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

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
АО "Комбинат питания НЕВА"
_____ С.Н. Филиппов
_____ 2026 г.

Цикличное четырёхнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) учащимся старших классов (12 лет и старше) *в осенне-зимний период* общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Выход, г	Технологическая и норматив-ная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки, Всего, г	Жиры, Всего, г	Угле-воды, Всего, г	Энер-гетическая ценность, ккал.
1 день							
Завтрак							
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом сливочным	200/5	2008	184	11,70	10,50	33,76	256,70
Бутерброд с маслом сливочным	35	ТТК	1.44	2,40	8,10	13,00	142,00
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60,00
Мандарин свежий	100	2011	338	0,80	0,10	7,50	38,00
Печенье в ассортименте	25	ТТК	12.2	3,00	2,50	11,20	69,00
Итого за прием пищи:	**565**			**18,10**	**21,30**	**80,46**	**565,70**
Обед							
Огурец солёный порционно	100	ТТК	1.5	0,80	0,10	2,00	11,00
Щи по-уральски с крупой и курицей, со сметаной	250/5/5	2012	72	2,60	3,78	12,50	136,30
Гуляш	100	ТТК	9.38	11,24	12,30	8,40	214,20
Каша гречневая рассыпчатая "по-домашнему"	180	ТТК	4.8	4,32	5,52	12,48	116,88
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	19,80	86,00
Итого за прием пищи:	**950**			**28,76**	**26,77**	**111,76**	**838,38**
				0,12	**0,25**	**0,47**	
Всего за день:				**46,86**	**48,07**	**192,22**	**1404,08**

Наименование	Выход, г	Технологическая и норматив-ная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки, Всего, г	Жиры, Всего, г	Угле-воды, Всего, г	Энер-гетическая ценность, ккал.
2 день							
Завтрак							
Чизкейк, запечённый по-школьному с повидлом	180/30	ТТК	7.5	16,75	18,41	41,70	399,60
Чай с лимоном	200	2008	431	0,29	0,10	14,69	59,90
Вафли	40	ТТК	12.11	2,88	4,46	19,60	124,00
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	**550**			**20,32**	**23,37**	**85,79**	**627,90**
Обед							
Салат из свежей капусты с огурцом	100	ТТК	1.6	1,02	5,30	4,36	88,50
Борщ с капустой и картофелем, отварной говядиной и сметаной	250/5/5	2008	76	4,28	5,73	12,01	115,50
Шницель рубленый мясной	100	ТТК	9.7	8,22	11,66	4,04	147,90
Макаронные изделия отварные	180	2008	331	6,60	5,76	37,56	229,20
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Компот из смеси сухофруктов	200	ТТК	13.4	0,60	0,10	23,50	97,20
Итого за прием пищи:	**950**			**29,52**	**33,42**	**138,05**	**952,30**
Всего за день:				**49,84**	**56,79**	**223,84**	**1580,20**

Наименование	Выход, г	Технологическая и норматив-ная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Угле-воды, Всего г	Энер-гетическая ценность, ккал.
3 день							
Завтрак							
Каша пшеничная вязкая с тыквой	200	2024	197	6,60	8,26	34,58	233,82
Бутерброд с сыром	40	ТТК	1.43	4,31	4,29	13,56	105,87
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60,00
Груша свежая	100	2011	338	0,40	0,30	10,30	47,00
Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	200	ТТК	16.3	5,92	5,08	9,38	107,56
Итого за прием пищи:	**740**			**17,43**	**18,03**	**82,82**	**554,25**
Обед							
Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1,60	5,10	7,70	83,00
Суп картофельный с горохом и гренками	250/5	2012	81/116	5,20	3,30	18,75	137,20
Котлета рубленая из филе куриного	100	ТТК	10.22	10,93	6,22	9,94	160,83
Ризотто (рис с овощами)	180	ТТК	4.9	3,48	8,91	20,47	176,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Компот из свежих яблок	200	ТТК	13.1	0,20	0,20	20,10	87,80
Итого за прием пищи:	**945**			**30,21**	**28,60**	**133,54**	**918,83**
Всего за день:				**47,64**	**46,63**	**216,36**	**1473,08**

Наименование	Выход,	Технологическая и норматив-ная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Угле-воды, Всего г	Энер-гетическая ценность, ккал.
4 день							
Завтрак							
Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	200	ТТК	4.13	12,09	10,56	35,06	232,40
Бутерброд с маслом сливочным	25	ТТК	1.45	2,00	7,64	12,82	138,70
Чай с лимоном	200	2008	431	0,29	0,10	14,69	59,90
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	ТТК	16.1	4,10	2,50	4,90	87,00
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	**675**			**18,88**	**21,20**	**77,27**	**562,40**
Обед							
Салат из свеклы с яйцом	80/20	2011	52/209	3,55	8,75	4,50	125,00
Суп с макаронными изделиями, картофелем и курой отварной	250/5	2012	82	3,80	2,80	16,10	117,00
Тефтели рыбные в соусе кисло-сладком с овощами	100/20	ТТК	8.8	9,12	7,54	9,78	143,50
Картофель отварной	180	2008	333	3,45	6,36	24,36	168,40
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Сок фруктовый (персиковый)	200	ТТК	13.14	1,00	0,20	15,00	76,00
Итого за прием пищи:	**965**			**29,72**	**30,52**	**126,32**	**903,90**
Всего за день:				**48,60**	**51,72**	**203,59**	**1466,30**

Наименование	Выход, г	Технологическая и норматив-ная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	Энер-гетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
5 день							
Завтрак							
Макароны отварные с сыром	200/15	ТТК	5.1	15,80	16,10	37,50	358,00
Бутерброд с повидлом	45	ТТК	1.3	2,20	1,20	16,80	86,80
Какао с молоком	200	2008	433	2,90	2,50	24,80	134,00
Апельсин свежий	100	2011	338	0,90	0,20	8,10	43,00
Итого за прием пищи:	**560**			**21,80**	**20,00**	**87,20**	**621,80**
Обед							
Винегрет овощной	100	ТТК	1.49	1,40	8,20	6,66	110,66
Рассольник ленинградский с перловой крупой, курицей отварной и сметаной	250/5/5	2008	91	4,20	6,50	22,20	162,70
Голубцы ленивые	280	ТТК	9.8	16,00	13,45	26,10	289,68
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Напиток из протёртой брусники	200	ТТК	13.13	0,50	0,10	24,10	95,20
Всего за прием пищи:	**950**			**30,90**	**33,12**	**135,64**	**932,24**
Всего за день:				**52,70**	**53,12**	**222,84**	**1554,04**

Наименование	Выход, г	Технологическая и норматив-ная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	Энер-гетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
6 день							
Завтрак							
Каша кукурузная молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	ТТК	4.14	10,42	14,12	33,20	238,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	ТТК	15.3	2,00	1,16	12,99	68,00
Кофейный напиток	200	2008	432	1,50	1,30	22,40	107,00
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	ТТК	16.1	4,10	2,50	4,90	87,00
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	**680**			**18,42**	**19,48**	**83,29**	**544,40**
Обед							
Салат из свежей моркови с яблоком	100	2011	71	0,85	6,50	7,86	93,30
Щи из квашеной капусты с картофелем, отварной курицей и сметаной	250/5/5	2012	70	3,50	2,55	16,20	96,30
Печень, тушённая в соусе	120	ТТК	9.3	11,12	12,02	10,23	205,00
Пюре картофельное	180	2008	335	3,70	6,40	24,30	169,20
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Компот из апельсинов	200	ТТК	13.2	0,50	0,10	21,30	95,20
Итого за прием пищи:	**970**			**28,47**	**32,44**	**136,47**	**933,00**
Всего за день:				**46,89**	**51,92**	**219,76**	**1477,40**

Наименование	Выход, г	Технологическая и норматив-ная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки, Всего, г	Жиры, Всего, г	Угле-воды, Всего, г	Энер-гетическая ценность, ккал.
7 день							
Завтрак							
Каша "Янтарная"	200	ТТК	4.15	11,94	16,49	38,72	294,26
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	ТТК	15.3	2,00	1,16	12,99	68,00
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60,00
Мандарин свежий	100	2011	338	0,80	0,10	7,50	38,00
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	ТТК	16.1	4,10	2,50	4,90	87,00
Итого за прием пищи:	**675**			**19,04**	**20,35**	**79,11**	**547,26**
Обед							
Огурец солёный порционно	100	ТТК	1.5	0,80	0,10	2,00	11,00
Бульон куриный с вермишелью и яйцом	250/10	ТТК	2.4	9,75	3,87	12,62	136,50
Паэлья с курицей	280	ТТК	10.20	9,57	19,95	42,11	402,90
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	19,80	86,00
Итого за прием пищи:	**950**			**29,92**	**28,99**	**133,11**	**910,40**
Всего за день:				**48,96**	**49,34**	**212,22**	**1457,66**

Наименование	Выход, г	Технологическая и норматив-ная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки, Всего, г	Жиры, Всего, г	Угле-воды, Всего, г	Энер-гетическая ценность, ккал.
8 день							
Завтрак							
Макароны отварные с сыром	190/15	ТТК	5.7	14,70	15,30	35,90	341,30
Бутерброд с повидлом	45	ТТК	1.3	2,20	1,20	16,80	86,80
Чай с лимоном	200	2008	431	0,29	0,10	14,69	59,90
Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	200	ТТК	16.3	5,92	5,08	9,38	107,56
Итого за прием пищи:	**650**			**23,11**	**21,68**	**76,77**	**595,56**
Обед							
Салат витаминный	100	ТТК	1.47	1,20	5,33	7,66	87,00
Суп рыбный с картофелем и перловой крупой	250/10	2008	98/228	5,97	2,83	19,60	128,75
Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом	100/20	ТТК	9.15	7,91	10,65	10,67	170,08
Каша гречневая рассыпчатая "по-домашнему"	180	ТТК	4.8	4,32	5,52	12,48	116,88
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Напиток из шиповника	200	ТТК	13.1	0,20	0,20	20,10	87,80
Итого за прием пищи:	**1070**			**28,80**	**29,80**	**136,89**	**908,91**
Всего за день:				**51,91**	**51,48**	**213,66**	**1504,47**

Наименование	Выход, г	Технологическая и норматив-ная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Угле-воды, Всего г	Энер-гетическая ценность, ккал.
9 день							
Завтрак							
Плов фруктовый	200	ТТК	4.16	13,74	12,16	46,80	372,53
Бутерброд с яйцом	50	ТТК	1.41	5,10	7,15	10,65	122,80
Какао с молоком	200	2008	433	2,90	2,50	24,80	134,00
Груша свежая	100	2011	338	0,40	0,30	10,30	47,00
Итого за прием пищи:	**550**			**22,14**	**22,11**	**92,55**	**676,33**
Обед							
Салат из свёклы отварной с подсолнечным маслом	100	2011	52	2,80	6,40	4,33	90,66
Суп из овощей с курицей отварной и сметаной	250/5/5	2012	64	3,10	5,10	9,40	101,30
Печень по-строгановски	100	ТТК	9.4	8,91	10,11	5,30	161,92
Булгур с овощами	180	2024	192 н	6,12	3,24	38,44	214,80
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Компот из свежих яблок	200	ТТК	13.1	0,20	0,20	20,10	87,80
Итого за прием пищи:	**950**			**29,93**	**29,92**	**134,15**	**930,48**
Всего за день:				**52,07**	**52,03**	**226,70**	**1606,81**

Наименование	Выход, г	Технологическая и норматив-ная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Угле-воды, Всего г	Энер-гетическая ценность, ккал.
10 день							
Завтрак							
Запеканка творожная "Зебра" со сгущённым молоком	200/25	ТТК	7.6	17,70	17,30	39,20	383,30
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	ТТК	15.3	2,00	1,16	12,99	68,00
Чай с лимоном	200	2008	431	0,29	0,10	14,69	59,90
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	**550**			**20,39**	**18,96**	**76,68**	**555,60**
Обед							
Салат "Мозайка"	100	ТТК	1.42	5,50	6,00	7,00	120,66
Борщ с капустой, картофелем, курой отварной и сметаной	250/5/5	2008	76	5,60	7,00	13,90	117,50
Паста Болоньезе "по-школьному"	280	ТТК	9.39	10,56	14,14	39,06	276,60
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Сок фруктовый (персиковый)	200	ТТК	13.14	1,00	0,20	15,00	76,00
Итого за прием пищи:	**950**			**31,46**	**32,21**	**131,54**	**864,76**
Всего за день:				**51,85**	**51,17**	**208,22**	**1420,36**

Наименование	Выход, г	Технологическая и норматив-ная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Угле-воды, Всего г	Энер-гетическая ценность, ккал.
11 день							
Завтрак							
Омлет натуральный	200	ТТК	6.4	18,10	19,02	11,86	350,00
Бутерброд с сыром и огурцом	40	ТТК	1.39	3,01	4,29	13,56	105,87
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60,00
Зефир витаминизированный	35	ТТК	12.1	0,63	0,10	28,20	101,60
Апельсин свежий	100	2011	338	0,90	0,20	8,10	43,00
Итого за прием пищи:	**575**			**22,84**	**23,71**	**76,72**	**660,47**
Обед							
Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1,60	5,10	7,70	83,00
Суп картофельный с горохом и гренками	250/5	2012	81/116	5,20	3,30	18,75	137,20
Жаркое по-домашнему со свининой	280	ТТК	9.12	14,58	17,43	27,10	323,60
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Компот из смеси сухофруктов	200	ТТК	13.4	0,60	0,10	23,50	97,20
Итого за прием пищи:	**945**			**30,78**	**30,80**	**133,63**	**915,00**
Всего за день:				**53,62**	**54,51**	**210,35**	**1575,47**

Наименование	Выход, г	Технологическая и норматив-ная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Угле-воды, Всего г	Энер-гетическая ценность, ккал.
12 день							
Завтрак							
Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	ТТК	4.17	8,20	8,80	38,40	256,26
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
Кофейный напиток	200	2008	432	1,50	1,30	22,40	107,00
Печенье в ассортименте	25	ТТК	12.2	3,00	2,50	11,20	69,00
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	**570**			**18,55**	**18,56**	**94,79**	**599,16**
Обед							
Салат из свежей моркови с яблоком	100	2011	71	0,85	6,50	7,86	93,30
Суп-пюре из овощей с гренками	250/10	ТТК	2.9	5,75	10,58	18,50	175,10
Котлета рыбная "любительская"	100	2008	241	12,60	3,60	6,00	110,00
Пюре картофельное	180	2008	335	3,70	6,40	24,30	169,20
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Компот из апельсинов	200	ТТК	13.2	0,50	0,10	21,30	95,20
Итого за прием пищи:	**950**			**32,20**	**32,05**	**134,54**	**916,80**
Всего за день:				**50,75**	**50,61**	**229,33**	**1515,96**

Наименование	Выход, г	Технологическая и норматив-ная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Угле-воды, Всего г	Энер-гетическая ценность, ккал.
13 день							
Завтрак							
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом сливочным	200/5	2008	184	11,70	10,50	33,76	256,70
Бутерброд с маслом сливочным	35	ТТК	1.44	2,40	8,10	13,00	142,00
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60,00
Мандарин свежий	100	2011	338	0,80	0,10	7,50	38,00
Печенье в ассортименте	25	ТТК	12.2	3,00	2,50	11,20	69,00
Итого за прием пищи:	**565**			**18,10**	**21,30**	**80,46**	**565,70**
Обед							
Огурец солёный порционно	100	ТТК	1.5	0,80	0,10	2,00	11,00
Щи по-уральски с крупой и курицей, со сметаной	250/5/5	2012	72	2,60	3,78	12,50	136,30
Гуляш	100	ТТК	9.38	11,24	12,30	8,40	214,20
Каша гречневая рассыпчатая "по-домашнему"	180	ТТК	4.8	4,32	5,52	12,48	116,88
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	19,80	86,00
Итого за прием пищи:	**950**			**28,76**	**26,77**	**111,76**	**838,38**
Всего за день:				**46,86**	**48,07**	**192,22**	**1404,08**

Наименование	Выход,	Технологическая и норматив-ная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Угле-воды, Всего г	Энер-гетическая ценность, ккал.
14 день							
Завтрак							
Чизкейк, запечённый по-школьному с повидлом	180/30	ТТК	7.5	16,75	18,41	41,70	399,60
Чай с лимоном	200	2008	431	0,29	0,10	14,69	59,90
Вафли	40	ТТК	12.11	2,88	4,46	19,60	124,00
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	**550**			**20,32**	**23,37**	**85,79**	**627,90**
Обед							
Салат из свежей капусты с огурцом	100	ТТК	1.6	1,02	5,30	4,36	88,50
Борщ с капустой и картофелем, отварной говядиной и сметаной	250/5/5	2008	76	4,28	5,73	12,01	115,50
Шницель рубленый мясной	100	ТТК	9.7	8,22	11,66	4,04	147,90
Макаронные изделия отварные	180	2008	331	6,60	5,76	37,56	229,20
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Компот из смеси сухофруктов	200	ТТК	13.4	0,60	0,10	23,50	97,20
Итого за прием пищи:	**950**			**29,52**	**33,42**	**138,05**	**952,30**
Всего за день:				**49,84**	**56,79**	**223,84**	**1580,20**

Наименование	Выход, г	Технологическая и норматив-ная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Угле-воды, Всего г	Энер-гетическая ценность, ккал.
15 день							
Завтрак							
Каша пшеничная вязкая с тыквой	200	2024	197	6,60	8,26	34,58	233,82
Бутерброд с сыром	40	ТТК	1.43	4,31	4,29	13,56	105,87
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60,00
Груша свежая	100	2011	338	0,40	0,30	10,30	47,00
Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	200	ТТК	16.3	5,92	5,08	9,38	107,56
Итого за прием пищи:	**740**			**17,43**	**18,03**	**82,82**	**554,25**
Обед							
Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1,60	5,10	7,70	83,00
Суп картофельный с горохом и гренками	250/5	2012	81/116	5,20	3,30	18,75	137,20
Котлета рубленая из филе куриного	100	ТТК	10.22	10,93	6,22	9,94	160,83
Ризотто (рис с овощами)	180	ТТК	4.9	3,48	8,91	20,47	176,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Компот из свежих яблок	200	ТТК	13.1	0,20	0,20	20,10	87,80
Итого за прием пищи:	**945**			**30,21**	**28,60**	**133,54**	**918,83**
Всего за день:				**47,64**	**46,63**	**216,36**	**1473,08**

Наименование	Выход, г	Технологическая и норматив-ная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Угле-воды, Всего г	Энер-гетическая ценность, ккал.
16 день							
Завтрак							
Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	200	ТТК	4.13	12,09	10,56	35,06	232,40
Бутерброд с маслом сливочным	25	ТТК	1.45	2,00	7,64	12,82	138,70
Чай с лимоном	200	2008	431	0,29	0,10	14,69	59,90
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	ТТК	16.1	4,10	2,50	4,90	87,00
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	**675**			**18,88**	**21,20**	**77,27**	**562,40**
Обед							
Салат из свеклы с яйцом	80/20	2011	52/209	3,55	8,75	4,50	125,00
Суп с макаронными изделиями, картофелем и курой отварной	250/5	2012	82	3,80	2,80	16,10	117,00
Тефтели рыбные в соусе кисло-сладком с овощами	100/20	ТТК	8.8	9,12	7,54	9,78	143,50
Картофель отварной	180	2008	333	3,45	6,36	24,36	168,40
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Сок фруктовый (персиковый)	200	ТТК	13.14	1,00	0,20	15,00	76,00
Итого за прием пищи:	**965**			**29,72**	**30,52**	**126,32**	**903,90**
Всего за день:				**48,60**	**51,72**	**203,59**	**1466,30**

Наименование	Выход, г	Технологическая и норматив-ная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Угле-воды, Всего г	Энер-гетическая ценность, ккал.
17 день							
Завтрак							
Макароны отварные с сыром	200/15	ТТК	5.1	15,80	16,10	37,50	358,00
Бутерброд с повидлом	45	ТТК	1.3	2,20	1,20	16,80	86,80
Какао с молоком	200	2008	433	2,90	2,50	24,80	134,00
Апельсин свежий	100	2011	338	0,90	0,20	8,10	43,00
Итого за прием пищи:	**560**			**21,80**	**20,00**	**87,20**	**621,80**
Обед							
Винегрет овощной	100	ТТК	1.49	1,40	8,20	6,66	110,66
Рассольник ленинградский с перловой крупой, курицей отварной и сметаной	250/5/5	2008	91	4,20	6,50	22,20	162,70
Голубцы ленивые	280	ТТК	9.8	16,00	13,45	26,10	289,68
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Напиток из протёртой брусники	200	ТТК	13.13	0,50	0,10	24,10	95,20
Всего за прием пищи:	**950**			**30,90**	**33,12**	**135,64**	**932,24**
Всего за день:				**52,70**	**53,12**	**222,84**	**1554,04**

Наименование	Выход,	Технологическая и норматив-ная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Угле-воды, Всего г	Энер-гетическая ценность, ккал.
18 день							
Завтрак							
Каша кукурузная молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	ТТК	4.14	10,42	14,12	33,20	238,00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	ТТК	15.3	2,00	1,16	12,99	68,00
Кофейный напиток	200	2008	432	1,50	1,30	22,40	107,00
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	ТТК	16.1	4,10	2,50	4,90	87,00
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	**680**			**18,42**	**19,48**	**83,29**	**544,40**
Обед							
Салат из свежей моркови с яблоком	100	2011	71	0,85	6,50	7,86	93,30
Щи из квашеной капусты с картофелем, отварной курицей и сметаной	250/5/5	2012	70	3,50	2,55	16,20	96,30
Печень, тушённая в соусе	120	ТТК	9.3	11,12	12,02	10,23	205,00
Пюре картофельное	180	2008	335	3,70	6,40	24,30	169,20
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Компот из апельсинов	200	ТТК	13.2	0,50	0,10	21,30	95,20
Итого за прием пищи:	**970**			**28,47**	**32,44**	**136,47**	**933,00**
Всего за день:				**46,89**	**51,92**	**219,76**	**1477,40**

Наименование	Выход, г	Технологическая и норматив-ная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки, Всего г	Жиры, Всего г	Угле-воды, Всего г	Энер-гетическая ценность, ккал.
19 день							
Завтрак							
Каша "Янтарная"	200	ТТК	4.15	11,94	16,49	38,72	294,26
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	ТТК	15.3	2,00	1,16	12,99	68,00
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60,00
Мандарин свежий	100	2011	338	0,80	0,10	7,50	38,00
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	ТТК	16.1	4,10	2,50	4,90	87,00
Итого за прием пищи:	**675**			**19,04**	**20,35**	**79,11**	**547,26**
Обед							
Огурец солёный порционно	100	ТТК	1.5	0,80	0,10	2,00	11,00
Бульон куриный с вермишелью и яйцом	250/10	ТТК	2.4	9,75	3,87	12,62	136,50
Пазлья с курицей	280	ТТК	10.20	9,57	19,95	42,11	402,90
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	19,80	86,00
Итого за прием пищи:	**950**			**29,92**	**28,99**	**133,11**	**910,40**
Всего за день:				**48,96**	**49,34**	**212,22**	**1457,66**

Наименование	Выход, г	Технологическая и норматив-ная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки, Всего г	Жиры, Всего г	Угле-воды, Всего г	Энер-гетическая ценность, ккал.
20 день							
Завтрак							
Макароны отварные с сыром	190/15	ТТК	5.7	14,70	15,30	35,90	341,30
Бутерброд с повидлом	45	ТТК	1.3	2,20	1,20	16,80	86,80
Чай с лимоном	200	2008	431	0,29	0,10	14,69	59,90
Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	200	ТТК	16.3	5,92	5,08	9,38	107,56
Итого за прием пищи:	**650**			**23,11**	**21,68**	**76,77**	**595,56**
Обед							
Салат витаминный	100	ТТК	1.47	1,20	5,33	7,66	87,00
Суп рыбный с картофелем и перловой крупой	250/10	2008	98/228	5,97	2,83	19,60	128,75
Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом	100/20	ТТК	9.15	7,91	10,65	10,67	170,08
Каша гречневая рассыпчатая "по-домашнему"	180	ТТК	4.8	4,32	5,52	12,48	116,88
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Напиток из шиповника	200	ТТК	13.1	0,20	0,20	20,10	87,80
Итого за прием пищи:	**1070**			**28,80**	**29,80**	**136,89**	**908,91**
Всего за день:				**51,91**	**51,48**	**213,66**	**1504,47**

Наименование	Выход, г	Технологическая и норматив-ная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Угле-воды, Всего г	Энер-гетическая ценность, ккал.
21 день							
Завтрак							
Плов фруктовый	200	ТТК	4.16	13,74	12,16	46,80	372,53
Бутерброд с яйцом	50	ТТК	1.41	5,10	7,15	10,65	122,80
Какао с молоком	200	2008	433	2,90	2,50	24,80	134,00
Груша свежая	100	2011	338	0,40	0,30	10,30	47,00
Итого за прием пищи:	**550**			**22,14**	**22,11**	**92,55**	**676,33**
Обед							
Салат из свёклы отварной с подсолнечным маслом	100	2011	52	2,80	6,40	4,33	90,66
Суп из овощей с курицей отварной и сметаной	250/5/5	2012	64	3,10	5,10	9,40	101,30
Печень по-строгановски	100	ТТК	9.4	8,91	10,11	5,30	161,92
Булгур с овощами	180	2024	192 н	6,12	3,24	38,44	214,80
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Компот из свежих яблок	200	ТТК	13.1	0,20	0,20	20,10	87,80
Итого за прием пищи:	**950**			**29,93**	**29,92**	**134,15**	**930,48**
Всего за день:				**52,07**	**52,03**	**226,70**	**1606,81**

Наименование	Выход, г	Технологическая и норматив-ная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Угле-воды, Всего г	Энер-гетическая ценность, ккал.
22 день							
Завтрак							
Запеканка творожная "Зебра" со сгущённым молоком	200/25	ТТК	7.6	17,70	17,30	39,20	383,30
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	ТТК	15.3	2,00	1,16	12,99	68,00
Чай с лимоном	200	2008	431	0,29	0,10	14,69	59,90
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	**550**			**20,39**	**18,96**	**76,68**	**555,60**
Обед							
Салат "Мозайка"	100	ТТК	1.42	5,50	6,00	7,00	120,66
Борщ с капустой, картофелем, курой отварной и сметаной	250/5/5	2008	76	5,60	7,00	13,90	117,50
Паста Болоньезе "по-школьному"	280	ТТК	9.39	10,56	14,14	39,06	276,60
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Сок фруктовый (персиковый)	200	ТТК	13.14	1,00	0,20	15,00	76,00
Итого за прием пищи:	**950**			**31,46**	**32,21**	**131,54**	**864,76**
Всего за день:				**51,85**	**51,17**	**208,22**	**1420,36**

Наименование	Выход, г	Технологическая и норматив-ная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Угле-воды, Всего г	Энер-гетическая ценность, ккал.
23 день							
Завтрак							
Омлет натуральный	200	ТТК	6.4	18,10	19,02	11,86	350,00
Бутерброд с сыром и огурцом	40	ТТК	1.39	3,01	4,29	13,56	105,87
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60,00
Зефир витаминизированный	35	ТТК	12.1	0,63	0,10	28,20	101,60
Апельсин свежий	100	2011	338	0,90	0,20	8,10	43,00
Итого за прием пищи:	**575**			**22,84**	**23,71**	**76,72**	**660,47**
Обед							
Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1,60	5,10	7,70	83,00
Суп картофельный с горохом и гренками	250/5	2012	81/116	5,20	3,30	18,75	137,20
Жаркое по-домашнему со свининой	280	ТТК	9.12	14,58	17,43	27,10	323,60
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Компот из смеси сухофруктов	200	ТТК	13.4	0,60	0,10	23,50	97,20
Итого за прием пищи:	**945**			**30,78**	**30,80**	**133,63**	**915,00**
Всего за день:				**53,62**	**54,51**	**210,35**	**1575,47**

Наименование	Выход, г	Технологическая и норматив-ная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологичес-кой карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Угле-воды, Всего г	Энер-гетическая ценность, ккал.
24 день							
Завтрак							
Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	ТТК	4.17	8,20	8,80	38,40	256,26
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
Кофейный напиток	200	2008	432	1,50	1,30	22,40	107,00
Печенье в ассортименте	25	ТТК	12.2	3,00	2,50	11,20	69,00
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	**570**			**18,55**	**18,56**	**94,79**	**599,16**
Обед							
Салат из свежей моркови с яблоком	100	2011	71	0,85	6,50	7,86	93,30
Суп-пюре из овощей с гренками	250/10	ТТК	2.9	5,75	10,58	18,50	175,10
Котлета рыбная "любительская"	100	2008	241	12,60	3,60	6,00	110,00
Пюре картофельное	180	2008	335	3.70	6,40	24,30	169,20
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Компот из апельсинов	200	ТТК	13.2	0,50	0,10	21,30	95,20
Итого за прием пищи:	**950**			**32,20**	**32,05**	**134,54**	**916,80**
Всего за день:				**50,75**	**50,61**	**229,33**	**1515,96**

Дни	Б, г	Ж,г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:	46,86	48,07	192,22	1404,08
Всего за 2 день:	49,84	56,79	223,84	1580,20
Всего за 3 день:	47,64	46,63	216,36	1473,08
Всего за 4 день:	48,60	51,72	203,59	1466,30
Всего за 5 день:	52,70	53,12	222,84	1554,04
Всего за 6 день:	46,89	51,92	219,76	1477,40
ИТОГО:	**245,64**	**256,33**	**1058,85**	**7477,70**
В среднем за 1 день:	**40,94**	**42,72**	**176,48**	**1246,28**
Всего за 7 день:	48,96	49,34	212,22	1457,66
Всего за 8 день:	51,91	51,48	213,66	1504,47
Всего за 9 день:	52,07	52,03	226,70	1606,81
Всего за 10 день:	51,85	51,17	208,22	1420,36
Всего за 11 день:	53,62	54,51	210,35	1575,47
Всего за 12 день:	50,75	50,61	229,33	1515,96
ИТОГО:	**258,41**	**258,53**	**1071,15**	**7564,77**
В среднем за 1 день:	**43,07**	**43,09**	**178,53**	**1260,80**
Всего за 13 день:	46,86	48,07	192,22	1404,08
Всего за 14 день:	49,84	56,79	223,84	1580,20
Всего за 15 день:	47,64	46,63	216,36	1473,08
Всего за 16 день:	48,60	51,72	203,59	1466,30
Всего за 17 день:	52,70	53,12	222,84	1554,04
Всего за 18 день:	46,89	51,92	219,76	1477,40
ИТОГО:	**245,64**	**256,33**	**1058,85**	**7477,70**
В среднем за 1 день:	**40,94**	**42,72**	**176,48**	**1246,28**
Всего за 19 день:	48,96	49,34	212,22	1457,66
Всего за 20 день:	51,91	51,48	213,66	1504,47
Всего за 21 день:	52,07	52,03	226,70	1606,81
Всего за 22 день:	51,85	51,17	208,22	1420,36
Всего за 23 день:	53,62	54,51	210,35	1575,47
Всего за 24 день:	50,75	50,61	229,33	1515,96
ИТОГО:	**258,41**	**258,53**	**1071,15**	**7564,77**
В среднем за 1 день:	**43,07**	**43,09**	**178,53**	**1260,80**
В среднем за 24 дня:	**42,00**	**42,91**	**177,50**	**1253,54**

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

*ТТК - технико-технологическая карта

*Сборник рецептур 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 М.Н.

*Сборник методических рекомендаций по использованию рецептур блюд повышенной пищевой и биологической ценности при организации питания отдельных социально-значимых категорий граждан в учреждениях Санкт-Петербурга, 2012 г.

* Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.3-2.4.3590-20

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