

« _____ » 2026г.

«18» августа 2026г

Сборник рецептов	№ технологической карты	Наименование	Выход, г	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
		1 день					
		Завтрак					
2008	184	Каша овсяная "Геркулес" вязкая с маслом сливочным	250	10,37	13,2	42,9	331,7
ТТК	ТК № 1	Батон обогащенный микроукуриентами	60	4,35	1,5	29,55	151,8
ТТК	ТК № 25	Бутерброд с сыром	35	4,5	8,7	7,4	131
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60
2017	338	Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	250	1,25	1,25	29,25	135
ТТК	ТК № 2	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке 2,5 %	125	4	3,1	13	100
		Итого:	920	24,67	27,85	137,1	909,5
		Обед					
2017	70	Отуец солёный	100	1,1	0,2	3,8	22
ТТК	ТК № 21	Бульон куриный с птицей и вермишелью	245/5	3,4	4	14,4	102,5
ТТК	ТК № 23	Котлеты рубленные из птицы	100	16	15,8	17,11	317,8
2024	349	Рис отварной	180	4,32	6,72	41,52	252
2024	425	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,07	16,8	70
2008	213	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
ТТК	ТК № 1	Батон обогащенный микроукуриентами	80	5,8	2	39,4	202,4
ТТК	ТК № 3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроукуриентами	60	2,82	1,32	29,85	108
		Итого:	1010	39,04	34,71	163,18	1137,7
		Итого за день:		63,71	62,56	300,28	2047,2

		2 день					
		Завтрак					
2008	189	Каша жидкая манная с маслом сливочным	180	5,4	7,48	24,9	188,4
2024	228	Омлет натуральный	70	6,7	10	1,2	121,1
ТТК	ТК № 1	Батон обогащенный микронукриентами	60	4,35	1,5	29,55	151,8
2024	459	Какао с молоком	200	3,3	2,5	11,7	81,1
ТТК	ТК № 7	Творожок в индивидуальной упаковке 5 %	100	3,8	5	7,1	60,1
2017	338	Фрукты свежие в ассортименте (груша)	250	1	0,75	32,5	115
		Итого:	860	24,55	27,23	106,95	717,5
		Обед					
2024	29	Салат "Степной" из разных овощей	100	1,33	10,2	7,5	126,7
2024	96	Рассольник ленинградский со сметаной	245/5	2,4	4,94	15,6	116,25
2008	256/371	Печень по-строгановски	100	15,7	12	7,11	203,8
2024	356	Макаронные изделия отварные	180	6,63	5	39,36	228
2008	442	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные (яблоко)	200	1	0,2	19,8	86
ТТК	ТК № 1	Батон обогащенный микронукриентами	80	5,8	2	39,4	202,4
ТТК	ТК № 26	Язычок слоеный	50	2,85	18,1	21,6	261,5
ТТК	ТК № 3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	2,82	1,32	29,85	108
		Итого:	1020	38,53	53,76	180,22	1332,65
		Итого за день:		63,08	80,99	287,17	2050,15
		3 день					
		Завтрак					
2008	189	Каша жидкая пшениная с маслом сливочным	250	9,34	10,7	34,7	298,4
2024	458	Кофейный напиток с молоком	200	3,7	2,8	11,44	85,5
ТТК	ТК № 9	Бутерброд с джемом	50	1,62	5,25	27,25	162,5
ТТК	ТК № 2	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке 2,5 %	125	4	3,1	13	100
2017	338	Фрукты свежие в ассортименте (мандарин)	250	2	0,5	18,75	95
ТТК	ТК № 1	Батон обогащенный микронукриентами	60	4,35	1,5	29,55	151,8
		Итого:	935	25,01	23,85	134,69	893,2
		Обед					
2024	48	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,5	14,5	6	173,3
2024	104/77	Суп картофельный с бобовыми и гречками	240/10	6,9	4,5	28,25	180
2024	257	Биточки рыбные	100	13	7,33	15,67	191,11
2024	360	Пюре картофельное	180	3,72	5,52	24	160,8
2024	426	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,11	0,04	11,8	47,8
ТТК	ТК № 27	Пирожное "Мечта"	60	4,7	15,6	33,5	293
ТТК	ТК № 1	Батон обогащенный микронукриентами	20	1,45	0,5	9,85	50,6
ТТК	ТК № 3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	2,82	1,32	29,85	108
		Итого:	970	37,2	49,31	158,92	1204,61
		Итого за день:		62,21	73,16	293,61	2097,81

		4 день					
		Завтрак					
ТТК	ТК №24	Запеканка из творога со сгущенным молоком	60/10	10,6	8,4	9,7	133
2008	190	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"	180	5,54	9	24,1	202,15
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60
ТТК	ТК № 1	Батон обогащенный микронукриентами	60	4,35	1,5	29,55	151,8
ТТК	ТК № 5	Молоко в инд.упаковке 3,2%	200	5,8	6,4	9,4	120
2017	338	Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	250	1,25	1,25	29,25	135
		Итого:	960	27,74	26,65	117	801,95
		Обед					
2024	34	Салат из белокочанной капусты/с 01.03 Салат из квашенной капусты	100	1,5	5,2	9,33	90
2024	79	Борщ со сметаной	245/5	1,62	4,7	9,62	87,5
2024	279	Гуляш из отварного мяса	100	14,44	14,11	5,22	205,55
2024	347	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	6,72	43,1	272,4
2024	418	Компот из свежих плодов	200	0,15	0,14	20	81,1
ТТК	ТК № 4	Кондитерские изделия (печенье)	40	3,6	5,8	30,5	190,3
ТТК	ТК № 1	Батон обогащенный микронукриентами	80	5,8	2	39,4	202,4
ТТК	ТК № 3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	2,82	1,32	29,85	108
		Итого:	1010	39,77	39,99	187,02	1237,25
		Итого за день:		67,51	66,64	304,02	2039,2
		5 день					
		Завтрак					
2008	189	Каша жидкая пшеничная с маслом сливочным	250	9,4	12,7	41,4	298,4
ТТК	ТК № 25	Бутерброд с сыром	35	4,5	8,7	7,4	131
2024	454	Чай с лимоном	200	0,2	0	7,2	30
ТТК	ТК № 1	Батон обогащенный микронукриентами	60	4,35	1,5	29,55	151,8
2017	338	Фрукты свежие в ассортименте (груша)	250	1	0,75	32,5	115
ТТК	ТК № 2	Йогурт фруктовый в индивидуальной	125	4	3,1	13	100
		Итого:	920	23,45	26,75	131,05	826,2
		Обед					
2024	52	Винегрет овощной	100	1,3	10,2	7	125
2024	97/244	Суп картофельный с рыбой	245/5	3,52	2,7	20,9	116,4
2024	320	Голубцы ленивые	280	23,8	20,12	21	390,83
2024	425	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,07	16,8	70
ТТК	ТК № 6	Кондитерские изделия (вафли)	50	2	13,5	31	255
ТТК	ТК № 1	Батон обогащенный микронукриентами	60	4,35	1,5	29,55	151,8
ТТК	ТК № 3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	2,82	1,32	29,85	108
		Итого:	1000	38,29	49,41	156,1	1217,03
		Итого за день:		61,74	76,16	287,15	2043,23

		6 день					
		Завтрак					
2024	223	Макароны с сыром	250	13,4	20,25	46,5	422,2
2017	338	Фрукты свежие в ассортименте (мандарин)	250	2	0,5	18,75	95
ТТК	ТК № 2	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке 2,5 %	125	4	3,1	13	100
2024	458	Кофейный напиток с молоком	200	3,7	2,8	11,44	85,5
2024	14	Сыр (порциями)	35	8	10,4	0	126
ТТК	ТК № 1	Батон обогащенный микронукриентами	60	4,35	1,5	29,55	151,8
		Итого:	920	35,45	38,55	119,24	980,5
		Обед					
2017	52	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6	8,25	92,6
2024	79	Борщ со сметаной	245/5	1,5	2,2	9,4	77
ТТК	ТК № 23	Котлеты рубленые из птицы	100	16	15,8	17,11	317,8
2024	349	Рис отварной	180	4,32	6,72	41,52	252
2024	426	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,1	0,04	12,2	50
2024	504	Булочка российская	50	3,25	4	27,9	144,65
ТТК	ТК № 1	Батон обогащенный микронукриентами	20	1,45	0,5	9,85	50,6
ТТК	ТК № 3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	2,82	1,32	29,85	108
		Итого:	960	30,84	36,58	156,08	1092,65
		Итого за день:		66,29	75,13	275,32	2073,15
		7 день					
		Завтрак					
2008	189	Каша жидкая рисовая с маслом сливочным	250	6,2	10,5	36	265
ТТК	ТК № 25	Бутерброд с сыром	35	4,5	8,7	7,4	131
ТТК	ТК № 1	Батон обогащенный микронукриентами	60	4,35	1,5	29,55	151,8
2024	454	Чай с лимоном	200	0,2	0	7,2	30
ТТК	ТК № 5	Молоко в инд.упаковке 3,2%	200	5,8	6,4	9,4	120
2017	338	Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	250	1,25	1,25	29,25	135
		Итого:	995	22,3	28,35	118,8	832,8
		Обед					
2017	70	Огурец солёный	100	1,1	0,2	3,8	22
2008/2024	84/323	Щи из свежей капусты с картофелем с птицей и сметаной	240/5/5	3,1	5,6	8,12	96
2024	289	Котлеты, биточки (особые)	100	15,4	19	15,2	293,3
2024	356	Макаронные изделия отварные	180	6,36	5,04	39,4	228
2024	418	Компот из свежих плодов	200	0,15	0,14	20	81,1
ТТК	ТК № 6	Кондитерские изделия (вафли)	50	2	13,5	31	255
ТТК	ТК № 1	Батон обогащенный микронукриентами	60	4,35	1,5	29,55	151,8
ТТК	ТК № 3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	2,82	1,32	29,85	108
		Итого:	1000	35,28	46,3	176,92	1235,2
		Итого за день:		57,58	74,65	295,72	2068

		8 день					
		Завтрак					
2024	228	Омлет натуральный с маслом сливочным	70	6,7	10	1,2	121,1
2024	201/202	Каша жидкая пшеница с маслом сливочным	180	6,65	7,48	26,64	200,4
ТТК	ТК № 7	Творожок в индивидуальной упаковке 5 %	100	3,8	5	7,1	60,1
2017	338	Фрукты свежие в ассортименте (груша)	250	1	0,75	32,5	115
2024	453	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60
ТТК	ТК № 1	Батон обогащенный микронукриентами	80	5,8	2	39,4	202,4
		Итого:	880	24,15	25,33	121,84	759
		Обед					
2024	34	Салат из белокочанной капусты/с 01.03 Салат из квашенной капусты	100	1,5	5,2	9,3	90
ТТК	ТК № 21	Бульон куриный с птицей и вермишелью	245/5	3,37	4	14,37	102,5
2024	278	Мясо тушеное	100	15,1	15,3	4,7	216,7
2024	358	Картофель отварной	180	3,48	5,04	26,64	165,6
2008	442	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные (яблоко)	200	1	0,2	19,8	86
ТТК	ТК № 26	Язычок слоеный	50	2,85	18,1	21,6	261,5
ТТК	ТК № 1	Батон обогащенный микронукриентами	80	5,8	2	39,4	202,4
ТТК	ТК № 3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	2,82	1,32	29,85	108
		Итого:	1020	35,92	51,16	165,66	1232,7
		Итого за день:		60,07	76,49	287,5	1991,7
		9 день					
		Завтрак					
2008	184	Каша овсяная "Геркулес" вязкая с маслом сливочным	250	10,4	13,9	42,9	331,62
ТТК	ТК № 9	Бутерброд с джемом	40	1,3	4,2	21,8	130
ТТК	ТК № 1	Батон обогащенный микронукриентами	50	3,62	1,25	24,62	126,5
2024	459	Какао с молоком	200	3,3	2,5	11,7	81,1
2017	338	Фрукты свежие в ассортименте (мандарин)	250	2	0,5	18,75	95
ТТК	2	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке 2,5 %	125	4	3,1	13	100
		Итого:	915	24,62	25,45	132,77	864,22
		Обед					
2024	52	Винегрет овощной	100	1,3	10,2	7	125
2024	100/273	Суп из овощей с мясом	245/5	3,5	5,4	10,4	104,6
2008	312/371	Птица, тушенная в сметанном соусе	100	15,5	10,3	4,7	180
2024	349	Рис отварной	180	4,32	6,72	43,68	252
2008	442	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные (мультифрукт)	200	1	0,2	19,8	86
ТТК	ТК № 27	Пирожное "Мечта"	60	4,7	15,6	33,5	293
ТТК	ТК № 1	Батон обогащенный микронукриентами	20	1,45	0,5	9,85	50,6
ТТК	ТК № 3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	2,82	1,32	29,85	108
		Итого:	970	34,59	50,24	158,78	1199,2
		Итого за день:		59,21	75,69	291,55	2063,42

		10 день					
		Завтрак					
ТТК	ТК №24	Запеканка из творога со ступенным молоком	60/10	10,6	8,4	9,7	133
2008	190	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"	180	5,54	9	24,1	202,1
2008	430	Чай с вареньем	200	0,2	0,1	15	60
ТТК	ТК № 1	Батон обогащенный микронукриентами	40	2,9	1	19,7	101,2
ТТК	ТК № 5	Молоко в инд.упаковке 3,2%	200	5,8	6,4	9,4	120
2017	338	Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	250	1,25	1,25	29,25	135
		Итого:	940	26,29	26,15	107,15	751,3
		Обед					
2024	57	Икра свекольная	100	1,83	7,5	9,3	111,7
2024	96	Рассольник ленинградский со сметаной	245/5	2,37	4,94	15,6	116,25
2024	260	Шницель рыбный натуральный	100	15,5	12,5	10,2	215,5
2024	360	Пюре картофельное	180	3,72	5,52	24	160,8
2024	425	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,07	16,8	70
ТТК	ТК № 4	Кондитерские изделия (печенье)	40	3,6	5,8	30,5	190,3
ТТК	ТК № 1	Батон обогащенный микронукриентами	80	5,8	2	39,4	202,4
ТТК	ТК № 3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	2,82	1,32	29,85	108
		Итого:	1010	36,14	39,65	175,65	1174,95
		Итого за день:		62,43	65,8	282,8	1926,25
		11 день					
		Завтрак					
2024	223	Макароны с сыром	250	13,4	20,25	46,5	422,2
ТТК	ТК № 1	Батон обогащенный микронукриентами	60	4,35	1,5	29,55	151,8
2024	458	Кофейный напиток с молоком	200	3,7	2,8	11,44	85,5
ТТК	ТК № 7	Творожок в индивидуальной упаковке 5 %	100	3,8	5	7,1	60,1
2017	338	Фрукты свежие в ассортименте (груша)	250	1	0,75	32,5	115
		Итого:	860	26,25	30,3	127,09	834,6
		Обед					
2024	29	Салат "Степной" из разных овощей	100	1,33	10,2	7,5	126,7
2024	104/77	Суп картофельный с бобовыми и гречками	240/10	6,9	4,5	28,25	180
2008	284/364	Тефтели (2-й вариант)	100	10,5	11,5	7,5	176,7
2024	364/392	Овощи в молочном соусе (1-ый вариант)	180	3,6	3,36	14,76	103,2
2024	426	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,11	0,04	11,8	47,8
2008	213	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
ТТК	ТК № 1	Батон обогащенный микронукриентами	80	5,8	2	39,4	202,4
ТТК	ТК № 3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	2,82	1,32	29,85	108
		Итого:	1010	36,16	37,52	139,36	1007,8
		Итого за день:		62,41	67,82	266,45	1842,4

		12 день					
Завтрак							
2008	189	Каша жидкая пшениная с маслом сливочным	250	9,34	10,7	34,7	298,4
2024	459	Какао с молоком	200	3,3	2,5	11,7	81,1
2017	338	Фрукты свежие в ассортименте (мандарин)	250	2	0,5	18,75	95
ТТК	2	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке 2,5 %	125	4	3,1	13	100
ТТК	ТК № 1	Батон обогащенный микронукриентами	50	3,62	1,25	24,62	126,5
2024	14	Сыр (порциями)	35	8	10,4	0	126
		Итого:	910	30,26	28,45	102,77	827
Обед							
2017	52	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6	8,25	92,6
2008	96	Суп картофельный со сладким перцем	250	1,9	6,5	11,4	113
2008	256/371	Печень по-строгановски	100	15,7	12	7,11	203,8
2024	356	Макаронные изделия отварные	180	6,63	5	39,36	228
2024	504	Булочка российская	50	3,25	4	27,9	144,65
2008	442	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные (яблоко)	200	1	0,2	19,8	86
ТТК	ТК № 1	Батон обогащенный микронукриентами	80	5,8	2	39,4	202,4
ТТК	ТК № 3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	2,82	1,32	29,85	108
		Итого:	1020	38,5	37,02	183,07	1178,45
		Итого за день:		68,76	65,47	285,84	2005,45
		Итого за 12 дней:		755	860,56	3457,4	24247,96
		Итого средняя за 1 день:		62,92	71,71	288,12	2021
		Итого средняя от суточной нормы потребность в пищевых веществах и энергии в %		53	53,5	52	58
		Итого средняя сбалансированность за 12 дней:		1,0	1,0	4	2021
		Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности		12,5	31,9	57,0	
		Итого за 1 неделю завтрак:		160,87	170,88	746,03	5128,85
		Среднее значение за завтрак за 1 неделю:		26,81	28,48	124,34	855
		Итого за 2 неделю завтрак:		153,87	164,03	710,42	4868,92
		Среднее значение за завтрак за 2 неделю:		25,65	27,34	118,40	811

		Итого за 1 неделю обед:		223,67	263,76	1001,5	7221,89
		Среднее значение за обед за 1 неделю:		37,28	43,96	166,92	1204
		Итого за 2 неделю обед:		216,59	261,89	999,44	7028,3
		Среднее значение за обед за 2 неделю:		36,10	43,65	166,57	1171

		Итого за период завтрак:		314,74	334,91	1456,5	9997,77
		Итого среднее значение за завтрак:		26,23	27,91	121,37	833
		Итого средняя от суточной нормы потребность в пищевых веществах и энергии в % за завтрак:		22	20,8	22	24
		Итого за период обед:		440,26	525,65	2001	14250,19
		Итого среднее значение за обед:		36,69	43,80	166,75	1188
		Итого средняя от суточной нормы потребность в пищевых веществах и энергии в % за обед:		31	32,7	30	34

Примечание:
С 01.03 в рецептуре блюд (салаты) лук репчатый заменяется на лук зеленый.
В процессе приготовления блюд исключается обжарка.
Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности (приложение N 11 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26).

Меню составлено на основании сборников рецептов:
Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, 2008, под редакцией Куткиной М.Н.;
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обеспечения питанием воспитанников и обучающихся государственных образовательных организаций Санкт-Петербурга Электрон. текстовые дан. (21,1 Мб). – СПб.: Издательский центр «Интермедия», 2024;
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях»,Москва, ДеЛи Плюс, 2017, под редакцией Могильного М.Л., Тутельяна В.А.;

[illegible]