

Утверждаю
 Генеральный директор
 АО "Комбинат общественного питания Парголово"

Камедин А.В.

"01" сентября 2025 г.

Согласовано
 Директор ГБОУ №
 Петроградского района

"01" сентября 2025 г.

Циклическое меню рационов питания (завтрак-1, завтрак-2, обед, полдник, ужин-1, ужин-2) для обеспечения льготным питанием воспитанников в возрасте от 12 до 18 лет ГБОУ школы-интерната №20 Петроградского района г. Санкт-Петербурга

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 день							
Завтрак							
2008	184	КАША ПЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	11,7	10,5	33,8	256,7
т/к	1.44	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	35	2,4	8,1	13,0	142,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15,0	60,0
2011	338	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	7,5	38,0
т/к	12.2	ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	25	3,0	2,5	11,2	69,0
Итого за прием пищи:			565	18,1	21,3	80,5	566,7
II Завтрак							
2008	7	БУТЕРБРОД С ФОРЕЛЬЮ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	40/10/30	12,1	13,0	15,5	227,0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5	0,2	0,0	7,3	30,6
Итого за прием пищи:			285	12,3	13,0	22,8	257,6
Обед							
т/к	1.1	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦИОННО	100	0,8	0,1	2,0	11,0
2012	72	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ С КРУПКОЙ И КУРОЙ, СО СМЕТАНОЙ	250/5/5	2,6	3,8	12,5	136,3
т/к	9.38	ГУЛЯШ	100	11,2	12,3	8,4	214,2
т/к	4.8	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧЕТАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ"	180	4,3	5,5	12,5	116,9
т/к	15.4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,8	2,6	30,6	138,0
т/к	15.1	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	4,0	2,3	26,0	136,0
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	1,0	0,2	19,8	86,0
Итого за прием пищи:			950	28,8	26,8	111,8	838,4
Полдник							
2008	469	БУЛОЧКА С МАКОМ	50	4,7	2,5	29,5	158,3
к/к	к/к	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	1,0	0,1	23,5	99,5
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	86,0
к/к	к/к	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	200	1,8	0,4	16,2	86,0
Итого за прием пищи:			650	8,5	3,2	89,4	429,8
Ужин							
2011	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1,4	6,1	8,1	92,6
2008	260	АЗУ	280	23,4	23,2	25,5	405,8
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5	0,2	0,0	7,3	30,6
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	70	5,3	2,0	36,0	183,4
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	85	5,6	0,7	36,0	173,4
Итого за прием пищи:			740	35,9	32,0	112,9	886,8
Ужин 2							
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,5	4,8	9,1	101,7
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
Итого за прием пищи:			200	7,0	5,4	19,4	154,1
Всего за день:				110,6	101,7	436,7	3 131,4

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
2 день							
Завтрак							
ТТК	7.5	ЧИЗКЕЙК, ЗАПЕЧЕННЫЙ ПО-ШКОЛЬНОМУ С ПОВИДЛОМ	180/30	16,8	18,4	41,7	399,6
2008	431	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	14,7	59,9
ТТК	12.11	ВАФЛИ	40	2,9	4,5	19,6	124,0
2011	338	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого за прием пищи:			660	20,3	23,4	86,8	627,9
II Завтрак							
2008	9	ЗАКРЫТЫЙ БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	6,8	14,4	14,8	216,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	7,1	29,0
Итого за прием пищи:			260	7,0	14,4	21,9	245,0
Обед							
ТТК	1.6	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦОМ	100	1,0	5,3	4,4	88,5
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/5/5	4,3	5,7	12,0	115,5
ТТК	9.7	ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ МЯСНОЙ	100	8,2	11,7	4,0	147,9
2008	331	МАКАРОННЫЙ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	5,8	37,6	229,2
ТТК	15.1	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	4,0	2,3	26,0	136,0
ТТК	15.4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,8	2,6	30,6	138,0
ТТК	13.4	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	23,5	97,2
Итого за прием пищи:			950	29,5	33,4	138,1	952,3
Полдник							
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	140/25	22,9	18,2	42,8	430,9
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	86,0
к/к	к/к	ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47,0
Итого за прием пищи:			465	24,3	18,7	73,3	563,9
Ужин							
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	100	0,7	0,1	1,9	12,0
2008	269	СВИНИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ И ЯБЛОКАМИ	280	21,1	47,5	13,5	569,3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	7,1	29,0
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	70	5,3	2,0	36,0	183,4
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	95	6,3	0,8	40,3	193,8
Итого за прием пищи:			745	33,6	50,4	98,8	987,5
Ужин 2							
2008	435	РЯЖЕНКА	180	5,4	1,8	7,6	72,0
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,9	14,5	80,9
Итого за прием пищи:			200	6,9	3,7	22,1	152,9
Всего за день:				121,6	144,0	439,9	3 529,5

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
3 день							
Завтрак							
2024	197	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ С ТЫКВОЙ	200	6,6	8,3	34,6	233,8
ттк	1.43	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,3	4,3	13,6	105,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15,0	60,0
2011	338	ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47,0
ттк	16.3	МОЛОКО М.Ж.Д. 2,5% В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	5,9	5,1	9,4	107,6
Итого за прием пищи:			740	17,4	18,0	82,8	554,3
II Завтрак							
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	10/25	2,0	9,0	13,0	140,3
2008	218	ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ	50	3,8	5,2	1,9	69,3
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200	3,1	2,5	12,0	83,0
Итого за прием пищи:			285	8,9	16,7	26,9	292,6
Обед							
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	7,7	83,0
2012	81/116	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	250/5	5,2	3,3	18,8	137,2
ттк	10.22	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ФИЛЕ КУРИНОГО	100	10,9	6,2	9,9	160,8
ттк	4.9	РИЗОТТО (РИС С ОВОЩАМИ)	180	3,5	8,9	20,5	176,0
ттк	15.1	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	4,0	2,3	26,0	136,0
ттк	15.4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,8	2,6	30,6	138,0
ттк	13.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	20,1	87,8
Итого за прием пищи:			945	30,2	28,6	133,5	918,8
Полдник							
к/к	к/к	ГАМБУРГЕР С МЯСНОЙ КОТЛЕТОЙ	50/50	12,0	7,6	34,4	252,3
к/к	к/к	КИСЕЛЬ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	27,7	114,1
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	86,0
Итого за прием пищи:			600	13,5	7,9	82,3	452,4
Ужин							
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1,6	5,1	8,2	87,7
2008	230	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	120	18,5	10,9	3,5	185,9
2008	326	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	4,4	9,5	45,7	285,3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	7,1	29,0
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	70	5,3	2,0	36,0	183,4
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	90	6,0	0,8	38,2	183,6
Итого за прием пищи:			765	36,0	28,3	138,7	954,9
Ужин 2							
2008	435	КЕФИР	180	5,4	0,2	7,2	55,8
к/к	к/к	ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8
Итого за прием пищи:			200	6,0	0,9	22,7	126,6
Всего за день:				112,0	100,4	487,0	3 299,6

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
4 день							
Завтрак							
ТТК	4.13	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	200	12,1	10,6	35,1	232,4
ТТК	1.45	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	25	2,0	7,6	12,8	138,7
2008	431	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	14,7	59,9
ТТК	16.1	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ, М.Д.Ж. 2,5%	150	4,1	2,5	4,9	87,0
2011	338	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого за прием пищи:			675	18,9	21,2	77,3	562,4
II Завтрак							
2008	4	БУТЕРБРОД С ОТВАРНЫМИ МЯСНЫМИ ПРОДУКТАМИ	30/30	11,2	8,6	15,4	183,2
2008	430	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	200	0,2	0,0	7,5	29,8
Итого за прием пищи:			260	11,4	8,6	22,9	213,0
Обед							
2011	52/209	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯЙЦОМ	80/20	3,6	8,8	4,5	125,0
2012	82	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, КАРТОФЕЛЕМ И КУРОЙ ОТВАРНОЙ	250/5	3,8	2,8	16,1	117,0
ТТК	8.8	ТЕФТЕЛИ, РЫБНЫЕ В СОУСЕ КИСЛО-СЛАДКИМ С ОВОЩАМИ	100/20	9,1	7,5	9,8	143,5
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,5	6,4	24,4	168,4
ТТК	15.1	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	4,0	2,3	26,0	136,0
ТТК	15.4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,8	2,6	30,6	138,0
ТТК	13.14	СОК ФРУКТОВЫЙ (ПЕРСИКОВЫЙ)	200	1,0	0,2	15,0	76,0
Итого за прием пищи:			965	29,7	30,5	126,3	903,9
2008	9	ЗАКРЫТЫЙ БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	6,8	14,4	14,8	216,0
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	86,0
к/к	к/к	БАНАН СВЕЖИЙ	200	3,0	1,0	42,0	192,0
Итого за прием пищи:			460	10,8	15,6	77,0	494,0
Ужин							
к/к	к/к	ФИЛЕ СЕЛЬДИ С ЯЙЦОМ	60/20	12,5	12,2	0,1	160,9
2008	359	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	20	0,1	0,0	0,4	2,4
2011	250	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	120	18,7	27,0	6,6	355,8
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	3,8	10,2	25,6	209,2
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5	0,2	0,0	7,3	30,6
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	70	5,3	2,0	36,0	183,4
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	90	6,0	0,8	38,2	183,6
Итого за прием пищи:			770	46,6	52,2	114,2	1125,9
Ужин 2							
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,5	4,8	9,1	101,7
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
Итого за прием пищи:			200	7,0	5,4	19,4	154,1
Всего за день:				95,7	103,2	325,8	2 625,4

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
5 день							
Завтрак							
ттк	5.1	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	200/15	15,8	16,1	37,5	358,0
ттк	1.3	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	45	2,2	1,2	16,8	86,8
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134,0
2011	338	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,9	0,2	8,1	43,0
Итого за прием пищи:			560	21,8	20,0	87,2	621,8
II Завтрак							
2008	9	ЗАКРЫТЫЙ БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	6,8	14,4	14,8	216,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	7,1	29,0
к/к	к/к	ЙОГУРТ ЖИРН.2,5%	100	2,0	2,5	23,0	127,0
Итого за прием пищи:			360	9,0	16,9	44,9	372,0
Обед							
ттк	1.49	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,4	8,2	6,7	110,7
2008	91	РОССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ, ОТВАРНОЙ КУРТЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	250/5/5	4,2	6,5	22,2	162,7
ттк	9.8	ГОЛУБЦЫ, ЛЕНИВЫЕ	280	16,0	13,5	26,1	289,7
ттк	15.1	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	4,0	2,3	26,0	136,0
ттк	15.4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,8	2,6	30,6	138,0
ттк	13.13	НАПИТОК ИЗ ПРОТЁРТОЙ БРУСНИКИ	200	0,5	0,1	24,1	95,2
Итого за прием пищи:			960	30,9	33,1	136,6	932,2
Полдник							
2008	453	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	8,1	5,8	28,1	173,0
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	16,2	82,2
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	86,0
2011	338	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого за прием пищи:			560	10,2	6,7	74,3	388,2
Ужин							
2008	59	СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	9,5	19,5	6,2	237,7
2008	314	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	16,6	19,1	16,2	301,3
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180/5	10,1	11,5	45,9	327,3
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200	3,1	2,5	12,0	83,0
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	70	5,3	2,0	36,0	183,4
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	90	6,0	0,8	38,2	183,6
Итого за прием пищи:			745	50,6	55,4	164,5	1316,3
Ужин 2							
2008	435	РЯЖЕНКА	180	5,4	1,8	7,6	72,0
к/к	к/к	ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8
Итого за прием пищи:			200	6,0	2,5	23,1	142,8
Всего за день:				128,5	134,6	519,6	3 773,3

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
6 день							
Завтрак							
т/к	4.15	КАША "ЯНТАРНАЯ"	200	11,9	16,5	38,7	294,3
т/к	15.3	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	2,0	1,2	13,0	68,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15,0	60,0
2011	338	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	7,5	38,0
т/к	16.1	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ, М.Д.Ж. 2,5%	150	4,1	2,5	4,9	87,0
Итого за прием пищи:			675	19,0	20,4	79,1	547,3
II Завтрак							
2008	7	БУТЕРБРОД С ФОРЕЛЬЮ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	40/10/30	12,1	13,0	15,5	227,0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5	0,2	0,0	7,3	30,6
Итого за прием пищи:			285	12,3	13,0	22,8	257,6
Обед							
т/к	1.1	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦИОННО	100	0,8	0,1	2,0	11,0
т/к	2.2	БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ВЕРМЕШЕЛЮ И ЯЙЦОМ	250/10	9,8	3,9	12,6	136,5
т/к	10.12	ПАЭЛЬЯ С КУРИЦЕЙ	280	9,6	20,0	42,1	402,9
т/к	15.2	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	4,0	2,3	26,0	136,0
т/к	15.1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,8	2,6	30,6	138,0
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	1,0	0,2	19,8	86,0
Итого за прием пищи:			850	29,9	29,0	133,1	910,4
Полдник							
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	135/20	25,7	17,5	30,9	390,1
к/к	к/к	КИСЕЛЬ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	27,7	114,1
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	86,0
Итого за прием пищи:			555	27,2	17,8	78,8	590,2
Ужин							
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	100	1,1	0,2	3,8	22,0
к/к	к/к	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ЛУКОМ	120/15	23,5	9,3	7,3	204,9
2008	124	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	180	4,0	5,2	22,9	155,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	7,1	29,0
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	80	6,0	2,3	41,1	209,6
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	90	6,0	0,8	38,2	183,6
Итого за прием пищи:			705	40,8	17,8	120,4	804,3
Ужин 2							
2008	435	РЯЖЕНКА	180	5,4	4,8	7,6	72,0
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
Итого за прием пищи:			200	6,9	2,4	17,9	124,4
Всего за день:				136,2	100,3	452,1	3.234,2

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
7 день							
Завтрак							
ТТК	5.7	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	190/15	14,7	15,3	35,9	341,3
ТТК	1.3	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	45	2,2	1,2	16,8	86,8
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,1	14,7	59,9
ТТК	16.3	МОЛОКО М.Ж.Д. 2,5% В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	5,9	5,1	9,4	107,6
Итого за прием пищи:			660	23,1	21,7	76,8	695,6
II Завтрак							
2008	4	БУТЕРБРОД С ОТВАРНЫМИ МЯСНЫМИ ПРОДУКТАМИ	30/30	11,2	8,6	15,4	183,2
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200	3,1	2,5	12,0	83,0
Итого за прием пищи:			260	14,3	11,1	27,4	266,2
Обед							
ТТК	1.47	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,2	5,3	7,7	87,0
2008	98/228	СУП РЫБНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ И ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ	250/10	6,0	2,8	19,6	128,8
ТТК	9.15	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ СМЕТАННОМ С ТОМАТАМИ	100/20	7,9	10,7	10,7	170,1
ТТК	4.8	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ"	180	4,3	5,5	12,5	116,9
ТТК	15.1	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	4,0	2,3	26,0	136,0
ТТК	15.4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,8	2,6	30,6	138,0
2011	338	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	44,4
ТТК	13.1	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,2	0,2	20,1	87,8
Итого за прием пищи:			960	28,8	29,8	136,9	908,9
Полдник							
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	6,6	3,7	25,9	163,0
к/к	к/к	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	23,0	109,6
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	86,0
к/к	к/к	ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47,0
Итого за прием пищи:			550	8,7	4,5	79,4	405,6
Ужин							
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ*	100	2,7	5,1	2,6	67,0
2008	272	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	120	20,0	18,6	19,4	324,0
к/к	к/к	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	180	3,5	7,7	16,0	148,2
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5	0,2	0,0	7,3	30,6
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	70	5,3	2,0	36,0	183,4
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	90	6,0	0,8	38,2	183,6
Итого за прием пищи:			765	37,7	34,2	119,5	936,8
Ужин 2							
к/к	к/к	ЙОГУРТ ЖИРН.2,5%	180	3,6	2,7	5,4	86,4
к/к	к/к	ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8
Итого за прием пищи:			200	4,2	3,4	20,9	167,2
Всего за день:				116,8	104,7	460,9	3 270,3

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
8 день							
Завтрак							
ТТК	4.16	ПЛОВ ФРУКТОВЫЙ	200	13,7	12,2	46,8	372,5
ТТК	1.41	БУТЕРБРОД С ЯЙЦОМ	50	5,1	7,2	10,7	122,8
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134,0
2011	338	ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47,0
Итого за прием пищи:			550	22,1	22,1	92,6	676,3
II Завтрак							
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/25	5,4	5,1	12,9	120,1
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,5	0,3	60,9
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5	0,2	0,0	7,3	30,6
к/к	к/к	ЙОГУРТ ЖИРН.2,5%	100	2,0	2,5	23,0	127,0
Итого за прием пищи:			385	12,5	12,1	43,5	338,6
Обед							
2011	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ПОДСОЛНЕЧНЫМ МАСЛОМ	100	2,8	6,4	4,3	90,7
2012	64	СУП ОВОЩНОЙ С КУРИЦЕЙ ОТВАРНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/5/5	3,1	5,1	9,4	101,3
ТТК	9.4	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	8,9	10,1	5,3	161,9
2024	192 Н	БУЛГУР С ОВОЩАМИ	180	6,1	3,2	38,4	214,8
ТТК	15.1	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	4,0	2,3	26,0	136,0
ТТК	15.4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,8	2,6	30,6	138,0
ТТК	13.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	20,1	87,8
Итого за прием пищи:			950	29,9	29,9	134,2	930,5
Полдник							
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	86,0
2008	4	БУТЕРБРОД С ОТВАРНЫМ ГОВЯЖИМ ЯЗЫКОМ	30/30	10,2	6,9	14,9	161,8
к/к	к/к	БАНАН СВЕЖИЙ	200	3,0	1,0	42,0	192,0
Итого за прием пищи:			460	14,2	8,1	77,1	439,8
Ужин							
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	100	8,0	10,1	15,2	184,0
к/к	к/к	ФИЛЕ КУРЫ ЗАПЕЧЕНОЕ С СЫРОМ	100	21,1	25,2	6,3	336,0
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	180	2,9	9,1	17,8	167,8
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200	3,1	2,5	12,0	83,0
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	70	5,3	2,0	36,0	183,4
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	90	6,0	0,8	38,2	183,6
Итого за прием пищи:			740	46,4	49,7	126,5	1137,8
Ужин 2							
2008	435	КЕФИР	180	5,4	0,2	7,2	55,8
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
Итого за прием пищи:			200	6,9	0,8	17,5	108,2
Всего за день:				146,3	130,8	567,4	4.071,0

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
9 день							
Завтрак							
т/к	7.6	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ "ЗЕБРА" СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/25	17,7	17,3	39,2	383,3
т/к	15.3	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	2,0	1,2	13,0	68,0
2008	431	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	14,7	59,9
2011	338	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого за прием пищи:			560	20,4	19,0	76,7	555,6
II Завтрак							
2008	4	БУТЕРБРОД С ОТВАРНЫМ ГОВЯЖИМ ЯЗЫКОМ	30/30	10,2	6,9	14,9	161,8
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200	3,1	2,5	12,0	83,0
Итого за прием пищи:			260	13,3	9,4	26,9	244,8
Обед							
т/к	1.42	САЛАТ "МОЗАЙКА"	100	5,5	6,0	7,0	120,7
2008	76	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ, С КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ ОТВАРНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/5/5	5,6	7,0	13,9	117,5
т/к	9.39	ПАСТА БОЛОНЬЕЗЕ "ПО-ШКОЛЬНОМУ"	280	10,6	14,1	39,1	276,6
т/к	15.1	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	4,0	2,3	26,0	136,0
т/к	15.4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,8	2,6	30,6	138,0
т/к	13.14	СОК ФРУКТОВЫЙ (ПЕРСИКОВЫЙ)	200	1,0	0,2	15,0	76,0
т/к	13.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	20,1	87,8
Итого за прием пищи:			950	31,7	32,4	151,6	952,6
Полдник							
2008	444	ОЛАДЬИ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	60	3,6	7,5	22,6	172,1
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	6,8	27,1
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	86,0
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого за прием пищи:			560	5,0	8,1	59,4	332,2
Ужин							
2008	7	БУТЕРБРОД С ФОРЕЛЬЮ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	40/10/30	12,1	13,0	15,5	227,0
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	20	0,2	0,0	0,8	4,4
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАНОЙ	280/25	29,2	31,5	22,6	500,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	7,1	29,0
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	70	5,3	2,0	36,0	183,4
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	90	6,0	0,8	38,2	183,6
Итого за прием пищи:			765	53,0	47,3	120,2	1.127,5
Ужин 2							
2008	435	РЯЖЕНКА	180	5,4	1,8	7,6	72,0
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,9	14,5	80,9
Итого за прием пищи:			200	6,9	3,7	22,1	152,9
Всего за день:				130,3	119,9	456,9	3.365,6

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
10 день							
Завтрак							
ТТК	6.3	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	16,9	17,3	10,3	295,0
ТТК	15.1	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	2,0	1,2	13,0	68,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15,0	60,0
ТТК	12.1	ЗЕФИР ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	35	0,6	0,1	28,2	101,6
2011	338	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,9	0,2	8,1	43,0
Итого за прием пищи:			560	20,6	18,9	74,6	567,6
II Завтрак							
ТТК	1.39	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И ОГУРЦОМ	60	4,20	5,15	16,27	127,04
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,0	4,2	14,1	114,1
Итого за прием пищи:			260	9,2	9,4	30,4	241,1
Обед							
ТТК	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	7,7	83,0
2008	81/116	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	250/10	6,2	4,4	20,8	147,4
ТТК	9.16	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ СО СВИНИНОЙ	300	15,6	18,7	29,0	346,7
ТТК	15.1	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	4,0	2,3	26,0	136,0
ТТК	15.4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,8	2,6	30,6	138,0
ТТК	13.4	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	23,5	97,2
Итого за прием пищи:			960	32,8	33,1	137,5	948,3
Полдник							
2008	4	БУТЕРБРОД С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	30/30	11,2	8,6	15,4	183,2
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	86,0
к/к	к/к	ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47,0
Итого за прием пищи:			360	12,6	9,1	45,9	316,2
Ужин							
1997	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ до 28.02 / ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО) с 01.03	100	1,1	5,1	8,7	85,5
2008	239	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	120	16,4	6,6	19,5	200,9
2010	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,5	5,6	28,2	177,6
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5	0,2	0,0	7,3	30,6
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	70	5,3	2,0	36,0	183,4
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	90	6,0	0,8	38,2	183,6
Итого за прием пищи:			765	32,5	20,1	137,9	861,6
Ужин 2							
к/к	к/к	ЙОГУРТ ЖИРН.2,5%	180	3,6	2,7	5,4	86,4
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
Итого за прием пищи:			200	5,1	3,3	15,7	138,8
Всего за день:				112,9	93,9	442,0	3 073,7
Итого за 10 дней:				1 210,76	1 133,48	4 588,32	33 373,85
Среднее значение за период:				121,08	113,35	458,83	3 337,39

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

- 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.

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей. Сборник технических нормативов. Москва, ДеЛи принт, 2010. Рекомендовано НИИ питания РАМН; редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

Сборник технологических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. - Москва.: Хлебпродинформ, 1997. - 560 с.

Сборник технологических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. - Москва.: Хлебпродинформ, 1996. - 616 с.

* - с 01.03 - лук репчатый в блюдах заменяется на лук зеленый

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