                          | 299                                   | 10.70 | 10.80 | 9.50      | 172.00                         |
| Пюре картофельное                                | 150         | 2024                                                          | 360                                   | 2.10  | 5.60  | 30.00     | 154.00                         |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами | 40          | 2021                                                          | 575                                   | 2.72  | 0.52  | 15.92     | 79.20                          |
| Батон нарезной обогащённый микроэлементами       | 50          | 2021                                                          | 576                                   | 3.75  | 1.45  | 25.80     | 130.50                         |
| Компот из сухофруктов                            | 200         | 2024                                                          | 425                                   | 0.44  | 0.08  | 18.30     | 76.00                          |
| Итого за прием пищи:                             | 840         |                                                               |                                       | 23.26 | 23.48 | 115.42    | 700.90                         |
| Всего за день:                                   |             |                                                               |                                       | 41.16 | 39.08 | 179.62    | 1174.05                        |

| Наименование                                     | Выход,    | Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур) | № рецептуры или технологической карты | Белки | Жиры  | Углеводы, | Энергетическая ценность, ккал. |
|--------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------|-------|-----------|--------------------------------|
|                                                  | г         |                                                               |                                       | Всего | Всего | Всего     |                                |
|                                                  |           |                                                               |                                       | г     | г     | г         |                                |
| 8 день (средн)                                   |           |                                                               |                                       |       |       |           |                                |
| Завтрак                                          |           |                                                               |                                       |       |       |           |                                |
| Макаронны отварные с сыром                       | 160/15    | 2024                                                          | 223                                   | 15.59 | 11.14 | 31.08     | 271.52                         |
| Бутерброд с повидлом                             | 45        | 2024                                                          | 1                                     | 1.11  | 3.78  | 18.13     | 111.11                         |
| Чай с лимоном                                    | 200       | 2024                                                          | 454                                   | 0.20  | 0.00  | 7.20      | 30.00                          |
| Мандарин свежий                                  | 100       | 2008                                                          | 9.8                                   | 0.80  | 0.10  | 7.50      | 38.00                          |
| Молоко в индивидуальной упаковке                 | 200       | ТТК (осн. ТК №408.2021)                                       | 468/1                                 | 5.70  | 4.60  | 9.20      | 101.00                         |
|                                                  | 720       |                                                               |                                       | 23.40 | 19.61 | 73.11     | 551.63                         |
| Обед                                             |           |                                                               |                                       |       |       |           |                                |
| Винегрет овощной                                 | 60        | 2024                                                          | 52                                    | 1.40  | 3.40  | 1.60      | 51.60                          |
| Суп из овощей с крупой и сметаной                | 200/10/10 | 2024                                                          | 100                                   | 1.30  | 4.00  | 19.30     | 122.00                         |
| Полубуды ленивые со сметаной                     | 240       | 2024                                                          | 320                                   | 19.40 | 22.10 | 42.00     | 446.00                         |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами | 40        | 2021                                                          | 575                                   | 2.72  | 0.52  | 15.92     | 79.20                          |
| Битон нарезной обогащённый микроэлементами       | 50        | 2021                                                          | 576                                   | 3.75  | 1.45  | 25.80     | 130.50                         |
| Компот из свежих яблок                           | 200       | 2024                                                          | 418                                   | 0.15  | 0.14  | 19.90     | 82.00                          |
| Итого за прием пищи:                             | 810       |                                                               |                                       | 27.32 | 28.21 | 122.92    | 911.30                         |
| Всего за день:                                   |           |                                                               |                                       | 50.72 | 47.82 | 196.03    | 1462.93                        |

| Наименование                                      | Выход,<br>г | Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур) | № рецептуры или технологической карты | Белки | Жиры  | Углеводы, | Энергетическая ценность, ккал. |
|---------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------|-------|-----------|--------------------------------|
|                                                   |             |                                                               |                                       | Всего | Всего | Всего     |                                |
|                                                   |             |                                                               |                                       | г     | г     | г         |                                |
| 9 день (четверг)                                  |             |                                                               |                                       |       |       |           |                                |
| Завтрак                                           |             |                                                               |                                       |       |       |           |                                |
| Запеканка творожная "Зебра" со ступенным молоком  | 150/15      | 2024                                                          | 239                                   | 9.00  | 14.70 | 43.00     | 349.00                         |
| Батон нарезной обогащенный микронутриентами       | 25          | 2021                                                          | 576                                   | 1.90  | 0.70  | 12.90     | 65.25                          |
| Чай с сахаром                                     | 200         | 2024                                                          | 453                                   | 0.10  | 0.20  | 10.00     | 40.00                          |
| Яблоко свежее                                     | 100         | 2008                                                          | 9.1                                   | 0.40  | 0.40  | 9.80      | 44.40                          |
| Йогурт фруктовый, М.Д.Ж. 2,5%                     | 150         | 2021                                                          | 470                                   | 4.40  | 2.50  | 6.00      | 75.00                          |
| Итого за прием пищи:                              | 640         |                                                               |                                       | 15.80 | 18.50 | 81.70     | 573.65                         |
| Обед                                              |             |                                                               |                                       |       |       |           |                                |
| Салат из белокочанной капусты с опудрами          | 60          | 2021                                                          | 5                                     | 0.60  | 4.50  | 5.65      | 39.60                          |
| Уха из рыбы со свежей зеленью                     | 200/10      | 2024                                                          | 112                                   | 8.00  | 7.80  | 24.30     | 195.50                         |
| Птица, тушенная в сметанном соусе                 | 90          | 2024                                                          | 331                                   | 4.40  | 8.70  | 7.80      | 158.00                         |
| Капша гречневая рассыпчатая                       | 150         | 2024                                                          | 347                                   | 8.20  | 5.60  | 35.90     | 227.00                         |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40          | 2021                                                          | 575                                   | 2.72  | 0.52  | 15.92     | 79.20                          |
| Батон нарезной обогащенный микронутриентами       | 50          | 2021                                                          | 576                                   | 3.75  | 1.45  | 25.80     | 130.50                         |
| Напиток из протертой брусники                     | 200         | 2024                                                          | 463                                   | 0.13  | 0.06  | 7.20      | 30.00                          |
| Итого за прием пищи:                              | 800         |                                                               |                                       | 27.80 | 28.63 | 122.57    | 859.80                         |
| Всего за день:                                    |             |                                                               |                                       | 43.60 | 47.13 | 204.27    | 1433.45                        |

| Наименование                                     | Выход, | Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов) | № рецептуры или технологической карты | Белки | Жиры  | Углеводы, | Энергетическая ценность, ккал |
|--------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------|-------|-----------|-------------------------------|
|                                                  | г      |                                                               |                                       | Всего | Всего | Всего     |                               |
|                                                  |        |                                                               |                                       | г     | г     | г         |                               |
| 10 день (пятница)                                |        |                                                               |                                       |       |       |           |                               |
| Завтрак                                          |        |                                                               |                                       |       |       |           |                               |
| Омлет натуральный                                | 180    | ТТК (осн. ТК №228, 2021)                                      | 228/1                                 | 9.59  | 12.80 | 41.80     | 321.70                        |
| Бутерброд с джемом                               | 45     | 2024                                                          | 1                                     | 1.11  | 3.42  | 18.40     | 116.00                        |
| Какао с молоком                                  | 200    | 2024                                                          | 459                                   | 3.40  | 2.70  | 12.10     | 84.00                         |
| Апельсин свежий                                  | 100    | 2008                                                          | 9.6                                   | 0.90  | 0.20  | 8.10      | 43.00                         |
| Итого за прием пищи:                             | 525    |                                                               |                                       | 15.00 | 19.12 | 80.40     | 564.70                        |
| Обед                                             |        |                                                               |                                       |       |       |           |                               |
| Салат из квашеной капусты                        | 60     | 2024                                                          | 40                                    | 0.96  | 3.06  | 4.62      | 49.80                         |
| Суп картофельный с горохом и грибами             | 200/10 | 2024                                                          | 104                                   | 5.27  | 3.74  | 15.10     | 114.02                        |
| Жаркое "По-домашнему" со свиной                  | 240    | 2008                                                          | 258                                   | 14.10 | 16.28 | 41.00     | 398.40                        |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами | 40     | 2021                                                          | 575                                   | 2.72  | 0.52  | 15.92     | 79.20                         |
| Батон нарезной обогащенный микроэлементами       | 50     | 2021                                                          | 576                                   | 3.75  | 1.45  | 25.80     | 130.50                        |
| Компот из сухофруктов                            | 200    | 2024                                                          | 425                                   | 0.44  | 0.08  | 18.30     | 76.00                         |
| Итого за прием пищи:                             | 800    |                                                               |                                       | 27.24 | 25.13 | 120.74    | 847.92                        |
| Всего за день:                                   |        |                                                               |                                       | 42.24 | 44.25 | 201.14    | 1412.62                       |

| Дни                                           | Б, г         | Ж, г         | У, г          | Э.П., ккал    |
|-----------------------------------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Всего за 1 день:                              | 46,47        | 48,01        | 191,09        | 1427,76       |
| Всего за 2 день:                              | 44,81        | 44,33        | 194,72        | 1363,49       |
| Всего за 3 день:                              | 43,56        | 43,54        | 207,04        | 1415,75       |
| Всего за 4 день:                              | 44,06        | 45,70        | 192,32        | 1319,49       |
| Всего за 5 день:                              | 46,03        | 44,13        | 189,05        | 1315,74       |
| <b>ИТОГО:</b>                                 | <b>224,9</b> | <b>225,7</b> | <b>974,23</b> | <b>6842,2</b> |
| <b>В среднем за 1 день:</b>                   | <b>45,0</b>  | <b>45,1</b>  | <b>194,85</b> | <b>1368,4</b> |
| Всего за 6 день:                              | 42,13        | 43,48        | 212,12        | 1368,58       |
| Всего за 7 день:                              | 41,16        | 39,08        | 179,62        | 1174,05       |
| Всего за 8 день:                              | 50,72        | 47,82        | 196,03        | 1462,93       |
| Всего за 9 день:                              | 43,60        | 47,13        | 204,27        | 1433,45       |
| Всего за 10 день:                             | 42,24        | 44,25        | 201,14        | 1412,62       |
| <b>ИТОГО:</b>                                 | <b>219,9</b> | <b>221,8</b> | <b>993,18</b> | <b>6851,6</b> |
| <b>В среднем за 1 день:</b>                   | <b>44,0</b>  | <b>44,4</b>  | <b>198,64</b> | <b>1370,3</b> |
| <b>В среднем за 10 дней:</b>                  | <b>44,5</b>  | <b>44,7</b>  | <b>196,74</b> | <b>1369,4</b> |
| <b>Средняя сбалансированность за 10 дней:</b> | <b>44</b>    | <b>45</b>    | <b>196,74</b> | <b>1369,4</b> |

- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, Речь, 2008, -200 с. под редакцией Куткиной М.Н.

- Картоотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава. Практическое руководство / под редакцией В.А. Тутельяна, М.А. Сансонов, Б.С. Каганов и др. – М., 2008. – 448 с.

- Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/сост. А.М. Перевалов, Н.В. Танешкина.- Изд-е 4-е доп. и испр.- Пермь, 2021.- 410 с.

- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б.Никитюка. - М.: ТД Дельта, 2022. - 245 с.

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обеспечения питания воспитанников и обучающихся государственных образовательных организаций Санкт-Петербурга. – СПб.: Издательский центр «Интермедиа», 2024. – 741 с.

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