*Утверждаю:*
Генеральный директор
АО "Артис-Детское питание"
_____ Ляско М.З.
"____"_____2026 г.

*Согласовано:*
Директор
ГБОУ №
_____
"____"_____ 2026 г.

**Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений за счет средств бюджета Санкт-Петербурга**

| Сборник рецептур | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| **1 день:** | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| ТТК | 3 | Бутерброд с сыром | 40 | 6,10 | 6,50 | 10,30 | 125,20 |
| ТТК | 189 | Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным | 200 | 7,60 | 8,50 | 37,10 | 261,30 |
| ТТК | 208 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 12,40 | 50,40 |
| ТТК | 197 | Батон нарезной обогащенный микронутриентами | 30 | 2,40 | 1,05 | 15,90 | 84,00 |
| ТТК | 199 | Йогурт в индивидуальной упаковке | 125 | 4,00 | 3,10 | 13,80 | 97,50 |
| **Итого за прием пищи:** | | | **595** | **20,30** | **19,15** | **89,50** | **618,40** |
| **Обед** | | | | | | | |
| 2024 | 40 | Салат из квашеной капусты с маслом растительным | 100 | 1,50 | 5,20 | 8,20 | 85,00 |
| ТТК | 99/73 | Суп картофельный с горохом и гренками | 260 | 6,20 | 5,20 | 29,30 | 142,10 |
| ТТК | 305 | Котлета "Невская" | 100 | 17,00 | 14,40 | 18,40 | 275,00 |
| 2010 | 323 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным | 180 | 4,30 | 5,50 | 45,20 | 247,20 |
| 2024 | 469 | Сок фруктовый | 200 | 0,80 | 0,00 | 20,60 | 84,00 |
| ТТК | 16 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 20 | 1,30 | 0,15 | 8,50 | 40,80 |
| **Итого за прием пищи:** | | | **860** | **31,10** | **30,45** | **130,20** | **874,10** |
| **Всего за день:** | | | | **51,40** | **49,60** | **219,70** | **1492,50** |
| **2 день** | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| ТТК | 5 | Бутерброд с ветчиной | 40 | 5,30 | 5,90 | 10,30 | 117,40 |
| ТТК | 210 | Макароны с сыром | 210 | 10,80 | 13,40 | 49,10 | 361,50 |
| ТТК | 433 | Какао с молоком | 200 | 3,90 | 3,10 | 17,20 | 113,40 |
| ТТК | 200 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| **Итого за прием пищи:** | | | **550** | **20,40** | **22,80** | **86,40** | **639,30** |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Обед** | | | | | | | |
| ТТК | 71 | Помидор свежий кусочком (1 вар.) | 100 | 1,20 | 0,20 | 3,80 | 24,00 |
| ТТК | 17 | или Огурец соленый кусочком (2 вар.) | 100 | 0,80 | 0,10 | 1,70 | 13,00 |
| ТТК | 76 | Борщ со свежей капустой, картофелем и сметаной | 255 | 2,00 | 5,20 | 13,20 | 111,00 |
| ТТК | 309 | Рагу из птицы | 280 | 20,10 | 21,40 | 32,90 | 400,50 |
| ТТК | 215 | Напиток из клюквы, протертой с сахаром | 200 | 0,10 | 0,10 | 26,80 | 105,00 |
| ТТК | 197 | Батон нарезной обогащенный микронутриентами | 50 | 4,00 | 1,75 | 26,50 | 140,00 |
| ТТК | 16 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | 2,60 | 0,30 | 17,00 | 81,60 |
| **Итого за прием пищи (1 вар.):** | | | **925** | **30,00** | **28,95** | **120,20** | **862,10** |
| **Итого за прием пищи (2 вар.):** | | | **925** | **29,60** | **28,85** | **118,10** | **851,10** |
| **Всего за день (1 вар.):** | | | | **50,40** | **51,75** | **206,60** | **1501,40** |
| **Всего за день (2 вар.):** | | | | **50,00** | **51,65** | **204,50** | **1490,40** |
| **3 день** | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| 2024 | 227 | Яйцо вареное | 40 | 5,70 | 4,80 | 0,30 | 68,00 |
| ТТК | 189/1 | Каша гречневая молочная жидкая с маслом сливочным | 200 | 8,90 | 10,30 | 35,50 | 270,40 |
| ТТК | 432 | Кофейный напиток | 200 | 3,70 | 2,50 | 21,10 | 122,40 |
| ТТК | 197 | Батон нарезной обогащенный микронутриентами | 30 | 2,40 | 1,05 | 15,90 | 84,00 |
| ТТК | 203 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 |
| **Итого за прием пищи:** | | | **570** | **21,10** | **18,95** | **83,10** | **591,80** |
| **Обед** | | | | | | | |
| ТТК | 17 | Салат зеленый с огурцами и маслом растительным (1 вар.) | 100 | 1,20 | 8,30 | 8,20 | 113,80 |
| ТТК | 41 | или Салат овощной с маслом растительным (2 вар.) | 100 | 1,20 | 8,50 | 10,60 | 123,70 |
| ТТК | 89/307 | Рассольник с птицей и сметаной | 265 | 5,40 | 8,80 | 14,05 | 160,10 |
| 2024 | 259 | Котлеты рыбные любительские | 100 | 12,60 | 4,90 | 5,60 | 116,70 |
| 2010 | 325 | Рис отварной | 180 | 4,40 | 7,60 | 39,40 | 243,60 |
| 2024 | 469/1 | Сок фруктовый | 200 | 1,40 | 0,20 | 26,40 | 113,00 |
| ТТК | 197 | Батон нарезной обогащенный микронутриентами | 20 | 1,60 | 0,70 | 10,60 | 56,00 |
| ТТК | 16 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | 2,60 | 0,30 | 17,00 | 81,60 |
| **Итого за прием пищи (1 вар.):** | | | **905** | **29,20** | **30,80** | **121,25** | **884,80** |
| **Итого за прием пищи (2 вар.):** | | | **905** | **29,20** | **31,00** | **123,65** | **894,70** |
| **Всего за день (1 вар.):** | | | | **50,30** | **49,75** | **204,35** | **1476,60** |
| **Всего за день (2 вар.):** | | | | **50,30** | **49,95** | **206,75** | **1486,50** |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **4 день** | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| ТТК | 224 | Запеканка из творога | 50 | 9,60 | 8,60 | 10,00 | 158,70 |
| ТТК | 189/2 | Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным | 200 | 7,10 | 8,70 | 33,90 | 240,70 |
| ТТК | 208/1 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,30 | 0,00 | 12,60 | 52,10 |
| ТТК | 197 | Батон нарезной обогащенный микронутриентами | 30 | 2,40 | 1,05 | 15,90 | 84,00 |
| ТТК | 205 | Фрукты свежие | 100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43,00 |
| **Итого за прием пищи:** | | | **580** | **20,30** | **18,55** | **80,50** | **578,50** |
| **Обед** | | | | | | | |
| ТТК | 48/1 | Салат из моркови с чесноком и маслом растительным | 100 | 1,30 | 8,50 | 11,30 | 126,00 |
| ТТК | 84/252 | Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной | 265 | 5,70 | 6,30 | 7,20 | 111,80 |
| 2024 | 280 | Печень, тушеная в соусе (сметанный с томатом и луком) | 100 | 13,40 | 9,00 | 7,40 | 164,00 |
| 2010 | 335 | Картофельное пюре | 180 | 3,70 | 6,50 | 24,40 | 169,20 |
| 2010 | 406 | Кисель из кураги | 200 | 0,70 | 0,10 | 37,00 | 151,00 |
| ТТК | 197 | Батон нарезной обогащенный микронутриентами | 20 | 1,60 | 0,70 | 10,60 | 56,00 |
| ТТК | 16 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | 2,60 | 0,30 | 17,00 | 81,60 |
| **Итого за прием пищи:** | | | **905** | **29,00** | **31,40** | **114,90** | **859,60** |
| **Всего за день:** | | | | **49,30** | **49,95** | **195,40** | **1438,10** |
| **5 день** | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| ТТК | 3 | Бутерброд с сыром | 40 | 6,10 | 6,50 | 10,30 | 125,20 |
| ТТК | 189/4 | Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным | 200 | 5,20 | 8,40 | 34,40 | 235,50 |
| ТТК | 208/3 | Чай с вареньем | 200 | 0,30 | 0,10 | 15,30 | 60,10 |
| ТТК | 197 | Батон нарезной обогащенный микронутриентами | 30 | 2,40 | 1,05 | 15,90 | 84,00 |
| ТТК | 199 | Йогурт в индивидуальной упаковке | 125 | 4,00 | 3,10 | 13,80 | 97,50 |
| **Итого за прием пищи:** | | | **595** | **18,00** | **19,15** | **89,70** | **602,30** |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Обед** | | | | | | | |
| 2017 | 52 | Салат из свеклы отварной с маслом растительным | 100 | 1,30 | 6,00 | 8,30 | 92,80 |
| ТТК | 92 | Уха из рыбы со свежей зеленью | 260 | 5,10 | 3,10 | 19,70 | 127,80 |
| ТТК | 315 | Биточки рубленые из птицы | 100 | 12,80 | 13,30 | 15,90 | 253,20 |
| 2010 | 331 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 180 | 6,60 | 5,80 | 37,60 | 229,20 |
| 2024 | 469 | Сок фруктовый | 200 | 0,80 | 0,00 | 20,60 | 84,00 |
| ТТК | 197 | Батон нарезной обогащенный микронутриентами | 20 | 1,60 | 0,70 | 10,60 | 56,00 |
| ТТК | 16 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | 2,60 | 0,30 | 17,00 | 81,60 |
| **Итого за прием пищи:** | | | **900** | **30,80** | **29,20** | **129,70** | **924,60** |
| **Всего за день:** | | | | **48,80** | **48,35** | **219,40** | **1526,90** |
| **6 день** | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| 2024 | 227 | Яйцо вареное | 40 | 5,70 | 4,80 | 0,30 | 68,00 |
| ТТК | 189/1 | Каша гречневая молочная жидкая с маслом сливочным | 200 | 8,90 | 10,30 | 35,50 | 270,40 |
| ТТК | 433 | Какао с молоком | 200 | 3,90 | 3,10 | 17,20 | 113,44 |
| ТТК | 197 | Батон нарезной обогащенный микронутриентами | 30 | 2,40 | 1,05 | 15,90 | 84,00 |
| ТТК | 200 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| **Итого за прием пищи:** | | | **570** | **21,30** | **19,65** | **78,70** | **582,84** |
| **Обед** | | | | | | | |
| 2024 | 40 | Салат из квашеной капусты с маслом растительным | 100 | 1,50 | 5,20 | 8,20 | 85,00 |
| ТТК | 92 | Суп картофельный с макаронными изделиями и говядиной | 260 | 5,70 | 9,70 | 20,80 | 192,90 |
| ТТК | 311 | Плов из птицы | 280 | 21,20 | 12,50 | 60,60 | 435,00 |
| ТТК | 438 | Напиток яблочный | 200 | 0,10 | 0,10 | 12,40 | 51,70 |
| ТТК | 197 | Батон нарезной обогащенный микронутриентами | 20 | 1,60 | 0,70 | 10,60 | 56,00 |
| ТТК | 16 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 20 | 1,30 | 0,15 | 8,50 | 40,80 |
| **Итого за прием пищи:** | | | **880** | **31,40** | **28,35** | **121,10** | **861,40** |
| **Всего за день:** | | | | **52,70** | **48,00** | **199,80** | **1444,24** |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **7 день** | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| ТТК | 5 | Бутерброд с ветчиной | 40 | 5,30 | 5,90 | 10,30 | 117,40 |
| ТТК | 189 | Каша пшенная молочная с маслом сливочным | 200 | 7,60 | 8,50 | 37,10 | 261,30 |
| ТТК | 208/1 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,30 | 0,00 | 12,60 | 52,10 |
| ТТК | 197 | Батон нарезной обогащенный микронутриентами | 30 | 2,40 | 1,05 | 15,90 | 84,00 |
| ТТК | 199 | Йогурт в индивидуальной упаковке | 125 | 4,00 | 3,10 | 13,80 | 97,50 |
| **Итого за прием пищи:** | | | **595** | **19,60** | **18,55** | **89,70** | **612,30** |
| **Обед** | | | | | | | |
| ТТК | 17 | Огурец соленый кусочком | 100 | 0,80 | 0,10 | 1,70 | 13,00 |
| ТТК | 95/307 | Суп из овощей с птицей и сметаной | 265 | 5,40 | 3,90 | 10,70 | 102,90 |
| ТТК | 273 | Котлеты, биточки, шницели (особые) | 100 | 14,10 | 18,70 | 11,80 | 286,00 |
| 2010 | 325 | Рис отварной | 180 | 4,40 | 7,60 | 39,40 | 243,60 |
| 2024 | 469/1 | Сок фруктовый | 200 | 1,40 | 0,20 | 26,40 | 113,00 |
| ТТК | 197 | Батон нарезной обогащенный микронутриентами | 20 | 1,60 | 0,70 | 10,60 | 56,00 |
| ТТК | 16 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | 2,60 | 0,30 | 17,00 | 81,60 |
| **Итого за прием пищи:** | | | **905** | **30,30** | **31,50** | **117,60** | **896,10** |
| **Всего за день:** | | | | **49,90** | **50,05** | **207,30** | **1508,40** |
| **8 день** | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| ТТК | 3 | Бутерброд с сыром | 40 | 6,10 | 6,50 | 10,30 | 125,20 |
| ТТК | 189/5 | Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 200 | 7,60 | 8,50 | 39,60 | 262,40 |
| ТТК | 432 | Кофейный напиток | 200 | 3,70 | 2,50 | 21,10 | 122,40 |
| ТТК | 197 | Батон нарезной обогащенный микронутриентами | 20 | 1,60 | 0,70 | 10,60 | 56,00 |
| ТТК | 205 | Фрукты свежие | 100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43,00 |
| **Итого за прием пищи:** | | | **560** | **19,90** | **18,40** | **89,70** | **609,00** |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Обед** | | | | | | | |
| ТТК | 22 | Салат из моркови с огурцом свежим и маслом растительным (1 вар.) | 100 | 1,00 | 6,80 | 5,00 | 85,70 |
| ТТК | 224 | или Салат из моркови с яблоком и маслом растительным (2 вар.) | 100 | 0,80 | 5,20 | 8,00 | 84,00 |
| ТТК | 48 | Бульон куриный с вермишелью и курицей | 260 | 3,90 | 3,00 | 16,80 | 131,10 |
| ТТК | 258 | Жаркое по-домашнему птицей и морковью | 280 | 20,80 | 20,00 | 37,50 | 412,30 |
| ТТК | 215 | Напиток из клюквы, протертой с сахаром | 200 | 0,10 | 0,10 | 26,80 | 105,00 |
| ТТК | 197 | Батон нарезной обогащенный микронутриентами | 30 | 2,40 | 1,05 | 15,90 | 84,00 |
| ТТК | 16 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | 2,60 | 0,30 | 17,00 | 81,60 |
| **Итого за прием пищи (1 вар.):** | | | **910** | **30,80** | **31,25** | **119,00** | **899,70** |
| **Итого за прием пищи (2 вар.):** | | | **910** | **30,60** | **29,65** | **122,00** | **898,00** |
| **Всего за день (1 вар.):** | | | | **50,70** | **49,65** | **208,70** | **1508,70** |
| **Всего за день (2 вар.):** | | | | **50,50** | **48,05** | **211,70** | **1507,00** |
| **9 день** | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| ТТК | 224 | Запеканка из творога | 50 | 9,60 | 8,60 | 10,00 | 158,70 |
| 2010 | 190 | Каша "Дружба" с пшеном и рисом молочная с маслом сливочным | 200 | 6,10 | 10,00 | 26,80 | 224,00 |
| ТТК | 208/3 | Чай с вареньем | 200 | 0,30 | 0,10 | 15,30 | 60,10 |
| ТТК | 197 | Батон нарезной обогащенный микронутриентами | 30 | 2,40 | 1,05 | 15,90 | 84,00 |
| ТТК | 203 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 |
| **Итого за прием пищи:** | | | **580** | **18,80** | **20,05** | **78,30** | **573,80** |
| **Обед** | | | | | | | |
| ТТК | 71 | Салат из свежих помидоров с маслом растительным (1 вар.) | 100 | 1,00 | 10,20 | 4,30 | 115,30 |
| ТТК | 20 | или Салат из соленых огурцов с луком и маслом растительным (2 вар.) | 100 | 0,80 | 10,20 | 2,70 | 106,70 |
| ТТК | 80 | Борщ сибирский вегетарианский со сметаной | 255 | 3,90 | 4,60 | 16,20 | 125,60 |
| ТТК | 262 | Сердце в соусе | 100 | 13,08 | 9,18 | 2,85 | 152,00 |
| 2010 | 323 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным | 180 | 4,30 | 5,50 | 45,20 | 247,20 |
| 2024 | 469 | Сок фруктовый | 200 | 0,80 | 0,00 | 20,60 | 84,00 |
| ТТК | 197 | Батон нарезной обогащенный микронутриентами | 20 | 1,60 | 0,70 | 10,60 | 56,00 |
| ТТК | 16 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | 2,60 | 0,30 | 17,00 | 81,60 |
| **Итого за прием пищи (1 вар.):** | | | **895** | **27,28** | **30,48** | **116,75** | **861,7** |
| **Итого за прием пищи (2 вар.):** | | | **895** | **27,08** | **30,48** | **115,15** | **853,1** |
| **Всего за день (1 вар.):** | | | | **46,08** | **50,53** | **195,05** | **1435,50** |
| **Всего за день (2 вар.):** | | | | **45,88** | **50,53** | **193,45** | **1426,90** |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **10 день** | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| ТТК | 5 | Бутерброд с ветчиной | 40 | 5,30 | 5,90 | 10,30 | 117,40 |
| ТТК | 189/6 | Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным | 200 | 6,10 | 8,40 | 30,50 | 221,50 |
| ТТК | 433 | Какао с молоком | 200 | 3,90 | 3,10 | 17,20 | 113,44 |
| ТТК | 197 | Батон нарезной обогащенный микронутриентами | 30 | 2,40 | 1,05 | 15,90 | 84,00 |
| ТТК | 200 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| **Итого за прием пищи:** | | | **570** | **18,10** | **18,85** | **83,70** | **583,34** |
| **Обед** | | | | | | | |
| 2010 | 41 | Салат витаминный (1-й вариант) | 100 | 1,20 | 5,20 | 9,50 | 90,00 |
| ТТК | 100/252 | Суп картофельный с макаронными изделиями и говядиной | 260 | 5,70 | 9,70 | 20,80 | 192,90 |
| ТТК | 263 | Фрикадельки рыбные отварные | 100 | 14,60 | 7,10 | 7,80 | 149,90 |
| 2010 | 335 | Картофельное пюре | 180 | 3,70 | 6,50 | 24,40 | 169,20 |
| 2010 | 402 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,60 | 0,10 | 31,70 | 131,00 |
| ТТК | 197 | Батон нарезной обогащенный микронутриентами | 20 | 1,60 | 0,70 | 10,60 | 56,00 |
| ТТК | 16 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | 2,60 | 0,30 | 17,00 | 81,60 |
| **Итого за прием пищи:** | | | **900** | **30,00** | **29,60** | **121,80** | **870,60** |
| **Всего за день:** | | | | **48,10** | **48,45** | **205,50** | **1453,94** |
| **11 день** | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| ТТК | 3 | Бутерброд с сыром | 40 | 6,10 | 6,50 | 10,30 | 125,20 |
| ТТК | 189/6 | Каша овсяная молочная жидкая с маслом сливочным | 200 | 6,90 | 10,00 | 29,30 | 235,50 |
| ТТК | 208 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 12,40 | 50,40 |
| ТТК | 197 | Батон нарезной обогащенный микронутриентами | 30 | 2,40 | 1,05 | 15,90 | 84,00 |
| ТТК | 199 | Йогурт в индивидуальной упаковке | 125 | 4,00 | 3,10 | 13,80 | 97,50 |
| **Итого за прием пищи:** | | | **595** | **19,60** | **20,65** | **81,70** | **592,60** |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Обед** | | | | | | | |
| 2017 | 52 | Салат из свеклы отварной с маслом растительным | 100 | 1,30 | 6,00 | 8,30 | 92,80 |
| ТТК | 91 | Рассольник ленинградский со сметаной | 255 | 2,50 | 5,50 | 17,30 | 131,50 |
| ТТК | 331 | Птица, тушенная в сметанном соусе | 100 | 12,80 | 13,20 | 3,50 | 168,80 |
| 2010 | 331 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 180 | 6,60 | 5,80 | 37,60 | 229,20 |
| 2024 | 469/1 | Сок фруктовый | 200 | 1,40 | 0,20 | 26,40 | 113,00 |
| ТТК | 197 | Батон нарезной обогащенный микронутриентами | 20 | 1,60 | 0,70 | 10,60 | 56,00 |
| ТТК | 16 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | 2,60 | 0,30 | 17,00 | 81,60 |
| **Итого за прием пищи:** | | | **895** | **28,80** | **31,70** | **120,70** | **872,90** |
| **Всего за день:** | | | | **48,40** | **52,35** | **202,40** | **1465,50** |
| **12 день** | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| 2024 | 227 | Яйцо вареное | 40 | 5,70 | 4,80 | 0,30 | 68,00 |
| ТТК | 189/4 | Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным | 200 | 5,20 | 8,40 | 34,40 | 235,50 |
| ТТК | 208/4 | Чай с молоком | 200 | 3,00 | 2,60 | 15,00 | 95,70 |
| ТТК | 197 | Батон нарезной обогащенный микронутриентами | 30 | 2,40 | 1,05 | 15,90 | 84,00 |
| ТТК | 199 | Йогурт в индивидуальной упаковке | 125 | 4,00 | 3,10 | 13,80 | 97,50 |
| **Итого за прием пищи:** | | | **595** | **20,30** | **19,95** | **79,40** | **580,70** |
| **Обед** | | | | | | | |
| ТТК | 71/1 | Огурец свежий кусочком (1 вар.) | 100 | 0,80 | 0,10 | 2,50 | 14,00 |
| ТТК | 17 | или Огурец соленый кусочком (2 вар.) | 100 | 0,80 | 0,10 | 1,70 | 13,00 |
| ТТК | 98 | Суп картофельный с рисом и курой | 260 | 4,90 | 5,60 | 17,50 | 140,40 |
| ТТК | 283 | Тефтели из говядины | 100 | 14,00 | 16,70 | 14,50 | 273,60 |
| ТТК | 131 | Капуста тушеная | 180 | 4,50 | 7,50 | 20,00 | 167,60 |
| 2010 | 406 | Кисель из кураги | 200 | 0,70 | 0,10 | 37,00 | 151,00 |
| ТТК | 197 | Батон нарезной обогащенный микронутриентами | 20 | 1,60 | 0,70 | 10,60 | 56,00 |
| ТТК | 16 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | 2,60 | 0,30 | 17,00 | 81,60 |
| **Итого за прием пищи (1 вар.):** | | | **900** | **29,10** | **31,00** | **119,10** | **884,20** |
| **Итого за прием пищи (2 вар.):** | | | **900** | **29,10** | **31,00** | **118,30** | **883,20** |
| **Всего за день (1 вар.):** | | | | **49,40** | **50,95** | **198,50** | **1464,90** |
| **Всего за день (2 вар.):** | | | | **49,40** | **50,95** | **197,70** | **1463,90** |
| **Итого за 12 дней (1 вар.):** | | | | **595,48** | **599,38** | **2462,70** | **17716,68** |
| **Итого за 12 дней (2 вар.):** | | | | **594,68** | **597,88** | **2463,60** | **17704,28** |
| **Среднее значение за период (1 вар.):** | | | | **49,62** | **49,95** | **205,23** | **1476,39** |
| **Среднее значение за период (2 вар.):** | | | | **49,56** | **49,82** | **205,30** | **1475,36** |

**Допускаются отклонения в случаях сбоев поставки в наименованиях по фруктам, овощам и напиткам.**

**При составлении меню использована следующая литература:**


**1.** Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб.: Речь, 2010г.

**2.** Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи плюс, 2017г.

**3.** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обеспечения питанием воспитанников и обучающихся государственных образовательных организаций Санкт-Петербурга, СПб.: Издательский центр «Интермедия», 2024.

**4**. Технико-Технологические карты, разработанные специалистами компании АО "Артис-Детское питание"