

СОГЛАСОВАНО

Директор

31.08

2026 г.

Психическое двухнедельное сбалансированное меню рациона горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся в возрасте 12-18 лет общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга

учреждений Санкт-Петербурга

Генеральный директор АО "ЖСП "Ларогово"

17.08.2026 г.

Камелин А.В.



| Наименование                                       | Выход  | Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур) | № рецептуры или технологической карты | Белки |       | Жиры  |       | Углеводы |  | Энергетическая ценность, ккал. |
|----------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------|-------|-------|-------|----------|--|--------------------------------|
|                                                    | г      |                                                               |                                       | Всего | Всего | Всего | Всего | г        |  |                                |
| 1 день (понедельник)                               |        |                                                               |                                       |       |       |       |       |          |  |                                |
| Завтрак                                            |        |                                                               |                                       |       |       |       |       |          |  |                                |
| Каша вязкая молочная "Теркулес"                    | 250    | 2024                                                          | 196                                   | 6,33  |       | 14,50 |       | 43,67    |  | 335,67                         |
| 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:                               | 790    |                                                               |                                       | 18,75 |       | 23,21 |       | 77,37    |  | 632,79                         |
| Обед                                               |        |                                                               |                                       |       |       |       |       |          |  |                                |
| Огулец соевый порционно                            | 100    | 2024                                                          | 385                                   | 0,80  |       | 0,10  |       | 2,00     |  | 11,00                          |
| Суп рыбный с картофелем и рисовой крупой           | 250/10 | 2024                                                          | 103                                   | 9,55  |       | 6,03  |       | 20,35    |  | 187,94                         |
| Паста Болоньезе "По-пикольному"                    | 280    | 2022                                                          | 404                                   | 13,35 |       | 24,03 |       | 57,18    |  | 493,83                         |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроулучшителями | 50     | 2021                                                          | 575                                   | 3,40  |       | 0,65  |       | 19,90    |  | 99,00                          |
| Батон нарезной обогащенный микроулучшителями       | 60     | 2021                                                          | 576                                   | 4,50  |       | 1,74  |       | 30,96    |  | 156,60                         |
| Сок фруктовый                                      | 200    | 2024                                                          | 469                                   | 1,00  |       | 0,20  |       | 9,80     |  | 45,00                          |
| Итого за прием пищи:                               | 950    |                                                               |                                       | 32,60 |       | 32,75 |       | 140,19   |  | 993,37                         |
| Всего за день:                                     |        |                                                               |                                       | 51,34 |       | 55,97 |       | 217,56   |  | 1626,16                        |

| Наименование                                     | Выход, | Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов) | № рецептуры или технологической карты | Белки | Жиры  | Углеводы, | Энергетическая ценность, ккал. |
|--------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------|-------|-----------|--------------------------------|
|                                                  | г      |                                                               |                                       | Всего | Всего | Всего     |                                |
| 2 день (вторник)                                 |        |                                                               |                                       |       |       |           |                                |
| Завтрак                                          |        |                                                               |                                       |       |       |           |                                |
| Каша пшениная вязкая с тыквой                    | 250    | ТТК (осн. ТК №197,2021)                                       | 197/1                                 | 14,84 | 11,25 | 28,80     | 318,70                         |
| Бульбурод 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                          |
| Печенье в ассортименте                           | 20     | 2021                                                          | 582                                   | 2,66  | 3,49  | 5,86      | 64,83                          |
| Итого за прием пищи:                             | 615    |                                                               |                                       | 22,41 | 21,26 | 74,96     | 627,93                         |
| Обед                                             |        |                                                               |                                       |       |       |           |                                |
| Салат "Витаминный" (1 вариант)                   | 100    | 2024                                                          | 41                                    | 0,83  | 6,40  | 5,33      | 79,00                          |
| Суп картофельный с горохом и грибами             | 250/10 | 2024                                                          | 104                                   | 6,52  | 4,63  | 18,70     | 141,17                         |
| Пшеница рубленый мясной                          | 100    | 2024                                                          | 286                                   | 7,78  | 12,89 | 20,78     | 225,41                         |
| Каша гречневая рассыпчатая                       | 180    | 2024                                                          | 347                                   | 9,84  | 6,72  | 37,08     | 262,00                         |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами | 50     | 2021                                                          | 575                                   | 3,40  | 0,65  | 19,90     | 99,00                          |
| Батон нарезной обогащенный микроэлементами       | 60     | 2021                                                          | 576                                   | 4,50  | 1,74  | 30,96     | 156,60                         |
| Напиток из протертой брусники                    | 200    | 2024                                                          | 463                                   | 0,13  | 0,06  | 7,20      | 30,00                          |
| Итого за прием пищи:                             | 950    |                                                               |                                       | 33,01 | 33,09 | 139,95    | 993,18                         |
| Всего за день:                                   |        |                                                               |                                       | 55,42 | 54,35 | 214,90    | 1621,11                        |

| Наименование                                           | Выход     |      | Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов) | № рецептуры или технологической карты | Белки |        | Жиры    |       | Углеводы |   | Энергетическая ценность, ккал. |
|--------------------------------------------------------|-----------|------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------|--------|---------|-------|----------|---|--------------------------------|
|                                                        | г         | г    |                                                               |                                       | Всего | Всего  | Всего   | Всего |          |   |                                |
|                                                        |           |      |                                                               |                                       |       |        |         |       | г        | г |                                |
| 3 день (среда)                                         |           |      |                                                               |                                       |       |        |         |       |          |   |                                |
| Завтрак                                                |           |      |                                                               |                                       |       |        |         |       |          |   |                                |
| Чизкейк запечённый "По-школьному" со ступенным молоком | 200/10    | 2024 | 243г                                                          | 11,16                                 | 16,80 | 62,76  | 446,25  |       |          |   |                                |
| Батон нарезной обогащённый микроулучшителями           | 25        | 2021 | 576                                                           | 1,90                                  | 0,70  | 12,90  | 65,25   |       |          |   |                                |
| Чай с лимоном                                          | 200       | 2024 | 454                                                           | 0,20                                  | 0,00  | 7,20   | 30,00   |       |          |   |                                |
| Группа 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:                                   | 685       |      |                                                               | 18,06                                 | 20,30 | 99,16  | 663,50  |       |          |   |                                |
| Обед                                                   |           |      |                                                               |                                       |       |        |         |       |          |   |                                |
| Салат из квашеной капусты                              | 100       | 2024 | 40                                                            | 1,60                                  | 5,10  | 7,70   | 83,00   |       |          |   |                                |
| Борщ с капустой, картофелем, отварной курой и сметаной | 250/10/10 | 2024 | 80                                                            | 8,93                                  | 8,43  | 17,18  | 186,18  |       |          |   |                                |
| Запеканка из печени с рисом и соусом                   | 100/20    | 2024 | 316                                                           | 11,00                                 | 6,55  | 8,18   | 181,24  |       |          |   |                                |
| Макаронные изделия отварные                            | 180       | 2024 | 356                                                           | 3,48                                  | 11,04 | 36,80  | 208,00  |       |          |   |                                |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроулучшителями     | 50        | 2021 | 575                                                           | 3,40                                  | 0,65  | 19,90  | 99,00   |       |          |   |                                |
| Батон нарезной обогащённый микроулучшителями           | 60        | 2021 | 576                                                           | 4,50                                  | 1,74  | 30,96  | 156,60  |       |          |   |                                |
| Компот из свежих яблок                                 | 200       | 2024 | 418                                                           | 0,15                                  | 0,14  | 19,90  | 82,00   |       |          |   |                                |
| Итого за прием пищи:                                   | 980       |      |                                                               | 33,06                                 | 33,65 | 140,62 | 996,02  |       |          |   |                                |
| Всего за день:                                         |           |      |                                                               | 51,12                                 | 53,95 | 239,78 | 1659,52 |       |          |   |                                |

| Наименование                                      | Выход, | Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов) | № рецептуры или технологической карты | Белки |       | Жиры   |         | Углеводы, |  | Энергетическая ценность, ккал. |
|---------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------|-------|--------|---------|-----------|--|--------------------------------|
|                                                   | г      |                                                               |                                       | Всего | Всего | Всего  | Всего   |           |  |                                |
|                                                   |        |                                                               |                                       | г     | г     | г      | г       |           |  |                                |
| 4 день (четверг)                                  |        |                                                               |                                       |       |       |        |         |           |  |                                |
| Завтрак                                           |        |                                                               |                                       |       |       |        |         |           |  |                                |
| Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"     | 200    | 2024                                                          | 203                                   | 9,75  | 13,25 | 46,45  | 301,25  |           |  |                                |
| 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:                              | 565    |                                                               |                                       | 17,85 | 19,35 | 79,45  | 518,90  |           |  |                                |
| Обед                                              |        |                                                               |                                       |       |       |        |         |           |  |                                |
| Салат "Мозайка"                                   | 100    | 2022                                                          | 28                                    | 1,58  | 5,00  | 1,00   | 130,00  |           |  |                                |
| Суп с вермишелью, картофелем и курой отварной     | 250/10 | 2024                                                          | 105                                   | 7,80  | 8,42  | 14,98  | 181,80  |           |  |                                |
| Тфтели рыбные в соусе сметанном с томатом         | 100/20 | 2024                                                          | 262                                   | 12,89 | 12,10 | 21,06  | 193,82  |           |  |                                |
| Пюре картофельное                                 | 180    | 2024                                                          | 360                                   | 2,10  | 5,60  | 30,00  | 154,00  |           |  |                                |
| Хлеб ржанно-пшеничный обогащённый микроэлементами | 50     | 2021                                                          | 575                                   | 3,40  | 0,65  | 19,90  | 99,00   |           |  |                                |
| Батон нарезной обогащённый микроэлементами        | 60     | 2021                                                          | 576                                   | 4,50  | 1,74  | 30,96  | 156,60  |           |  |                                |
| Компот из сухофруктов                             | 200    | 2024                                                          | 425                                   | 0,44  | 0,08  | 18,30  | 76,00   |           |  |                                |
| Итого за прием пищи:                              | 970    |                                                               |                                       | 32,72 | 33,59 | 136,20 | 991,22  |           |  |                                |
| Всего за день:                                    |        |                                                               |                                       | 50,57 | 52,94 | 215,65 | 1510,12 |           |  |                                |

| Наименование                                                     | Выход,    | Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов) | № рецептуры или технологической карты | Белки |       | Жиры   |         | Углеводы, |  | Энергетическая ценность, ккал. |
|------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------|-------|--------|---------|-----------|--|--------------------------------|
|                                                                  | г         |                                                               |                                       | Всего | Всего | Всего  | Всего   |           |  |                                |
|                                                                  |           |                                                               |                                       | г     | г     | г      |         |           |  |                                |
| 5 день (пятница)                                                 |           |                                                               |                                       |       |       |        |         |           |  |                                |
| Завтрак                                                          |           |                                                               |                                       |       |       |        |         |           |  |                                |
| Макаронны отварные с сыром                                       | 230/15    | ТТК (осн. ТК №223,2024)                                       | 223/1                                 | 21,83 | 15,59 | 51,70  | 380,12  |           |  |                                |
| 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:                                             | 590       |                                                               |                                       | 24,04 | 19,57 | 85,13  | 564,23  |           |  |                                |
| Обед                                                             |           |                                                               |                                       |       |       |        |         |           |  |                                |
| Салат из свежых отварной                                         | 100       | 2022                                                          | 38                                    | 1,40  | 6,00  | 8,33   | 92,00   |           |  |                                |
| Рассольник "Ленинградский" с перловой крупой, курпцей и сметаной | 250/10/10 | 2024                                                          | 96                                    | 5,52  | 12,09 | 22,34  | 200,36  |           |  |                                |
| Паштет с курпцей                                                 | 280       | ТТК (осн. ТК №330,2024)                                       | 330/1                                 | 17,97 | 13,05 | 50,50  | 402,33  |           |  |                                |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами                 | 50        | 2021                                                          | 575                                   | 3,40  | 0,60  | 19,90  | 99,00   |           |  |                                |
| Батон нарезной обогащённый микроэлементами                       | 60        | 2021                                                          | 576                                   | 4,50  | 1,74  | 30,96  | 156,60  |           |  |                                |
| Напиток из протёртой брусники                                    | 200       | 2024                                                          | 463                                   | 0,13  | 0,06  | 7,20   | 30,00   |           |  |                                |
| Итого за прием пищи:                                             | 960       |                                                               |                                       | 32,92 | 33,54 | 139,23 | 980,29  |           |  |                                |
| Всего за день:                                                   |           |                                                               |                                       | 56,96 | 53,11 | 224,37 | 1544,52 |           |  |                                |

| Наименование                                     | Выход,    |      | Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов) | № рецептуры или технологической карты | Белки |        | Жиры    |   | Углеводы, |  | Энергетическая ценность, ккал. |
|--------------------------------------------------|-----------|------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------|--------|---------|---|-----------|--|--------------------------------|
|                                                  | г         | г    |                                                               |                                       | Всего | Всего  | Всего   | г |           |  |                                |
|                                                  |           |      |                                                               |                                       |       |        |         |   |           |  |                                |
| 6 день (суббота)                                 |           |      |                                                               |                                       |       |        |         |   |           |  |                                |
| Завтрак                                          |           |      |                                                               |                                       |       |        |         |   |           |  |                                |
| Каша гречневая молочная вязкая                   | 200       | 2024 | 196                                                           | 11,64                                 | 9,40  | 38,10  | 266,00  |   |           |  |                                |
| Бутерброд с маслом сливочным                     | 40        | 2008 | 1                                                             | 2,36                                  | 7,49  | 14,89  | 136,00  |   |           |  |                                |
| 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   |   |           |  |                                |
| Печенье в ассортименте                           | 20        | 2021 | 582                                                           | 2,66                                  | 3,49  | 5,86   | 64,83   |   |           |  |                                |
| Итого за прием пищи:                             | 560       |      |                                                               | 17,56                                 | 20,68 | 76,35  | 544,83  |   |           |  |                                |
| Обед                                             |           |      |                                                               |                                       |       |        |         |   |           |  |                                |
| Салат из свежих огурцов                          | 100       | 2024 | 18                                                            | 0,75                                  | 6,01  | 2,34   | 66,00   |   |           |  |                                |
| Суп из овощей с говядиной и сметаной             | 250/10/10 | 2024 | 100                                                           | 1,60                                  | 4,91  | 23,69  | 149,73  |   |           |  |                                |
| Виточек из говядины                              | 100       | 2024 | 289                                                           | 14,80                                 | 16,31 | 14,62  | 336,36  |   |           |  |                                |
| Овощи в молочном соусе                           | 180       | 2024 | 364                                                           | 3,71                                  | 3,40  | 15,89  | 108,00  |   |           |  |                                |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами | 50        | 2021 | 575                                                           | 3,40                                  | 0,65  | 19,90  | 99,00   |   |           |  |                                |
| Батон нарезной обогащенный микроэлементами       | 60        | 2021 | 576                                                           | 4,50                                  | 1,74  | 30,96  | 156,60  |   |           |  |                                |
| Напиток из шиповника                             | 200       | 2024 | 468                                                           | 0,60                                  | 0,00  | 10,30  | 44,00   |   |           |  |                                |
| Итого за прием пищи:                             | 960       |      |                                                               | 29,35                                 | 33,02 | 117,70 | 959,69  |   |           |  |                                |
| Всего за день:                                   |           |      |                                                               | 46,91                                 | 53,70 | 194,05 | 1504,52 |   |           |  |                                |

| Наименование                                     | Выход, | Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов) | № рецептуры или технологической карты | Белки | Жиры  | Углеводы, | Энергетическая ценность, ккал. |
|--------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------|-------|-----------|--------------------------------|
|                                                  | г      |                                                               |                                       | Всего | Всего | Всего     |                                |
| 7 день (понедельник)                             |        |                                                               |                                       |       |       |           |                                |
| Завтрак                                          |        |                                                               |                                       |       |       |           |                                |
| Каша рисовая молочная вязкая с куратой и изюмом  | 250    | 2024                                                          | 196                                   | 6,41  | 11,88 | 76,25     | 332,81                         |
| Бульон род с сырор                               | 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                          |
| Печенье в ассортименте                           | 20     | 2021                                                          | 582                                   | 2,66  | 3,49  | 5,86      | 64,83                          |
| Итого за прием пищи:                             | 610    |                                                               |                                       | 18,68 | 22,17 | 111,51    | 646,77                         |
| Обед                                             |        |                                                               |                                       |       |       |           |                                |
| Салат "Степной" из разных овощей                 | 100    | 2024                                                          | 29                                    | 4,92  | 8,60  | 4,80      | 136,67                         |
| Бульон куриный с вермишелью и яйцом              | 250/10 | 2024                                                          | 110                                   | 12,37 | 5,08  | 26,84     | 263,77                         |
| Туляш                                            | 100    | 2024                                                          | 279                                   | 3,11  | 6,20  | 10,30     | 88,11                          |
| Макаронные изделия отварные                      | 180    | 2024                                                          | 356                                   | 3,48  | 11,04 | 36,80     | 208,00                         |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микропигментами | 50     | 2021                                                          | 575                                   | 3,40  | 0,65  | 19,90     | 99,00                          |
| Батон нарезной обогащенный микропигментами       | 60     | 2021                                                          | 576                                   | 4,50  | 1,74  | 30,96     | 156,60                         |
| Сок фруктовый                                    | 200    | 2024                                                          | 469                                   | 1,00  | 0,20  | 9,80      | 45,00                          |
| Итого за прием пищи:                             | 950    |                                                               |                                       | 32,78 | 33,51 | 139,40    | 997,15                         |
| Всего за день:                                   |        |                                                               |                                       | 51,46 | 55,68 | 250,91    | 1643,92                        |

| Наименование                                     | Выход,    | Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов) | № рецептуры или технологической карты | Белки | Жиры  | Углеводы, | Энергетическая ценность, ккал. |
|--------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------|-------|-----------|--------------------------------|
|                                                  | г         |                                                               |                                       | Всего | Всего | Всего     |                                |
| 8 день (вторник)                                 |           |                                                               |                                       |       |       |           |                                |
| Завтрак                                          |           |                                                               |                                       |       |       |           |                                |
| Каша "Янтарная" с яблоками                       | 200       | 2024                                                          | 199                                   | 12,25 | 12,88 | 40,00     | 319,38                         |
| Батон нарезной обогащённый микроэлементами       | 25        | 2021                                                          | 576                                   | 1,90  | 0,70  | 12,90     | 65,25                          |
| Дайно 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:                             | 565       |                                                               |                                       | 20,35 | 18,98 | 73,00     | 537,03                         |
| Обед                                             |           |                                                               |                                       |       |       |           |                                |
| Огурец солёный порционно                         | 100       | 2024                                                          | 385                                   | 0,80  | 0,10  | 2,00      | 11,00                          |
| Щи по-уральски с крупой, курицей и сметаной      | 250/10/10 | 2024                                                          | 91                                    | 3,77  | 6,10  | 18,04     | 101,37                         |
| Тертая мясная в соусе сметанном с томатом        | 100/20    | 2024                                                          | 299                                   | 11,59 | 11,70 | 10,29     | 186,33                         |
| Пюре картофельное                                | 180       | 2024                                                          | 360                                   | 2,52  | 6,72  | 36,00     | 184,80                         |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами | 50        | 2021                                                          | 575                                   | 3,40  | 0,65  | 19,90     | 99,00                          |
| Батон нарезной обогащённый микроэлементами       | 60        | 2021                                                          | 576                                   | 4,50  | 1,74  | 30,96     | 156,60                         |
| Компот из сухофруктов                            | 200       | 2024                                                          | 425                                   | 0,44  | 0,08  | 18,30     | 76,00                          |
| Итого за прием пищи:                             | 980       |                                                               |                                       | 27,02 | 27,09 | 135,49    | 815,11                         |
| Всего за день:                                   |           |                                                               |                                       | 47,37 | 46,07 | 208,49    | 1352,13                        |

| Наименование                                     | Выход     |                         | Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов) | № рецептуры или технологической карты | Белки |        | Жиры    |       | Углеводы |   | Энергетическая ценность, ккал. |
|--------------------------------------------------|-----------|-------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------|--------|---------|-------|----------|---|--------------------------------|
|                                                  | г         | г                       |                                                               |                                       | Всего | Всего  | Всего   | Всего |          |   |                                |
|                                                  |           |                         |                                                               |                                       |       |        |         |       | г        | г |                                |
| 9 день (средн)                                   |           |                         |                                                               |                                       |       |        |         |       |          |   |                                |
| Завтрак                                          |           |                         |                                                               |                                       |       |        |         |       |          |   |                                |
| Макароны отварные с сыром                        | 230/15    | ТТК (осн. ТК №223,2024) | 223/1                                                         | 21,83                                 | 15,59 | 51,70  | 380,12  |       |          |   |                                |
| 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 №468,2021) | 468/1                                                         | 5,70                                  | 4,60  | 9,20   | 101,00  |       |          |   |                                |
| Итого за прием пищи:                             | 790       |                         |                                                               | 29,64                                 | 24,07 | 93,73  | 660,23  |       |          |   |                                |
| Обед                                             |           |                         |                                                               |                                       |       |        |         |       |          |   |                                |
| Винегрет овощной                                 | 100       | 2024                    | 52                                                            | 2,33                                  | 5,67  | 2,67   | 86,00   |       |          |   |                                |
| Суп из овощей с курой и сметаной                 | 250/10/10 | 2024                    | 100                                                           | 1,60                                  | 4,91  | 23,69  | 149,73  |       |          |   |                                |
| Голубцы ленивые со сметаной                      | 280       | 2024                    | 320                                                           | 22,63                                 | 25,78 | 46,00  | 490,33  |       |          |   |                                |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами | 50        | 2021                    | 575                                                           | 3,40                                  | 0,65  | 19,90  | 99,00   |       |          |   |                                |
| Батон нарезной обогащенный микроэлементами       | 60        | 2021                    | 576                                                           | 4,50                                  | 1,74  | 30,96  | 156,60  |       |          |   |                                |
| Компот из свежих яблок                           | 200       | 2024                    | 418                                                           | 0,15                                  | 0,14  | 19,90  | 82,00   |       |          |   |                                |
| Итого за прием пищи:                             | 960       |                         |                                                               | 32,28                                 | 33,22 | 140,45 | 977,66  |       |          |   |                                |
| Всего за день:                                   |           |                         |                                                               | 61,92                                 | 57,29 | 234,18 | 1637,89 |       |          |   |                                |

| Наименование                                       | Выход  |      | Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур) | № рецептуры или технологической карты | Белки |        | Жиры    |   | Углеводы |  | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------------------------------------|--------|------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------|--------|---------|---|----------|--|-------------------------------|
|                                                    | г      | г    |                                                               |                                       | Всего | г      | Всего   | г |          |  |                               |
| 10 день (четверг)                                  |        |      |                                                               |                                       |       |        |         |   |          |  |                               |
| Завтрак                                            |        |      |                                                               |                                       |       |        |         |   |          |  |                               |
| Запеканка творожная "Зebra" со ступённым молоком   | 200/15 | 2024 | 239                                                           | 11,73                                 | 19,15 | 56,03  | 454,76  |   |          |  |                               |
| Батон нарезной обогащённый микроулучшителями       | 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:                               | 690    |      |                                                               | 18,53                                 | 22,95 | 94,73  | 679,41  |   |          |  |                               |
| Обед                                               |        |      |                                                               |                                       |       |        |         |   |          |  |                               |
| Салат из белокочанной капусты с огурцами           | 100    | 2021 | 5                                                             | 1,00                                  | 7,50  | 6,42   | 66,00   |   |          |  |                               |
| Уха из рыбы со свежей зеленью                      | 250/10 | 2024 | 112                                                           | 9,10                                  | 7,10  | 25,10  | 202,05  |   |          |  |                               |
| Птица, тушенная в сметанном соусе                  | 100    | 2024 | 331                                                           | 4,89                                  | 9,67  | 7,67   | 165,56  |   |          |  |                               |
| Каша гречневая рассыпчатая                         | 180    | 2024 | 347                                                           | 9,84                                  | 6,72  | 37,08  | 262,00  |   |          |  |                               |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроулучшителями | 50     | 2021 | 575                                                           | 3,40                                  | 0,65  | 19,90  | 99,00   |   |          |  |                               |
| Батон нарезной обогащённый микроулучшителями       | 60     | 2021 | 576                                                           | 4,50                                  | 1,74  | 30,96  | 156,60  |   |          |  |                               |
| Напиток из протёртой брусники                      | 200    | 2024 | 463                                                           | 0,13                                  | 0,06  | 7,20   | 30,00   |   |          |  |                               |
| Итого за прием пищи:                               | 950    |      |                                                               | 32,86                                 | 33,44 | 134,33 | 981,21  |   |          |  |                               |
| Всего за день:                                     |        |      |                                                               | 51,39                                 | 56,39 | 229,06 | 1660,62 |   |          |  |                               |

| Наименование                                     | Выход  |      | Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов) | № рецептуры или технологической карты | Белки |        | Жиры    |       | Углеводы |   | Энергетическая ценность, ккал. |
|--------------------------------------------------|--------|------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------|--------|---------|-------|----------|---|--------------------------------|
|                                                  | г      | г    |                                                               |                                       | Всего | Всего  | Всего   | Всего |          |   |                                |
|                                                  |        |      |                                                               |                                       |       |        |         |       | г        | г |                                |
| 11 день (пятница)                                |        |      |                                                               |                                       |       |        |         |       |          |   |                                |
| Завтрак                                          |        |      |                                                               |                                       |       |        |         |       |          |   |                                |
| Омлет натуральный                                | 230    | 2024 | 228                                                           | 12,25                                 | 10,79 | 34,16  | 296,18  |       |          |   |                                |
| 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   |       |          |   |                                |
| Печенье в ассортименте                           | 20     | 2021 | 582                                                           | 2,66                                  | 3,49  | 5,86   | 64,83   |       |          |   |                                |
| Итого за прием пищи:                             | 595    |      |                                                               | 20,32                                 | 20,59 | 78,61  | 604,01  |       |          |   |                                |
| Обед                                             |        |      |                                                               |                                       |       |        |         |       |          |   |                                |
| Салат из квашеной капусты                        | 100    | 2024 | 40                                                            | 1,60                                  | 5,10  | 7,70   | 83,00   |       |          |   |                                |
| Суп картофельный с горохом и грибами             | 250/10 | 2024 | 104                                                           | 6,52                                  | 4,63  | 18,70  | 141,17  |       |          |   |                                |
| Жаркое "Пло-домашнему" со свинойной              | 280    | 2008 | 258                                                           | 16,45                                 | 18,99 | 44,83  | 424,80  |       |          |   |                                |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами | 50     | 2021 | 575                                                           | 3,40                                  | 0,65  | 19,90  | 99,00   |       |          |   |                                |
| Битон нарезной обогащенный микроэлементами       | 60     | 2021 | 576                                                           | 4,50                                  | 1,74  | 30,96  | 156,60  |       |          |   |                                |
| Компот из сухофруктов                            | 200    | 2024 | 425                                                           | 0,44                                  | 0,08  | 18,30  | 76,00   |       |          |   |                                |
| Итого за прием пищи:                             | 950    |      |                                                               | 32,91                                 | 31,19 | 140,39 | 980,57  |       |          |   |                                |
| Всего за день:                                   |        |      |                                                               | 53,23                                 | 51,79 | 219,00 | 1584,58 |       |          |   |                                |

| Наименование                                              | Выход,    | Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур) | № рецептуры или технологической карты | Белки |       | Жиры   |         | Углеводы, |  | Энергетическая ценность, ккал. |
|-----------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------|-------|--------|---------|-----------|--|--------------------------------|
|                                                           | г         |                                                               |                                       | Всего | Всего | Всего  | Всего   | г         |  |                                |
| 12 день (пятница)                                         |           |                                                               |                                       |       |       |        |         |           |  |                                |
| Завтрак                                                   |           |                                                               |                                       |       |       |        |         |           |  |                                |
| Каша пшеничная молочная вязкая                            | 200       | 2024                                                          | 196                                   | 9,10  | 12,38 | 42,46  | 307,00  |           |  |                                |
| Батон нарезной обогащённый микроулучшителями              | 25        | 2021                                                          | 576                                   | 1,90  | 0,70  | 12,90  | 65,25   |           |  |                                |
| Ййцо отварное                                             | 40        | 2024                                                          | 227                                   | 5,70  | 4,80  | 0,30   | 68,00   |           |  |                                |
| Чай с лимоном                                             | 200       | 2024                                                          | 454                                   | 0,20  | 0,00  | 7,20   | 30,00   |           |  |                                |
| Груша свежая                                              | 100       | 2021                                                          | 82                                    | 0,40  | 0,30  | 10,30  | 47,00   |           |  |                                |
| Итого за прием пищи:                                      | 565       |                                                               |                                       | 17,30 | 18,18 | 73,16  | 517,25  |           |  |                                |
| Обед                                                      |           |                                                               |                                       |       |       |        |         |           |  |                                |
| Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком | 100       | 2022                                                          | 30                                    | 1,74  | 6,18  | 9,25   | 99,00   |           |  |                                |
| Борщ с капустой, картофелем, отварной курой и сметаной    | 250/10/10 | 2024                                                          | 80                                    | 8,93  | 8,43  | 17,18  | 186,18  |           |  |                                |
| Бедфстроганов из отварной говядины                        | 100       | 2024                                                          | 326                                   | 9,92  | 8,89  | 3,76   | 192,00  |           |  |                                |
| Рис отварной                                              | 180       | 2024                                                          | 349                                   | 4,30  | 6,40  | 33,80  | 180,00  |           |  |                                |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроулучшителями        | 50        | 2021                                                          | 575                                   | 3,40  | 0,65  | 19,90  | 99,00   |           |  |                                |
| Батон нарезной обогащённый микроулучшителями              | 60        | 2021                                                          | 576                                   | 4,50  | 1,74  | 30,96  | 156,60  |           |  |                                |
| Напиток яблочный                                          | 200       | 2024                                                          | 464                                   | 0,15  | 0,14  | 19,90  | 82,00   |           |  |                                |
| Итого за прием пищи:                                      | 960       |                                                               |                                       | 32,94 | 32,43 | 134,75 | 994,78  |           |  |                                |
| Всего за день:                                            |           |                                                               |                                       | 50,24 | 50,61 | 207,91 | 1512,03 |           |  |                                |

| Дни                                           | Б, г         | Ж, г         | У, г          | Э.Ц, ккал     |
|-----------------------------------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Всего за 1 день:                              | 51,34        | 55,97        | 217,5609524   | 1626,16       |
| Всего за 2 день:                              | 55,42        | 54,35        | 214,9034921   | 1621,11       |
| Всего за 3 день:                              | 51,12        | 53,95        | 239,7836364   | 1659,52       |
| Всего за 4 день:                              | 50,57        | 52,94        | 215,6509524   | 1510,12       |
| Всего за 5 день:                              | 56,96        | 53,11        | 224,3666667   | 1544,52       |
| Всего за 6 день:                              | 46,91        | 53,70        | 194,05        | 1504,52       |
| <b>ИТОГО:</b>                                 | <b>312,3</b> | <b>324,0</b> | <b>1306,3</b> | <b>9465,9</b> |
| <b>В среднем за 1 день:</b>                   | <b>52,1</b>  | <b>54,0</b>  | <b>217,7</b>  | <b>1577,7</b> |
| Всего за 7 день:                              | 51,46        | 55,68        | 250,9071429   | 1643,92       |
| Всего за 8 день:                              | 47,37        | 46,07        | 208,4925758   | 1352,13       |
| Всего за 9 день:                              | 61,92        | 57,29        | 234,179697    | 1637,89       |
| Всего за 10 день:                             | 51,39        | 56,39        | 229,060303    | 1660,62       |
| Всего за 11 день:                             | 53,23        | 51,79        | 218,997381    | 1584,58       |
| Всего за 12 день:                             | 50,24        | 50,61        | 207,91        | 1512,03       |
| <b>ИТОГО:</b>                                 | <b>315,6</b> | <b>317,8</b> | <b>1349,5</b> | <b>9391,2</b> |
| <b>В среднем за 1 день:</b>                   | <b>52,6</b>  | <b>53,0</b>  | <b>224,9</b>  | <b>1565,2</b> |
| <b>В среднем за 12 дней:</b>                  | <b>52,3</b>  | <b>53,5</b>  | <b>221,3</b>  | <b>1571,4</b> |
| <b>Средняя сбалансированность за 10 дней:</b> | <b>1</b>     | <b>1</b>     | <b>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. Самсонов, Б.С. Каганов и др. - М., 2008, - 448 с.

Семидневные меню основных вариантов стандартных диет с использованием блюд оптимизированного состава, применяемых в лечебном питании в медицинских организациях Российской Федерации. / Практическое руководство для врачей-диетологов, медицинских сестер диетических, специалистов по организации питания в стационарных учреждениях социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов, специалистов общественного питания. / Тутельян В.А., Тапалов М.М., Батулин А.К., Попова А.В., Шарфетдинов Х.Х., Плотицкова О.А., Павлючкова М.С., Гроздова Т.Ю., Ким И.И., Шаурин И.В., Керимова М.Г. / Москва, 2014. - с. 460

- Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/сост. А.М. Перевалов, Ц.В. Ташекина. - 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 сбоя поставки и наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.