



АО «Комбинат питания НЕВА»  
ОГРН 5067847016738  
ИНН 7839335160  
КПП 781001001  
196158, г. Санкт-Петербург,  
Дунайский пр., д. 23, лит. А, пом. 16-Н



СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ № 665 *В. В. Филиппов*



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор  
АО «Комбинат питания НЕВА»  
С.Н. Филиппов  
2026 г.



Циклическое двухдневное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся в возрасте 7-11 лет в *осенне-зимний период* общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

| Наименование                                         | Выход,  | Технологи-<br>ческая и<br>норматив-<br>ная<br>документа-<br>ция /сборник<br>рецептур/ | № рецептуры<br>или технологи-<br>ческой карты | Белки | Жиры  | Угле-воды, | Энергетиче-<br>ская цен-<br>ность, ккал. |
|------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------|-------|------------|------------------------------------------|
|                                                      | г       |                                                                                       |                                               | Всего | Всего | Всего      |                                          |
|                                                      |         |                                                                                       |                                               | г     | г     | г          |                                          |
| 1 день                                               |         |                                                                                       |                                               |       |       |            |                                          |
| Завтрак                                              |         |                                                                                       |                                               |       |       |            |                                          |
| Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом сливочным | 160/10  | 2008                                                                                  | 189                                           | 9,50  | 11,20 | 27,01      | 246,80                                   |
| Бутерброд с повидлом                                 | 35      | ТТК                                                                                   | 1.32                                          | 2,20  | 1,20  | 16,60      | 86,40                                    |
| Чай с сахаром                                        | 200     | ТТК                                                                                   | 43.1                                          | 0,10  | 0,00  | 10,00      | 40,40                                    |
| Мандарин свежий                                      | 100     | 2011                                                                                  | 338                                           | 0,80  | 0,10  | 7,50       | 38,00                                    |
| Ряженка                                              | 150     | 2024                                                                                  | 461                                           | 3,20  | 3,80  | 6,30       | 76,00                                    |
| Итого за прием пищи:                                 | 655     |                                                                                       |                                               | 15,80 | 16,30 | 67,41      | 487,60                                   |
| Обед                                                 |         |                                                                                       |                                               |       |       |            |                                          |
| Огурец солёный порционно                             | 60      | ТТК                                                                                   | 1.1                                           | 0,48  | 0,06  | 1,02       | 6,60                                     |
| Щи по-уральски с крупой и курицей, со сметаной       | 200/5/5 | 2012                                                                                  | 72                                            | 3,07  | 4,97  | 14,70      | 82,60                                    |
| Гуляш                                                | 100     | ТТК                                                                                   | 9.38                                          | 11,24 | 12,30 | 8,40       | 206,00                                   |
| Каша гречневая                                       | 150     | 2008                                                                                  | 324                                           | 2,20  | 4,40  | 25,50      | 150,00                                   |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами    | 40      | ТТК                                                                                   | 15.2                                          | 3,20  | 1,70  | 20,40      | 92,00                                    |
| Батон нарезной обогащённый микронутриентами          | 50      | ТТК                                                                                   | 15.1                                          | 4,00  | 2,32  | 25,98      | 136,00                                   |
| Сок фруктовый (яблочный)                             | 200     | 2008                                                                                  | 442                                           | 1,00  | 0,20  | 19,80      | 86,00                                    |
| Итого за прием пищи:                                 | 810     |                                                                                       |                                               | 25,19 | 25,95 | 115,80     | 759,20                                   |
| Всего за день:                                       |         |                                                                                       |                                               | 40,99 | 42,25 | 183,21     | 1246,80                                  |
|                                                      |         |                                                                                       |                                               |       |       |            |                                          |
|                                                      |         |                                                                                       |                                               |       |       |            |                                          |



| Наименование                                       | Выход      | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/ | № рецептуры или технологической карты | Белки        | Жиры         | Угле-воды,    | Энергетическая ценность, ккал  |
|----------------------------------------------------|------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|                                                    | г          |                                                               |                                       | Всего        | Всего        | Всего         |                                |
|                                                    |            |                                                               |                                       | г            | г            | г             |                                |
| <b>2 день</b>                                      |            |                                                               |                                       |              |              |               |                                |
| <b>Завтрак</b>                                     |            |                                                               |                                       |              |              |               |                                |
| Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным | 150/25     | ТТК                                                           | 22.5                                  | 16,05        | 14,60        | 34,25         | 332,60                         |
| Батон нарезной обогащенный микронутриентами        | 25         | ТТК                                                           | 15.3                                  | 2,00         | 1,16         | 12,99         | 68,00                          |
| Чай с лимоном                                      | 200        | ТТК                                                           | 43.2                                  | 0,20         | 0,00         | 10,20         | 41,60                          |
| Яблоко свежее                                      | 100        | 2011                                                          | 338                                   | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 44,40                          |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                        | <b>500</b> |                                                               |                                       | <b>18,65</b> | <b>16,16</b> | <b>67,24</b>  | <b>486,60</b>                  |
| <b>Обед</b>                                        |            |                                                               |                                       |              |              |               |                                |
| Салат из свежей капусты с огурцом                  | 60         | ТТК                                                           | 1.2                                   | 0,61         | 3,20         | 2,62          | 53,10                          |
| Борщ с курицей и сметаной                          | 200/5/5    | 2008                                                          | 76                                    | 3,27         | 4,80         | 11,20         | 94,00                          |
| Запеканка картофельная с рыбой и овощами           | 240        | ТТК                                                           | 26.9                                  | 14,30        | 13,70        | 29,35         | 297,00                         |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами  | 40         | ТТК                                                           | 15.2                                  | 3,20         | 1,70         | 20,40         | 92,00                          |
| Батон нарезной обогащенный микронутриентами        | 50         | ТТК                                                           | 15.1                                  | 4,00         | 2,32         | 25,98         | 136,00                         |
| Напиток из шиповника                               | 200        | ТТК                                                           | 46.8                                  | 0,60         | 0,00         | 11,50         | 48,40                          |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                        | <b>800</b> |                                                               |                                       | <b>25,98</b> | <b>25,72</b> | <b>101,05</b> | <b>720,50</b>                  |
| <b>Всего за день:</b>                              |            |                                                               |                                       | <b>44,63</b> | <b>41,88</b> | <b>168,29</b> | <b>1207,10</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             |                                |
| <b>3 день</b>                                      |            |                                                               |                                       |              |              |               |                                |
| <b>Завтрак</b>                                     |            |                                                               |                                       |              |              |               |                                |
| Каша пшеничная вязкая с тыквой                     | 180        | ТТК                                                           | 19.8                                  | 8,70         | 8,45         | 34,80         | 250,10                         |
| Бутерброд с яйцом                                  | 50         | ТТК                                                           | 1.41                                  | 5,10         | 7,15         | 10,65         | 122,80                         |
| Кофейный напиток с молоком                         | 200        | ТТК                                                           | 45.8                                  | 3,80         | 3,60         | 11,90         | 95,00                          |
| Груша свежая                                       | 100        | 2011                                                          | 338                                   | 0,40         | 0,30         | 10,30         | 47,00                          |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                        | <b>530</b> |                                                               |                                       | <b>18,00</b> | <b>19,50</b> | <b>67,65</b>  | <b>514,90</b>                  |
| <b>Обед</b>                                        |            |                                                               |                                       |              |              |               |                                |
| Салат из квашеной капусты                          | 60         | 2008                                                          | 40                                    | 0,96         | 3,06         | 4,62          | 49,80                          |
| Суп картофельный с горохом и гречками              | 200/5      | 2012                                                          | 81/116                                | 5,27         | 3,74         | 15,10         | 114,02                         |
| Печень, тушеная в соусе сметанном                  | 90/30      | ТТК                                                           | 28                                    | 10,26        | 11,40        | 8,80          | 181,00                         |
| Рагу овощное                                       | 150        | ТТК                                                           | 35.12                                 | 2,55         | 4,40         | 10,60         | 92,20                          |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами  | 40         | ТТК                                                           | 15.2                                  | 3,20         | 1,70         | 20,40         | 92,00                          |
| Батон нарезной обогащенный микронутриентами        | 50         | ТТК                                                           | 15.1                                  | 4,00         | 2,32         | 25,98         | 136,00                         |
| Компот из свежих яблок                             | 200        | 2024                                                          | 418                                   | 0,15         | 0,14         | 19,19         | 82,00                          |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                        | <b>825</b> |                                                               |                                       | <b>26,39</b> | <b>26,76</b> | <b>104,69</b> | <b>747,02</b>                  |
| <b>Всего за день:</b>                              |            |                                                               |                                       | <b>44,39</b> | <b>46,26</b> | <b>172,34</b> | <b>1261,92</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                                                                  |         |                                                               |                                       |       |       |            |                                |
| Завтрак                                                                 |         |                                                               |                                       |       |       |            |                                |
| Запеканка из творога со сгущённым молоком                               | 130/20  | ТТК                                                           | 4.11                                  | 13,12 | 14,20 | 30,85      | 303,70                         |
| Батон нарезной обогащённый микронутриентами                             | 25      | ТТК                                                           | 15.3                                  | 2,00  | 1,16  | 12,99      | 68,00                          |
| Чай с лимоном                                                           | 200     | ТТК                                                           | 43.2                                  | 0,20  | 0,00  | 10,20      | 41,60                          |
| Кефир                                                                   | 150     | 2024                                                          | 461                                   | 3,43  | 3,80  | 6,00       | 75,80                          |
| Яблоко свежее                                                           | 100     | 2011                                                          | 338                                   | 0,40  | 0,40  | 9,80       | 44,40                          |
| Итого за прием пищи:                                                    | 625     |                                                               |                                       | 19,15 | 19,56 | 69,84      | 533,50                         |
| Обед                                                                    |         |                                                               |                                       |       |       |            |                                |
| Салат из свеклы с сыром и чесноком                                      | 60      | ТТК                                                           | 48.1                                  | 1,80  | 4,70  | 3,60       | 63,90                          |
| Рассольник ленинградский с перловой крупой, отварной курицей и сметаной | 200/5/5 | 2008                                                          | 91                                    | 4,28  | 5,22  | 15,80      | 127,30                         |
| Котлета рыбная (запеченная)                                             | 100     | 2024                                                          | 257                                   | 10,10 | 5,60  | 14,10      | 147,20                         |
| Картофель отварной                                                      | 150     | 2008                                                          | 333                                   | 2,90  | 4,70  | 20,12      | 134,40                         |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами                       | 40      | ТТК                                                           | 15.2                                  | 3,20  | 1,70  | 20,40      | 92,00                          |
| Батон нарезной обогащённый микронутриентами                             | 50      | ТТК                                                           | 15.1                                  | 4,00  | 2,32  | 25,98      | 136,00                         |
| Компот из смеси сухофруктов                                             | 200     | 2024                                                          | 425                                   | 0,60  | 0,10  | 17,00      | 71,00                          |
| Итого за прием пищи:                                                    | 810     |                                                               |                                       | 26,88 | 24,34 | 117,00     | 771,80                         |
| Всего за день:                                                          |         |                                                               |                                       | 46,03 | 43,90 | 186,84     | 1305,30                        |
|                                                                         |         |                                                               |                                       |       |       |            |                                |
| 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                                                                  |         |                                                               |                                       |       |       |            |                                |
| Завтрак                                                                 |         |                                                               |                                       |       |       |            |                                |
| Блишчики со сгущённым молоком                                           | 135/15  | ТТК                                                           | 5.26                                  | 9,75  | 11,34 | 44,62      | 319,48                         |
| Чай с молоком                                                           | 200     | ТТК                                                           | 43.5                                  | 3,92  | 4,00  | 11,20      | 96,80                          |
| Йогурт                                                                  | 150     | ТТК                                                           | 16.3                                  | 4,50  | 3,75  | 7,25       | 84,70                          |
| Апельсин свежий                                                         | 100     | 2011                                                          | 338                                   | 0,90  | 0,20  | 8,10       | 43,00                          |
| Итого за прием пищи:                                                    | 600     |                                                               |                                       | 19,07 | 19,29 | 71,17      | 543,98                         |
| Обед                                                                    |         |                                                               |                                       |       |       |            |                                |
| Винегрет овощной                                                        | 60      | ТТК                                                           | 1.48                                  | 0,84  | 6,06  | 3,96       | 66,40                          |
| Суп с макаронными изделиями, картофелем и курой отварной                | 200/5   | 2012                                                          | 82                                    | 4,07  | 2,24  | 15,74      | 94,60                          |
| Голубцы ленивые                                                         | 240     | ТТК                                                           | 9.2                                   | 13,74 | 11,53 | 22,40      | 248,30                         |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами                       | 40      | ТТК                                                           | 15.2                                  | 3,20  | 1,70  | 20,40      | 92,00                          |
| Батон нарезной обогащённый микронутриентами                             | 50      | ТТК                                                           | 15.1                                  | 4,00  | 2,32  | 25,98      | 136,00                         |
| Сок фруктовый (персиковый)                                              | 200     | ТТК                                                           | 13.14                                 | 1,00  | 0,20  | 15,00      | 76,00                          |
| Итого за прием пищи:                                                    | 795     |                                                               |                                       | 26,85 | 24,05 | 103,48     | 713,30                         |
| Всего за день:                                                          |         |                                                               |                                       | 45,92 | 43,34 | 174,65     | 1257,28                        |



| 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                                            |        |                                                               |                                       |       |       |            |                                |
| Завтрак                                           |        |                                                               |                                       |       |       |            |                                |
| Каша "Янтарная"                                   | 160    | ТТК                                                           | 4.12                                  | 9,55  | 13,20 | 31,00      | 281,00                         |
| Батон пшеничный нарезной                          | 25     | ТТК                                                           | 15.31                                 | 2,00  | 1,16  | 12,99      | 68,00                          |
| Чай с сахаром                                     | 200    | ТТК                                                           | 43.1                                  | 0,10  | 0,00  | 10,00      | 40,40                          |
| Мандарин свежий                                   | 100    | 2011                                                          | 338                                   | 0,80  | 0,10  | 7,50       | 38,00                          |
| Йогурт                                            | 150    | ТТК                                                           | 16.3                                  | 4,50  | 3,75  | 7,25       | 84,70                          |
| Итого за прием пищи:                              | 635    |                                                               |                                       | 16,95 | 18,21 | 68,74      | 512,10                         |
| Обед                                              |        |                                                               |                                       |       |       |            |                                |
| Огурец солёный порционно                          | 60     | ТТК                                                           | 1.1                                   | 0,48  | 0,06  | 1,20       | 6,60                           |
| Бульон куриный с вермишелью                       | 200    | ТТК                                                           | 2.25                                  | 3,20  | 3,90  | 7,08       | 85,20                          |
| Плов со свиной                                    | 240    | ТТК                                                           | 11.4                                  | 14,00 | 16,20 | 32,90      | 333,40                         |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами | 40     | ТТК                                                           | 15.2                                  | 3,20  | 1,70  | 20,40      | 92,00                          |
| Батон нарезной обогащённый микронутриентами       | 50     | ТТК                                                           | 15.1                                  | 4,00  | 2,32  | 25,98      | 136,00                         |
| Сок фруктовый (яблочный)                          | 200    | 2008                                                          | 442                                   | 1,00  | 0,20  | 19,80      | 86,00                          |
| Итого за прием пищи:                              | 790    |                                                               |                                       | 25,88 | 24,38 | 107,36     | 739,20                         |
| Всего за день:                                    |        |                                                               |                                       | 42,83 | 42,59 | 176,10     | 1251,30                        |
|                                                   |        |                                                               |                                       |       |       |            |                                |
| 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                                            |        |                                                               |                                       |       |       |            |                                |
| Завтрак                                           |        |                                                               |                                       |       |       |            |                                |
| Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")   | 170    | ТТК                                                           | 4.12                                  | 9,27  | 8,65  | 36,56      | 261,10                         |
| Сыр порциями                                      | 15     | 2008                                                          | 14                                    | 3,45  | 4,40  | 0,00       | 54,50                          |
| Батон нарезной обогащённый микронутриентами       | 25     | ТТК                                                           | 15.3                                  | 2,00  | 1,16  | 12,99      | 68,00                          |
| Чай с молоком                                     | 200    | ТТК                                                           | 43.5                                  | 3,92  | 4,00  | 11,20      | 96,80                          |
| Яблоко свежее                                     | 100    | 2011                                                          | 338                                   | 0,40  | 0,40  | 9,80       | 44,40                          |
| Итого за прием пищи:                              | 510    |                                                               |                                       | 19,04 | 18,61 | 70,55      | 524,80                         |
| Обед                                              |        |                                                               |                                       |       |       |            |                                |
| Салат витаминный                                  | 60     | ТТК                                                           | 1.46                                  | 0,71  | 3,20  | 4,60       | 52,20                          |
| Суп картофельный с рыбой                          | 200/20 | ТТК                                                           | 98.2                                  | 4,95  | 2,95  | 15,30      | 107,70                         |
| Пельмени отварные                                 | 240    | ТТК                                                           | 9.12                                  | 12,80 | 15,50 | 31,85      | 318,10                         |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами | 40     | ТТК                                                           | 15.2                                  | 3,20  | 1,70  | 20,40      | 92,00                          |
| Батон нарезной обогащённый микронутриентами       | 50     | ТТК                                                           | 15.1                                  | 4,00  | 2,32  | 25,98      | 136,00                         |
| Кисель из плодов шиповника (витаминный)           | 200    | ТТК                                                           | 43.8                                  | 0,26  | 0,00  | 15,30      | 62,24                          |
| Итого за прием пищи:                              | 810    |                                                               |                                       | 25,92 | 25,67 | 113,43     | 768,24                         |
| Всего за день:                                    |        |                                                               |                                       | 44,96 | 44,28 | 183,98     | 1293,04                        |



| Наименование                                      | Выход   | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/ | № рецептуры или технологической карты | Белки | Жиры  | Угле-воды, | Энергетическая ценность, ккал. |
|---------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------|-------|------------|--------------------------------|
|                                                   | г       |                                                               |                                       | Всего | Всего | 7          |                                |
|                                                   |         |                                                               |                                       | г     | г     | г          |                                |
| 8 день                                            |         |                                                               |                                       |       |       |            |                                |
| Завтрак                                           |         |                                                               |                                       |       |       |            |                                |
| Каша манная молочная жидкая                       | 150     | ТТК                                                           | 4.3                                   | 8,60  | 7,65  | 20,70      | 186,00                         |
| Бутерброд с сыром                                 | 40      | ТТК                                                           | 1.43                                  | 4,31  | 4,29  | 13,56      | 105,87                         |
| Какао с молоком                                   | 200     | ТТК                                                           | 43.3                                  | 3,70  | 4,10  | 16,10      | 116,00                         |
| Печенье витаминизированное                        | 20      | ТТК                                                           | 12.25                                 | 1,20  | 2,60  | 14,60      | 88,00                          |
| Груша свежая                                      | 100     | 2011                                                          | 338                                   | 0,40  | 0,30  | 10,30      | 47,00                          |
| Итого за прием пищи:                              | 510     |                                                               |                                       | 18,21 | 18,94 | 75,26      | 542,87                         |
| Обед                                              |         |                                                               |                                       |       |       |            |                                |
| Салат из свеклы с яйцом                           | 60/20   | 2011                                                          | 52/209                                | 3,93  | 6,00  | 3,60       | 80,40                          |
| Суп из овощей с курицей отварной и сметаной       | 200/5/5 | 2012                                                          | 64                                    | 2,55  | 4,11  | 9,04       | 80,80                          |
| Паста Болоньезе "по-школьному"                    | 240     | ТТК                                                           | 9.33                                  | 9,40  | 12,72 | 35,20      | 237,10                         |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40      | ТТК                                                           | 15.2                                  | 3,20  | 1,70  | 20,40      | 92,00                          |
| Батон нарезной обогащенный микронутриентами       | 50      | ТТК                                                           | 15.1                                  | 4,00  | 2,32  | 25,98      | 136,00                         |
| Сок фруктовый (персиковый)                        | 200     | ТТК                                                           | 13.14                                 | 1,00  | 0,20  | 15,00      | 76,00                          |
| Итого за прием пищи:                              | 820     |                                                               |                                       | 24,08 | 27,05 | 109,22     | 702,30                         |
| Всего за день:                                    |         |                                                               |                                       | 42,29 | 45,99 | 184,48     | 1245,17                        |
|                                                   |         |                                                               |                                       |       |       |            |                                |
|                                                   |         |                                                               |                                       |       |       |            |                                |
| 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                                            |         |                                                               |                                       |       |       |            |                                |
| Завтрак                                           |         |                                                               |                                       |       |       |            |                                |
| Залепок творожная "Зебра" со сгущенным молоком    | 130/20  | ТТК                                                           | 7.2                                   | 12,15 | 14,28 | 29,77      | 296,20                         |
| Батон нарезной обогащенный микронутриентами       | 25      | ТТК                                                           | 15.3                                  | 2,00  | 1,16  | 12,99      | 68,00                          |
| Чай с лимоном                                     | 200     | ТТК                                                           | 43.2                                  | 0,20  | 0,00  | 10,20      | 41,60                          |
| Ряженка                                           | 150     | 2024                                                          | 461                                   | 3,20  | 3,80  | 6,30       | 76,00                          |
| Яблоко свежее                                     | 100     | 2011                                                          | 338                                   | 0,40  | 0,40  | 9,80       | 44,40                          |
| Итого за прием пищи:                              | 625     |                                                               |                                       | 17,95 | 19,64 | 69,06      | 526,20                         |
| Обед                                              |         |                                                               |                                       |       |       |            |                                |
| Салат "Мозайка"                                   | 60      | ТТК                                                           | 1.33                                  | 3,30  | 3,60  | 4,20       | 72,40                          |
| Борщ с курицей и сметаной                         | 200/5/5 | 2008                                                          | 76                                    | 3,27  | 4,80  | 11,20      | 94,00                          |
| Фрикадельки рыбные в соусе томатном               | 100/20  | ТТК                                                           | 10.21                                 | 7,05  | 6,73  | 11,60      | 135,17                         |
| Картофель запеченный (из отварного)               | 150     | ТТК                                                           | 36.1                                  | 3,60  | 7,10  | 21,23      | 163,22                         |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40      | ТТК                                                           | 15.2                                  | 3,20  | 1,70  | 20,40      | 92,00                          |
| Батон нарезной обогащенный микронутриентами       | 50      | ТТК                                                           | 15.1                                  | 4,00  | 2,32  | 25,98      | 136,00                         |
| Компот из свежих яблок                            | 200     | 2024                                                          | 418                                   | 0,15  | 0,14  | 19,19      | 82,00                          |
| Итого за прием пищи:                              | 830     |                                                               |                                       | 24,57 | 26,39 | 113,80     | 774,79                         |
| Всего за день:                                    |         |                                                               |                                       | 42,52 | 46,03 | 182,86     | 1300,99                        |



| Наименование                                      | Выход | Технологическая и нормативная документация | № рецептуры или технологической карты | Белки | Жиры  | Угле-воды, | Энергетическая ценность, ккал. |
|---------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------|---------------------------------------|-------|-------|------------|--------------------------------|
|                                                   | г     |                                            |                                       |       |       |            |                                |
|                                                   |       |                                            |                                       | Всего | Всего | Всего      |                                |
|                                                   |       |                                            |                                       | г     | г     | г          |                                |
| 10 день                                           |       |                                            |                                       |       |       |            |                                |
| Завтрак                                           |       |                                            |                                       |       |       |            |                                |
| Омлет натуральный                                 | 150   | ТТК                                        | 6.3                                   | 12,75 | 13,72 | 11,40      | 220,10                         |
| Бутерброд с сыром                                 | 40    | ТТК                                        | 1.43                                  | 4,31  | 4,29  | 13,56      | 105,87                         |
| Чай с сахаром                                     | 200   | ТТК                                        | 43.1                                  | 0,10  | 0,00  | 10,00      | 40,40                          |
| Зефир                                             | 26    | ТТК                                        | 12.12                                 | 0,13  | 0,00  | 29,90      | 115,00                         |
| Апельсин свежий                                   | 100   | 2011                                       | 338                                   | 0,90  | 0,20  | 8,10       | 43,00                          |
| Итого за прием пищи:                              | 516   |                                            |                                       | 18,19 | 18,21 | 72,96      | 524,37                         |
| Обед                                              |       |                                            |                                       |       |       |            |                                |
| Салат из квашеной капусты                         | 60    | 2008                                       | 40                                    | 0,96  | 3,06  | 4,62       | 49,80                          |
| Суп картофельный с горохом и гречками             | 200/5 | 2012                                       | 81/116                                | 5,27  | 3,74  | 15,10      | 114,02                         |
| Жаркое по-домашнему с курицей                     | 240   | ТТК                                        | 9.16                                  | 10,30 | 12,90 | 17,85      | 228,70                         |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40    | ТТК                                        | 15.2                                  | 3,20  | 1,70  | 20,40      | 92,00                          |
| Батон нарезной обогащенный микронутриентами       | 50    | ТТК                                        | 15.1                                  | 4,00  | 2,32  | 25,98      | 136,00                         |
| Сок фруктовый (яблочный)                          | 200   | 2008                                       | 442                                   | 1,00  | 0,20  | 19,80      | 86,00                          |
| Итого за прием пищи:                              | 795   |                                            |                                       | 24,73 | 23,92 | 103,75     | 706,52                         |
| Всего за день:                                    |       |                                            |                                       | 42,92 | 42,13 | 176,71     | 1230,89                        |

| Дни                   | Б, г  | Ж, г  | У, г   | Э.П., ккал |
|-----------------------|-------|-------|--------|------------|
| Всего за 1 день:      | 40,99 | 42,25 | 183,21 | 1246,80    |
| Всего за 2 день:      | 44,63 | 41,88 | 168,29 | 1207,10    |
| Всего за 3 день:      | 44,39 | 46,26 | 172,34 | 1261,92    |
| Всего за 4 день:      | 46,03 | 43,90 | 186,84 | 1305,30    |
| Всего за 5 день:      | 45,92 | 43,34 | 174,65 | 1257,28    |
| ИТОГО:                | 222,0 | 217,6 | 885,3  | 6278,4     |
| В среднем за 1 день:  | 44,4  | 43,5  | 177,1  | 1255,7     |
| Всего за 6 день:      | 42,83 | 42,59 | 176,10 | 1251,30    |
| Всего за 7 день:      | 44,96 | 44,28 | 183,98 | 1293,04    |
| Всего за 8 день:      | 42,29 | 45,99 | 184,48 | 1245,17    |
| Всего за 9 день:      | 42,52 | 46,03 | 182,86 | 1300,99    |
| Всего за 10 день:     | 42,92 | 42,13 | 176,71 | 1230,89    |
| ИТОГО:                | 215,5 | 221,0 | 904,1  | 6321,4     |
| В среднем за 1 день:  | 43,1  | 44,2  | 180,8  | 1264,3     |
| В среднем за 10 дней: | 43,7  | 43,9  | 178,9  | 1260,0     |

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

\*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий, Москва, Дели принт 2012 г

\*Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб 2008 под редакцией Куткиной  
 \*СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПИТАНИЕМ ВОСПИТАННИКОВ И ОБУЧАЮЩИХСЯ ГОСУДАРСТВЕННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, СПБ 2024

\*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 сбоя поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.