

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ

с/м и 493

Директор К.Я.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

АО "Комбинат питания "Кировский"

Е.Е. Жданова

11 августа 2025 г.

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню для предоставления рационов горячего питания кадетов обучающихся в образовательных учреждениях кадетского типа и кадетской направленности (5-8 класс) в осенне-зимний период в образовательных учреждениях г. Санкт-Петербурга

| Наименование                                                | Выход,    | Технологи-<br>ческая и<br>норматив-ная<br>документа-<br>ция /сборник<br>рецептур/ | № рецептуры<br>или технологи-<br>чес-кой карты | Белки | Жиры  | Угле-воды, | Энер-гети-ческая<br>цен-ность, ккал. |
|-------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------|-------|------------|--------------------------------------|
|                                                             | г         |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                      |
|                                                             |           |                                                                                   |                                                | Всего | Всего | Всего      |                                      |
|                                                             |           |                                                                                   |                                                | г     | г     | г          |                                      |
| 1 день                                                      |           |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                      |
| Комплексный обед                                            |           |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                      |
| Огурец солёный порционно                                    | 100       | ТТК                                                                               | 1.5                                            | 0,80  | 0,10  | 2,00       | 11,66                                |
| Щи по-уральски с крупой и курицей, со сметаной              | 250/20/10 | 2012                                                                              | 72                                             | 8,84  | 8,04  | 15,20      | 165,20                               |
| Филе птицы по-строгановски                                  | 120       | 2016                                                                              | 313                                            | 11,16 | 16,20 | 6,56       | 234,48                               |
| Макаронные изделия отварные                                 | 200       | 2008                                                                              | 331                                            | 7,33  | 6,40  | 41,73      | 254,66                               |
| Батон нарезной обогащённый микронутриентами                 | 80        | ТТК                                                                               | 15.1                                           | 6,40  | 3,70  | 41,57      | 217,60                               |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами           | 80        | ТТК                                                                               | 15.4                                           | 6,40  | 3,40  | 40,80      | 184,00                               |
| Сок фруктовый (яблочный)                                    | 200       | 2008                                                                              | 442                                            | 1,00  | 0,20  | 19,17      | 90,00                                |
| Булочка с сыром                                             | 100       | ТТК                                                                               | 14.4                                           | 20,00 | 20,90 | 57,42      | 278,72                               |
| Печенье в ассортименте                                      | 50        | ТТК                                                                               | 12.4                                           | 6,00  | 5,00  | 22,50      | 138,00                               |
| Мандарины                                                   | 250       | 2011                                                                              | 338                                            | 2,00  | 0,25  | 18,66      | 142,50                               |
| Итого за прием пищи:                                        | 1460      |                                                                                   |                                                | 69,93 | 64,19 | 265,61     | 1716,82                              |
|                                                             |           |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                      |
| Наименование                                                | Выход,    | Технологи-<br>ческая и<br>норматив-ная<br>документа-<br>ция /сборник<br>рецептур/ | № рецептуры<br>или технологи-<br>чес-кой карты | Белки | Жиры  | Угле-воды, | Энер-гети-ческая<br>цен-ность, ккал. |
|                                                             | г         |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                      |
|                                                             |           |                                                                                   |                                                | Всего | Всего | Всего      |                                      |
|                                                             |           |                                                                                   |                                                | г     | г     | г          |                                      |
| 2 день                                                      |           |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                      |
| Комплексный обед                                            |           |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                      |
| Салат из свежей капусты с огурцом                           | 150       | ТТК                                                                               | 1.6                                            | 1,95  | 8,00  | 14,25      | 132,45                               |
| Борщ с капустой и картофелем, отварной говядиной и сметаной | 250/15/10 | 2008                                                                              | 76                                             | 6,85  | 8,12  | 12,10      | 150,10                               |
| Шницель рубленный мясной                                    | 120       | ТТК                                                                               | 9.7                                            | 11,64 | 11,95 | 11,29      | 232,56                               |
| Рис отварной                                                | 200       | 2008                                                                              | 325                                            | 7,20  | 8,40  | 34,90      | 255,50                               |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами           | 80        | ТТК                                                                               | 15.4                                           | 6,40  | 3,40  | 40,80      | 184,00                               |
| Батон нарезной обогащённый микронутриентами                 | 80        | ТТК                                                                               | 15.1                                           | 6,40  | 3,70  | 41,57      | 217,60                               |
| Компот из свежих яблок                                      | 200       | ТТК                                                                               | 13.1                                           | 0,20  | 0,20  | 20,1       | 87,80                                |
| Пряник                                                      | 60        | ТТК                                                                               | 12.3                                           | 3,6   | 1,80  | 46,8       | 201,60                               |
| Ватрушка с творогом                                         | 100       | ТТК                                                                               | 14.5                                           | 10,86 | 20,53 | 48,20      | 283,60                               |
| Апельсин                                                    | 250       | 2011                                                                              | 338                                            | 2,30  | 0,50  | 20,30      | 107,50                               |
| Итого за прием пищи:                                        | 1515      |                                                                                   |                                                | 57,40 | 66,60 | 290,31     | 1852,71                              |
|                                                             |           |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                      |
| Наименование                                                | Выход,    | Технологи-<br>ческая и<br>норматив-ная<br>документа-<br>ция /сборник<br>рецептур/ | № рецептуры<br>или технологи-<br>чес-кой карты | Белки | Жиры  | Угле-воды, | Энер-гети-ческая<br>цен-ность, ккал. |
|                                                             | г         |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                      |
|                                                             |           |                                                                                   |                                                | Всего | Всего | Всего      |                                      |
|                                                             |           |                                                                                   |                                                | г     | г     | г          |                                      |

| 3 день                                                                  |           |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                      |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------|-------|------------|--------------------------------------|
| Комплексный обед                                                        |           |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                      |
| Салат из свеклы с яйцом                                                 | 100/40    | 2011                                                                              | 52/209                                         | 6,50  | 13,60 | 8,56       | 161,00                               |
| Суп с макаронными изделиями, картофелем и курой отварной                | 250/20    | 2012                                                                              | 82                                             | 9,54  | 4,54  | 19,16      | 153,40                               |
| Тефтели рыбные в соусе кисло -сладком с овощами                         | 120/40    | ТТК                                                                               | 21.1                                           | 12,40 | 11,82 | 12,52      | 179,37                               |
| Картофель отварной с маслом сливочным                                   | 200/5     | 2008                                                                              | 333                                            | 3,81  | 11,20 | 31,13      | 239,20                               |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами                       | 80        | ТТК                                                                               | 15.4                                           | 6,40  | 3,40  | 40,80      | 184,00                               |
| Батон нарезной обогащённый микронутриентами                             | 80        | ТТК                                                                               | 15.1                                           | 6,40  | 3,70  | 41,57      | 217,60                               |
| Компот из апельсинов                                                    | 200       | ТТК                                                                               | 13.2                                           | 0,50  | 0,10  | 24,10      | 95,20                                |
| Булочка домашняя                                                        | 100       | ТТК                                                                               | 14.2                                           | 7,40  | 10,80 | 49,80      | 300,60                               |
| Груша свежая                                                            | 250       | 2011                                                                              | 338                                            | 1,00  | 0,75  | 25,75      | 127,50                               |
| Йогурт фруктовый, м.д.ж.2,5%                                            | 125       | ТТК                                                                               | 14.5                                           | 3,12  | 5,50  | 17,62      | 508,75                               |
| Итого за прием пищи:                                                    | 1610      |                                                                                   |                                                | 57,07 | 65,41 | 271,01     | 2166,62                              |
| 4 день                                                                  |           |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                      |
| Комплексный Обед                                                        |           |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                      |
| Наименование                                                            | Выход     | Технологи-<br>ческая и<br>норматив-ная<br>документа-<br>ция /сборник<br>рецептур/ | № рецептуры<br>или технологи-<br>чес-кой карты | Белки | Жиры  | Угле-воды, | Энер-гети-ческая<br>цен-ность, ккал. |
|                                                                         | г         |                                                                                   |                                                | Всего | Всего | Всего      |                                      |
|                                                                         |           |                                                                                   |                                                | г     | г     | г          |                                      |
| Салат из квашеной капусты                                               | 150       | 2008                                                                              | 40                                             | 2,40  | 9,65  | 11,55      | 124,50                               |
| Суп картофельный с горохом, мясом и гречками                            | 250/15/15 | 2012                                                                              | 81/116                                         | 13,50 | 12,96 | 26,50      | 228,80                               |
| Гуляш                                                                   | 120       | 2016                                                                              | 275                                            | 13,44 | 14,76 | 3,89       | 226,58                               |
| Каша гречневая рассыпчатая                                              | 200       | 2008                                                                              | 323                                            | 4,80  | 7,40  | 42,80      | 274,00                               |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами                       | 80        | ТТК                                                                               | 15.4                                           | 6,40  | 3,40  | 40,80      | 184,00                               |
| Батон нарезной обогащённый микронутриентами                             | 80        | ТТК                                                                               | 15.1                                           | 6,40  | 3,70  | 41,57      | 217,60                               |
| Сок фруктовый (персиковый)                                              | 200       | 2008                                                                              | 442                                            | 1,00  | 0,20  | 15,00      | 76,00                                |
| Яблоко свежее                                                           | 250       | 2011                                                                              | 338                                            | 1,00  | 1,00  | 24,50      | 111,00                               |
| Пряник                                                                  | 60        | ТТК                                                                               | 12.3                                           | 3,60  | 1,80  | 46,80      | 201,60                               |
| Плюшка московская                                                       | 75        | ТТК                                                                               | 14.1                                           | 8,62  | 14,40 | 61,65      | 329,80                               |
| Итого за прием пищи:                                                    | 1495      |                                                                                   |                                                | 61,16 | 69,27 | 315,06     | 1973,88                              |
| 5 день                                                                  |           |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                      |
| Комплексный обед                                                        |           |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                      |
| Винегрет овощной с сельдью                                              | 130/20    | 2008                                                                              | 52                                             | 6,00  | 18,13 | 15,18      | 231,90                               |
| Рассольник ленинградский с перловой крупой, курицей отварной и сметаной | 250/15/10 | 2008                                                                              | 91                                             | 8,70  | 8,21  | 28,30      | 170,80                               |
| Голубцы ленивые                                                         | 300       | ТТК                                                                               | 9.17                                           | 21,60 | 18,75 | 26,92      | 361,70                               |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами                       | 80        | ТТК                                                                               | 15.4                                           | 6,40  | 3,40  | 40,80      | 184,00                               |
| Батон нарезной обогащённый микронутриентами                             | 80        | ТТК                                                                               | 15.1                                           | 6,40  | 3,70  | 41,57      | 136,00                               |
| Кисель из плодов шиповника                                              | 200       | ТТК                                                                               | 13.3                                           | 0,20  | 0,10  | 26,20      | 108,40                               |
| Зефир витаминизированный                                                | 70        | ТТК                                                                               | 12.1                                           | 1,26  | 0,20  | 46,40      | 203,20                               |
| Сдоба обыкновенная                                                      | 75        | ТТК                                                                               | 14.3                                           | 5,70  | 14,90 | 37,20      | 246,00                               |

|                                                                  |           |                                                                                   |                                               |       |       |            |                                      |
|------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------|-------|------------|--------------------------------------|
| Апельсин свежий                                                  | 250       | ТТК                                                                               | 14.4                                          | 2,30  | 0,50  | 20,30      | 107,50                               |
| Всего за прием пищи:                                             | 1480      |                                                                                   |                                               | 58,56 | 67,89 | 282,87     | 1749,50                              |
|                                                                  |           |                                                                                   |                                               |       |       |            |                                      |
| Наименование                                                     | Выход,    | Технологи-<br>ческая и<br>норматив-ная<br>документа-<br>ция /сборник<br>рецептур/ | № рецептуры<br>или технологи-<br>ческой карты | Белки | Жиры  | Угле-воды, | Энер-гети-ческая<br>цен-ность, ккал. |
|                                                                  | г         |                                                                                   |                                               |       |       |            |                                      |
|                                                                  |           |                                                                                   |                                               | Всего | Всего | Всего      |                                      |
|                                                                  |           |                                                                                   |                                               | г     | г     | г          |                                      |
| 6 день                                                           |           |                                                                                   |                                               |       |       |            |                                      |
| Комплексный обед                                                 |           |                                                                                   |                                               |       |       |            |                                      |
| Салат "Степной", яйцо вареное                                    | 100/40    | 2008                                                                              | 30                                            | 8,70  | 14,80 | 8,10       | 200,00                               |
| Щи из квашеной капусты с картофелем, отварной курицей и сметаной | 250/15/10 | 2012                                                                              | 70                                            | 6,10  | 8,30  | 22,00      | 187,10                               |
| Печень, тушёная в соусе                                          | 100/40    | ТТК                                                                               | 9.9                                           | 13,50 | 18,90 | 17,00      | 271,50                               |
| Пюре картофельное                                                | 200       | 2008                                                                              | 335                                           | 5,80  | 7,20  | 24,80      | 188,00                               |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами                | 90        | ТТК                                                                               | 15.4                                          | 7,20  | 3,83  | 45,90      | 207,00                               |
| Батон нарезной обогащённый микронутриентами                      | 80        | ТТК                                                                               | 15.1                                          | 6,40  | 3,70  | 41,57      | 217,60                               |
| Напиток из свежих яблок                                          | 200       | ТТК                                                                               | 13.5                                          | 0,20  | 0,20  | 15,60      | 65,20                                |
| Пряник                                                           | 30        | ГТК                                                                               | 12.6                                          | 1,80  | 0,90  | 23,40      | 100,80                               |
| Печенье в ассортименте                                           | 50        | ТТК                                                                               | 12.4                                          | 6,00  | 5,00  | 22,50      | 138,00                               |
| Йогурт фруктовый, м.д.ж.2,5%                                     | 125       | ТТК                                                                               | 14.5                                          | 3,12  | 5,50  | 17,62      | 508,75                               |
| Груша свежая                                                     | 250       | 2011                                                                              | 338                                           | 1,00  | 0,75  | 25,75      | 117,50                               |
| Итого за прием пищи:                                             | 1580      |                                                                                   |                                               | 59,82 | 69,08 | 264,24     | 2201,45                              |
|                                                                  |           |                                                                                   |                                               |       |       |            |                                      |
| Наименование                                                     | Выход,    | Технологи-<br>ческая и<br>норматив-ная<br>документа-<br>ция /сборник<br>рецептур/ | № рецептуры<br>или технологи-<br>ческой карты | Белки | Жиры  | Угле-воды, | Энер-гети-ческая<br>цен-ность, ккал. |
|                                                                  | г         |                                                                                   |                                               |       |       |            |                                      |
|                                                                  |           |                                                                                   |                                               | Всего | Всего | Всего      |                                      |
|                                                                  |           |                                                                                   |                                               | г     | г     | г          |                                      |
| 7 день                                                           |           |                                                                                   |                                               |       |       |            |                                      |
| Комплексный обед                                                 |           |                                                                                   |                                               |       |       |            |                                      |
| Салат из соленых огурцов с луком                                 | 100       | 2008                                                                              | 20                                            | 2,70  | 5,10  | 2,60       | 67,00                                |
| Суп картофельный с горохом, мясом и гречками                     | 250/15/10 | 2012                                                                              | 81/116                                        | 12,50 | 7,96  | 26,50      | 228,80                               |
| Котлета рубленая из филе куриного                                | 100       | 2008                                                                              | 314                                           | 12,10 | 14,20 | 9,87       | 215,68                               |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным                    | 200/5     | 2008                                                                              | 323                                           | 4,90  | 11,50 | 57,90      | 311,40                               |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами                | 80        | ТТК                                                                               | 15.4                                          | 6,40  | 3,40  | 40,80      | 184,00                               |
| Батон нарезной обогащённый микронутриентами                      | 80        | ТТК                                                                               | 15.1                                          | 6,40  | 3,70  | 41,57      | 217,60                               |
| Сок фруктовый (персиковый)                                       | 200       | 2008                                                                              | 442                                           | 1,00  | 0,20  | 15,00      | 76,00                                |
| Мандарины                                                        | 250       | ТТК                                                                               | 14.4                                          | 2,00  | 0,25  | 18,60      | 95,00                                |
| Йогурт фруктовый, м.д.ж.2,5%                                     | 125       | ТТК                                                                               | 14.5                                          | 3,12  | 5,50  | 17,62      | 508,75                               |
| Сдоба обыкновенная                                               | 75        | ТТК                                                                               | 14.3                                          | 5,70  | 14,90 | 37,20      | 246,00                               |
| Итого за прием пищи:                                             | 1490      |                                                                                   |                                               | 56,82 | 66,71 | 267,66     | 2150,23                              |
|                                                                  |           |                                                                                   |                                               |       |       |            |                                      |
| Наименование                                                     | Выход,    | Технологи-<br>ческая и<br>норматив-ная<br>документа-<br>ция /сборник<br>рецептур/ | № рецептуры<br>или технологи-<br>ческой карты | Белки | Жиры  | Угле-воды, | Энер-гети-ческая<br>цен-ность, ккал. |
|                                                                  | г         |                                                                                   |                                               |       |       |            |                                      |
|                                                                  |           |                                                                                   |                                               | Всего | Всего | Всего      |                                      |
|                                                                  |           |                                                                                   |                                               | г     | г     | г          |                                      |
| 8 день                                                           |           |                                                                                   |                                               |       |       |            |                                      |
| Комплексный обед                                                 |           |                                                                                   |                                               |       |       |            |                                      |



|                                                   |        |      |      |       |       |        |         |
|---------------------------------------------------|--------|------|------|-------|-------|--------|---------|
| Салат из свежей капусты                           | 100    | ТТК  | 1.7  | 1,20  | 5,33  | 7,66   | 87,00   |
| Мясо отварное (свинина)                           | 30     | ТТК  | 16.1 | 10,02 | 15,28 | 0,00   | 123,00  |
| Суп рыбный с картофелем и перловой крупой         | 250/20 | ТТК  | 2.1  | 7,12  | 2,88  | 19,60  | 132,40  |
| Плов с куриным филе                               | 300    | ТТК  | 10.3 | 17,10 | 20,55 | 43,10  | 431,74  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами | 80     | ТТК  | 15.4 | 6,40  | 3,40  | 40,80  | 184,00  |
| Батон нарезной обогащённый микронутриентами       | 80     | ТТК  | 15.1 | 6,40  | 3,70  | 41,57  | 217,60  |
| Компот из свежих яблок                            | 200    | ТТК  | 13.1 | 0,20  | 0,20  | 20,10  | 87,80   |
| Апельсин свежий                                   | 250    | 2011 | 338  | 2,30  | 0,50  | 20,30  | 107,50  |
| Печенье в ассортименте                            | 50     | ТТК  | 12.4 | 6,00  | 5,00  | 22,50  | 138,00  |
| Булочка "домашняя"                                | 100    | ТТК  | 14.8 | 7,20  | 10,80 | 49,80  | 300,60  |
| Итого за прием пищи:                              | 1460   |      |      | 63,94 | 67,64 | 265,43 | 1809,64 |

| Наименование | Выход, | Технологи-<br>ческая и<br>норматив-ная<br>документа-<br>ция /сборник<br>рецептур/ | № рецептуры<br>или технологи-<br>ческой карты | Белки | Жиры  | Угле-воды, | Энер-гети-ческая<br>цен-ность, ккал. |
|--------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------|-------|------------|--------------------------------------|
|              | г      |                                                                                   |                                               |       |       |            |                                      |
|              |        |                                                                                   |                                               | Всего | Всего | Всего      |                                      |
|              |        |                                                                                   |                                               | г     | г     | г          |                                      |

9 день

Комплексный обед

|                                                   |           |      |      |       |       |        |         |
|---------------------------------------------------|-----------|------|------|-------|-------|--------|---------|
| Салат из свёклы отварной с маслом растительным    | 100       | 2011 | 52   | 4,10  | 8,61  | 6,00   | 90,60   |
| Суп из овощей с курицей отварной и сметаной       | 250/20/10 | 2012 | 64   | 8,64  | 5,64  | 13,36  | 127,40  |
| Печень по-строгановски                            | 100/40    | ТТК  | 9.14 | 12,57 | 17,18 | 14,53  | 178,42  |
| Рис отварной                                      | 200       | 2008 | 325  | 7,20  | 8,40  | 34,90  | 255,50  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами | 80        | ТТК  | 15.4 | 6,40  | 3,40  | 40,80  | 184,00  |
| Батон нарезной обогащённый микронутриентами       | 80        | ТТК  | 15.1 | 6,40  | 3,70  | 41,57  | 217,60  |
| Компот из апельсинов                              | 200       | ТТК  | 13.2 | 0,50  | 0,10  | 24,10  | 95,20   |
| Груша свежая                                      | 250       | 2011 | 338  | 1,00  | 0,75  | 25,75  | 117,50  |
| Йогурт фруктовый, м.д.ж.2,5%                      | 125       | ТТК  | 14.5 | 3,12  | 5,50  | 17,62  | 508,75  |
| Плюшка "Московская"                               | 100       | ТТК  | 14.4 | 8,60  | 14,40 | 61,60  | 329,80  |
| Итого за прием пищи:                              | 1555      |      |      | 58,53 | 67,68 | 280,23 | 2104,77 |

| Наименование | Выход, | Технологи-<br>ческая и<br>норматив-ная<br>документа-<br>ция /сборник<br>рецептур/ | № рецептуры<br>или технологи-<br>ческой карты | Белки | Жиры  | Угле-воды, | Энер-гети-ческая<br>цен-ность, ккал. |
|--------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------|-------|------------|--------------------------------------|
|              | г      |                                                                                   |                                               |       |       |            |                                      |
|              |        |                                                                                   |                                               | Всего | Всего | Всего      |                                      |
|              |        |                                                                                   |                                               | г     | г     | г          |                                      |

10 день

Комплексный обед

|                                                        |           |      |      |       |       |        |         |
|--------------------------------------------------------|-----------|------|------|-------|-------|--------|---------|
| Яйцо с гарниром                                        | 40/60     | 2008 | 213  | 5,50  | 6,00  | 7,00   | 120,00  |
| Борщ с капустой, картофелем, курой отварной и сметаной | 250/15/10 | 2008 | 76   | 6,10  | 8,30  | 22,00  | 187,10  |
| Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом             | 100/20    | 2008 | 283  | 14,66 | 17,33 | 11,00  | 260,00  |
| Макаронные изделия отварные                            | 200       | 2008 | 331  | 6,50  | 6,40  | 39,50  | 254,40  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами      | 80        | ТТК  | 15.4 | 6,40  | 3,40  | 40,80  | 184,00  |
| Батон нарезной обогащённый микронутриентами            | 80        | ТТК  | 15.1 | 6,40  | 3,70  | 41,57  | 217,60  |
| Сок фруктовый (яблочный)                               | 200       | 2008 | 442  | 1,00  | 0,20  | 19,17  | 90,00   |
| Яблоко свежее                                          | 250       | 2011 | 338  | 1,00  | 1,00  | 24,50  | 111,00  |
| Печенье в ассортименте                                 | 50        | ТТК  | 12.1 | 6,00  | 5,00  | 22,50  | 138,00  |
| Ватрушка с творогом                                    | 100       | ТТК  | 16.2 | 10,86 | 20,53 | 48,20  | 283,60  |
| Итого за прием пищи:                                   | 1455      |      |      | 64,42 | 71,86 | 276,24 | 1845,70 |

| Наименование                                      | Выход, | Технологи-<br>ческая и<br>норматив-ная<br>документа-<br>ция /сборник<br>рецептур/ | № рецептуры<br>или технологи-<br>чес-кой карты | Белки | Жиры  | Угле-воды, | Энер-гети-ческая<br>цен-ность, ккал. |
|---------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------|-------|------------|--------------------------------------|
|                                                   | г      |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                      |
|                                                   |        |                                                                                   |                                                | Всего | Всего | Всего      |                                      |
|                                                   | г      |                                                                                   |                                                | г     | г     |            |                                      |
| 11 день                                           |        |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                      |
| Комплексный обед                                  |        |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                      |
| Салат из квашеной капусты                         | 100    | 2008                                                                              | 40                                             | 1,60  | 5,10  | 7,70       | 83,00                                |
| Бульон куриный с вермишелью и яйцом               | 250/20 | ТТК                                                                               | 2.4                                            | 3,62  | 4,87  | 18,62      | 132,50                               |
| Жаркое по-домашнему со свининой                   | 300    | ТТК                                                                               | 9.16                                           | 23,54 | 25,67 | 40,51      | 487,20                               |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами | 80     | ТТК                                                                               | 15.4                                           | 6,40  | 3,40  | 40,80      | 184,00                               |
| Батон нарезной обогащённый микронутриентами       | 80     | ТТК                                                                               | 15.1                                           | 6,40  | 3,70  | 41,57      | 217,60                               |
| Компот из смеси сухофруктов                       | 200    | ТТК                                                                               | 13.4                                           | 0,60  | 0,10  | 23,50      | 97,20                                |
| Зефир витаминизированный                          | 70     | ТТК                                                                               | 12.1                                           | 1,08  | 0,20  | 39,80      | 174,20                               |
| Апельсин свежий                                   | 250    | ТТК                                                                               | 14.4                                           | 2,30  | 0,50  | 20,30      | 107,50                               |
| Булочка дорожная                                  | 100    | ТТК                                                                               | 16.3                                           | 8,30  | 14,95 | 52,30      | 261,00                               |
| Йогурт фруктовый, м.д.ж.2,5%                      | 125    | ТТК                                                                               | 14.5                                           | 3,12  | 5,50  | 17,62      | 508,75                               |
| Итого за прием пищи:                              | 1575   |                                                                                   |                                                | 56,96 | 63,99 | 302,72     | 2252,95                              |
|                                                   |        |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                      |
| Наименование                                      | Выход, | Технологи-<br>ческая и<br>норматив-ная<br>документа-<br>ция /сборник<br>рецептур/ | № рецептуры<br>или технологи-<br>чес-кой карты | Белки | Жиры  | Угле-воды, | Энер-гети-ческая<br>цен-ность, ккал. |
|                                                   | г      |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                      |
|                                                   |        |                                                                                   |                                                | Всего | Всего | Всего      |                                      |
|                                                   | г      |                                                                                   |                                                | г     | г     |            |                                      |
| 12 день                                           |        |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                      |
| Комплексный обед                                  |        |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                      |
| Салат витаминный                                  | 100    | 2008                                                                              | 41                                             | 1,20  | 5,20  | 9,50       | 90,00                                |
| Мясо отварное (свинина)                           | 30     | ТТК                                                                               | 45673                                          | 10,02 | 25,28 | 0,00       | 123,00                               |
| Суп пюре из разных овощей с гренками              | 250/10 | 2008                                                                              | 115                                            | 7,75  | 12,60 | 12,52      | 210,20                               |
| Котлета рыбная "любительская" с соусом томатным   | 100/40 | 2008                                                                              | 241/364                                        | 13,90 | 4,80  | 14,50      | 142,50                               |
| Пюре картофельное                                 | 200    | 2008                                                                              | 335                                            | 5,80  | 7,20  | 24,80      | 188,00                               |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами | 80     | ТТК                                                                               | 15.4                                           | 6,40  | 3,40  | 40,80      | 184,00                               |
| Батон нарезной обогащённый микронутриентами       | 80     | ТТК                                                                               | 15.1                                           | 6,40  | 3,70  | 41,57      | 217,60                               |
| Компот из свежих яблок                            | 200    | ТТК                                                                               | 13.1                                           | 0,20  | 0,20  | 20,10      | 87,80                                |
| Груша свежая                                      | 250    | 2011                                                                              | 338                                            | 1,00  | 0,75  | 25,75      | 117,50                               |
| Печенье в ассортименте                            | 50     | ТТК                                                                               | 12.4                                           | 6,00  | 5,00  | 22,50      | 138,00                               |
| Булочка "домашняя"                                | 100    | ТТК                                                                               | 14.8                                           | 7,20  | 10,80 | 49,80      | 300,60                               |
| Итого за прием пищи:                              | 1490   |                                                                                   |                                                | 65,87 | 78,93 | 261,84     | 1799,20                              |

| Дни                  | Б, г  | Ж,г   | У, г   | Э.Ц., ккал |
|----------------------|-------|-------|--------|------------|
| Всего за 1 день:     | 66,0  | 68,1  | 271,4  | 1839,7     |
| Всего за 2 день:     | 58,0  | 66,5  | 291,6  | 1744,8     |
| Всего за 3 день:     | 59,5  | 66,7  | 265,1  | 1756,7     |
| Всего за 4 день:     | 58,1  | 63,9  | 287,2  | 1804,3     |
| Всего за 5 день:     | 57,3  | 68,4  | 287,1  | 1753,0     |
| Всего за 6 день:     | 58,5  | 63,9  | 260,6  | 1750,0     |
| ИТОГО:               | 357,4 | 397,5 | 1662,9 | 10648,6    |
| В среднем за неделю: | 59,56 | 66,25 | 277,16 | 1774,77    |
| Всего за 7 день:     | 59,5  | 69,4  | 281,5  | 1842,4     |
| Всего за 8 день:     | 63,7  | 67,7  | 262,0  | 1795,5     |

|                       |               |               |                |                 |
|-----------------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|
| Всего за 9 день:      | 60,3          | 64,7          | 275,8          | 1698,9          |
| Всего за 10 день:     | 62,0          | 66,0          | 270,3          | 1829,7          |
| Всего за 11 день:     | 57,2          | 64,0          | 306,4          | 1992,0          |
| Всего за 12 день:     | 67,2          | 78,7          | 256,4          | 1789,2          |
| <b>ИТОГО:</b>         | <b>369,84</b> | <b>410,45</b> | <b>1652,38</b> | <b>10947,74</b> |
| В среднем за 1 день:  | 61,6          | 68,4          | 275,4          | 1824,6          |
| В среднем за 12 дней: | 60,60         | 67,33         | 276,28         | 1799,70         |

\*Сборник рецептов 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 рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 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 рецептов блюд повышенной пищевой и биологической ценности при организации питания отдельных социально-

\* 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.