

**Цикличное четырёхнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (Комплексный обед) в осенне-зимний период  
для предоставления питания учащимся старших классов (12 лет и старше) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга  
с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета 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-<br>ческая цен-<br>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       | 11,00                                     |
| Щи по-уральски с крупой и курицей, со сметаной              | 250/15/10 | 2012                                                                              | 72                                             | 3,00  | 4,53  | 13,20      | 147,10                                    |
| Гуляш                                                       | 100       | ТТК                                                                               | 9.38                                           | 11,24 | 12,30 | 8,40       | 214,20                                    |
| Каша гречневая рассыпчатая "по-домашнему"                   | 200       | ТТК                                                                               | 4.18                                           | 4,80  | 6,13  | 13,86      | 129,86                                    |
| Батон нарезной обогащённый микронутриентами                 | 50        | ТТК                                                                               | 15.1                                           | 4,00  | 2,32  | 25,98      | 136,00                                    |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами           | 60        | ТТК                                                                               | 15.4                                           | 4,80  | 2,55  | 30,60      | 138,00                                    |
| Сок фруктовый (яблочный)                                    | 200       | 2008                                                                              | 442                                            | 1,00  | 0,20  | 19,80      | 86,00                                     |
| Мандарин свежий                                             | 100       | 2011                                                                              | 338                                            | 0,80  | 0,10  | 7,50       | 38,00                                     |
| Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке                | 200       | ТТК                                                                               | 16.3                                           | 5,92  | 5,08  | 9,38       | 107,56                                    |
| Плюшка "Московская"                                         | 100       | ТТК                                                                               | 14.1                                           | 8,62  | 14,40 | 61,65      | 329,80                                    |
| Итого за прием пищи:                                        | 1385      |                                                                                   |                                                | 44,98 | 47,71 | 192,37     | 1337,52                                   |
| Всего за день:                                              |           |                                                                                   |                                                | 44,98 | 47,71 | 192,37     | 1337,52                                   |
|                                                             |           |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                           |
| 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-<br>ческая цен-<br>ность, ккал. |
|                                                             | г         |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                           |
|                                                             |           |                                                                                   |                                                | Всего | Всего | Всего      |                                           |
|                                                             | г         |                                                                                   |                                                | г     | г     |            |                                           |
| 2 день                                                      |           |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                           |
| Комплексный обед                                            |           |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                           |
| Салат из свежей капусты с огурцом                           | 100       | ТТК                                                                               | 1.6                                            | 1,02  | 5,30  | 4,36       | 88,50                                     |
| Борщ с капустой и картофелем, отварной говядиной и сметаной | 250/10/10 | 2008                                                                              | 76                                             | 5,32  | 7,10  | 14,40      | 159,70                                    |
| Шницель рубленый мясной                                     | 100       | ТТК                                                                               | 9.7                                            | 8,22  | 11,66 | 4,04       | 147,90                                    |
| Макаронные изделия отварные                                 | 200       | 2008                                                                              | 331                                            | 6,50  | 6,40  | 39,50      | 254,40                                    |
| Батон нарезной обогащённый микронутриентами                 | 50        | ТТК                                                                               | 15.1                                           | 4,00  | 2,32  | 25,98      | 136,00                                    |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами           | 60        | ТТК                                                                               | 15.4                                           | 4,80  | 2,55  | 30,60      | 138,00                                    |
| Компот из смеси сухофруктов                                 | 200       | ТТК                                                                               | 13.4                                           | 0,60  | 0,10  | 23,50      | 97,20                                     |
| Яблоко свежее                                               | 100       | 2011                                                                              | 338                                            | 0,40  | 0,40  | 9,80       | 44,40                                     |
| Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке     | 100       | ТТК                                                                               | 16.1                                           | 4,10  | 2,50  | 4,90       | 87,00                                     |
| Итого за прием пищи:                                        | 1180      |                                                                                   |                                                | 34,96 | 38,33 | 157,08     | 1153,10                                   |
| Всего за день:                                              |           |                                                                                   |                                                | 34,96 | 38,33 | 157,08     | 1153,10                                   |

| 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-<br>ческая цен-<br>ность, ккал. |
|----------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------|-------|------------|-------------------------------------------|
|                                                          | г      |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                           |
|                                                          |        |                                                                                   |                                                | Всего | Всего | Всего      |                                           |
|                                                          | г      |                                                                                   |                                                | г     | г     |            |                                           |
| 3 день                                                   |        |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                           |
| Комплексный обед                                         |        |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                           |
| Салат из квашеной капусты                                | 100    | 2008                                                                              | 40                                             | 1,60  | 5,10  | 7,70       | 83,00                                     |
| Суп картофельный с горохом и гречками                    | 250/10 | 2012                                                                              | 81/116                                         | 6,20  | 4,40  | 20,75      | 147,40                                    |
| Котлета рубленая из филе куриного                        | 100    | ТТК                                                                               | 10.22                                          | 10,93 | 6,22  | 9,94       | 160,83                                    |
| Ризотто (рис с овощами)                                  | 200    | ТТК                                                                               | 4.19                                           | 3,86  | 9,90  | 22,74      | 195,60                                    |
| Батон нарезной обогащённый микронутриентами              | 50     | ТТК                                                                               | 15.1                                           | 4,00  | 2,32  | 25,98      | 136,00                                    |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами        | 60     | ТТК                                                                               | 15.4                                           | 4,80  | 2,55  | 30,60      | 138,00                                    |
| Компот из свежих яблок                                   | 200    | ТТК                                                                               | 13.1                                           | 0,20  | 0,20  | 20,10      | 87,80                                     |
| Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке             | 200    | ТТК                                                                               | 16.3                                           | 5,92  | 5,08  | 9,38       | 107,56                                    |
| Груша свежая                                             | 100    | 2011                                                                              | 338                                            | 0,40  | 0,30  | 10,30      | 47,00                                     |
| Булочка "домашняя"                                       | 100    | ТТК                                                                               | 14.2                                           | 7,20  | 10,80 | 49,80      | 300,60                                    |
| Итого за прием пищи:                                     | 1370   |                                                                                   |                                                | 45,11 | 46,87 | 207,29     | 1403,79                                   |
| Всего за день:                                           |        |                                                                                   |                                                | 45,11 | 46,87 | 207,29     | 1403,79                                   |
|                                                          |        |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                           |
| 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-<br>ческая цен-<br>ность, ккал. |
|                                                          | г      |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                           |
|                                                          |        |                                                                                   |                                                | Всего | Всего | Всего      |                                           |
|                                                          | г      |                                                                                   |                                                | г     | г     |            |                                           |
| 4 день                                                   |        |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                           |
| Комплексный обед                                         |        |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                           |
| Салат из свеклы с яйцом                                  | 80/20  | 2011                                                                              | 52/209                                         | 3,55  | 8,75  | 4,50       | 125,00                                    |
| Суп с макаронными изделиями, картофелем и курой отварной | 250/10 | 2012                                                                              | 82                                             | 4,40  | 2,90  | 16,15      | 125,70                                    |
| Тефтели рыбные в соусе кисло-сладком с овощами           | 100/20 | ТТК                                                                               | 8.8                                            | 9,12  | 7,54  | 9,78       | 143,50                                    |
| Картофель отварной                                       | 200    | 2008                                                                              | 333                                            | 3,83  | 7,06  | 27,10      | 187,10                                    |
| Батон нарезной обогащённый микронутриентами              | 50     | ТТК                                                                               | 15.1                                           | 4,00  | 2,32  | 25,98      | 136,00                                    |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами        | 60     | ТТК                                                                               | 15.4                                           | 4,80  | 2,55  | 30,60      | 138,00                                    |
| Сок фруктовый (персиковый)                               | 200    | ТТК                                                                               | 13.14                                          | 1,00  | 0,20  | 15,00      | 76,00                                     |
| Яблоко свежее                                            | 100    | 2011                                                                              | 338                                            | 0,40  | 0,40  | 9,80       | 44,40                                     |
| Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке  | 100    | ТТК                                                                               | 16.1                                           | 4,10  | 2,50  | 4,90       | 87,00                                     |
| Плюшка "Московская"                                      | 100    | ТТК                                                                               | 14.1                                           | 8,62  | 14,40 | 61,65      | 329,80                                    |
| Итого за прием пищи:                                     | 1290   |                                                                                   |                                                | 43,82 | 48,62 | 205,46     | 1392,50                                   |
| Всего за день:                                           |        |                                                                                   |                                                | 43,82 | 48,62 | 205,46     | 1392,50                                   |

| 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-<br>ческая цен-<br>ность, ккал. |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------|-------|------------|-------------------------------------------|
|                                                                         | г         |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                           |
|                                                                         |           |                                                                                   |                                                | Всего | Всего | Всего      |                                           |
|                                                                         | г         |                                                                                   |                                                | г     | г     | г          |                                           |
| 5 день                                                                  |           |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                           |
| Комплексный обед                                                        |           |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                           |
| Винегрет овощной                                                        | 100       | ТТК                                                                               | 1.49                                           | 1,40  | 8,20  | 6,66       | 110,66                                    |
| Рассольник ленинградский с перловой крупой, курицей отварной и сметаной | 250/10/5  | 2008                                                                              | 91                                             | 4,70  | 7,00  | 28,30      | 170,80                                    |
| Голубцы ленивые                                                         | 300       | ТТК                                                                               | 9.17                                           | 17,14 | 14,40 | 27,96      | 310,37                                    |
| Батон нарезной обогащённый микронутриентами                             | 50        | ТТК                                                                               | 15.1                                           | 4,00  | 2,32  | 25,98      | 136,00                                    |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами                       | 60        | ТТК                                                                               | 15.4                                           | 4,80  | 2,55  | 30,60      | 138,00                                    |
| Напиток из протёртой брусники                                           | 200       | ТТК                                                                               | 13.13                                          | 0,50  | 0,10  | 24,10      | 95,20                                     |
| Апельсин свежий                                                         | 100       | 2011                                                                              | 338                                            | 0,90  | 0,20  | 8,10       | 43,00                                     |
| Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке                            | 200       | ТТК                                                                               | 16.3                                           | 5,92  | 5,08  | 9,38       | 107,56                                    |
| Сдоба обыкновенная                                                      | 75        | ТТК                                                                               | 14.3                                           | 5,70  | 14,90 | 37,20      | 246,00                                    |
| Всего за прием пищи:                                                    | 1350      |                                                                                   |                                                | 45,06 | 54,75 | 198,28     | 1357,59                                   |
| Всего за день:                                                          |           |                                                                                   |                                                | 45,06 | 54,75 | 198,28     | 1357,59                                   |
| 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-<br>ческая цен-<br>ность, ккал. |
|                                                                         | г         |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                           |
|                                                                         |           |                                                                                   |                                                | Всего | Всего | Всего      |                                           |
|                                                                         | г         |                                                                                   |                                                | г     | г     | г          |                                           |
| 6 день                                                                  |           |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                           |
| Комплексный обед                                                        |           |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                           |
| Салат из свежей моркови с яблоком                                       | 100       | 2011                                                                              | 71                                             | 0,85  | 6,50  | 7,86       | 93,30                                     |
| Щи из квашеной капусты с картофелем, отварной курицей и сметаной        | 250/15/10 | 2012                                                                              | 70                                             | 6,10  | 8,30  | 18,00      | 171,00                                    |
| Печень, тушённая в соусе                                                | 120       | ТТК                                                                               | 9.3                                            | 11,12 | 12,02 | 10,23      | 205,00                                    |
| Пюре картофельное                                                       | 200       | 2008                                                                              | 335                                            | 4,11  | 7,10  | 27,00      | 188,00                                    |
| Батон нарезной обогащённый микронутриентами                             | 50        | ТТК                                                                               | 15.1                                           | 4,00  | 2,32  | 25,98      | 136,00                                    |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами                       | 60        | ТТК                                                                               | 15.4                                           | 4,80  | 2,55  | 30,60      | 138,00                                    |
| Компот из апельсинов                                                    | 200       | ТТК                                                                               | 13.2                                           | 0,50  | 0,10  | 21,30      | 95,20                                     |
| Яблоко свежее                                                           | 100       | 2011                                                                              | 338                                            | 0,40  | 0,40  | 9,80       | 44,40                                     |
| Пряник                                                                  | 60        | ТТК                                                                               | 12.3                                           | 3,60  | 1,80  | 46,80      | 201,60                                    |
| Итого за прием пищи:                                                    | 1165      |                                                                                   |                                                | 35,48 | 41,09 | 197,57     | 1272,50                                   |
| Всего за день:                                                          |           |                                                                                   |                                                | 35,48 | 41,09 | 197,57     | 1272,50                                   |

| 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-<br>ческая цен-<br>ность, ккал. |
|---------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------|-------|------------|-------------------------------------------|
|                                                         | г      |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                           |
|                                                         |        |                                                                                   |                                                | Всего | Всего | Всего      |                                           |
|                                                         | г      |                                                                                   |                                                | г     | г     |            |                                           |
| 7 день                                                  |        |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                           |
| Комплексный обед                                        |        |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                           |
| Огурец солёный порционно                                | 100    | ТТК                                                                               | 1.5                                            | 0,80  | 0,10  | 2,00       | 11,00                                     |
| Бульон куриный с вермишелью и яйцом                     | 250/10 | ТТК                                                                               | 2.4                                            | 9,75  | 3,87  | 12,62      | 136,50                                    |
| Пазль с курицей                                         | 300    | ТТК                                                                               | 10.23                                          | 10,25 | 21,37 | 45,11      | 431,67                                    |
| Батон нарезной обогащённый микронутриентами             | 50     | ТТК                                                                               | 15.1                                           | 4,00  | 2,32  | 25,98      | 136,00                                    |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами       | 60     | ТТК                                                                               | 15.4                                           | 4,80  | 2,55  | 30,60      | 138,00                                    |
| Сок фруктовый (яблочный)                                | 200    | 2008                                                                              | 442                                            | 1,00  | 0,20  | 19,80      | 86,00                                     |
| Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке | 100    | ТТК                                                                               | 16.1                                           | 4,10  | 2,50  | 4,90       | 87,00                                     |
| Мандарин свежий                                         | 100    | 2011                                                                              | 338                                            | 0,80  | 0,10  | 7,50       | 38,00                                     |
| Сдоба обыкновенная                                      | 75     | ТТК                                                                               | 14.3                                           | 5,70  | 14,90 | 37,20      | 246,00                                    |
| Итого за прием пищи:                                    | 1245   |                                                                                   |                                                | 41,20 | 47,91 | 185,71     | 1310,17                                   |
| Всего за день:                                          |        |                                                                                   |                                                | 41,20 | 47,91 | 185,71     | 1310,17                                   |
|                                                         |        |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                           |
|                                                         |        |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                           |
| 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-<br>ческая цен-<br>ность, ккал. |
|                                                         | г      |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                           |
|                                                         |        |                                                                                   |                                                | Всего | Всего | Всего      |                                           |
|                                                         | г      |                                                                                   |                                                | г     | г     |            |                                           |
| 8 день                                                  |        |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                           |
| Комплексный обед                                        |        |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                           |
| Салат витаминный                                        | 100    | ТТК                                                                               | 1.47                                           | 1,20  | 5,33  | 7,66       | 87,00                                     |
| Суп рыбный с картофелем и перловой крупой               | 250/20 | 2008                                                                              | 98/228                                         | 7,12  | 2,88  | 19,60      | 132,40                                    |
| Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом              | 100/20 | ТТК                                                                               | 9.15                                           | 7,91  | 10,65 | 10,67      | 170,08                                    |
| Каша гречневая рассыпчатая "по-домашнему"               | 200    | ТТК                                                                               | 4.18                                           | 4,80  | 6,13  | 13,86      | 129,86                                    |
| Батон нарезной обогащённый микронутриентами             | 50     | ТТК                                                                               | 15.1                                           | 4,00  | 2,32  | 25,98      | 136,00                                    |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами       | 60     | ТТК                                                                               | 15.4                                           | 4,80  | 2,55  | 30,60      | 138,00                                    |
| Яблоко свежее                                           | 100    | 2011                                                                              | 338                                            | 0,40  | 0,40  | 9,80       | 44,40                                     |
| Напиток из шиповника                                    | 200    | ТТК                                                                               | 13.1                                           | 0,20  | 0,20  | 20,10      | 87,80                                     |
| Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке            | 200    | ТТК                                                                               | 16.3                                           | 5,92  | 5,08  | 9,38       | 107,56                                    |
| Булочка "домашняя"                                      | 100    | ТТК                                                                               | 14.2                                           | 7,20  | 10,80 | 49,80      | 300,60                                    |
| Итого за прием пищи:                                    | 1400   |                                                                                   |                                                | 43,55 | 46,34 | 197,45     | 1333,70                                   |
| Всего за день:                                          |        |                                                                                   |                                                | 43,55 | 46,34 | 197,45     | 1333,70                                   |

|                                                         |           |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                           |
|---------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------|-------|------------|-------------------------------------------|
|                                                         |           |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                           |
| 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-<br>ческая цен-<br>ность, ккал. |
|                                                         | г         |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                           |
|                                                         |           |                                                                                   |                                                | Всего | Всего | Всего      |                                           |
|                                                         |           |                                                                                   |                                                | г     | г     | г          |                                           |
| 9 день                                                  |           |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                           |
| Комплексный обед                                        |           |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                           |
| Салат из свёклы отварной с подсолнечным маслом          | 100       | 2011                                                                              | 52                                             | 2,80  | 6,40  | 4,33       | 90,66                                     |
| Суп из овощей с курицей отварной и сметаной             | 250/15/10 | 2012                                                                              | 64                                             | 5,10  | 6,00  | 10,90      | 112,10                                    |
| Печень по-строгановски                                  | 120       | ТТК                                                                               | 9.40                                           | 10,70 | 12,13 | 6,36       | 194,30                                    |
| Булгур с овощами                                        | 200       | 2024                                                                              | 192 н                                          | 6,80  | 3,60  | 42,70      | 238,66                                    |
| Батон нарезной обогащённый микронутриентами             | 50        | ТТК                                                                               | 15.1                                           | 4,00  | 2,32  | 25,98      | 136,00                                    |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами       | 60        | ТТК                                                                               | 15.4                                           | 4,80  | 2,55  | 30,60      | 138,00                                    |
| Компот из свежих яблок                                  | 200       | ТТК                                                                               | 13.1                                           | 0,20  | 0,20  | 20,10      | 87,80                                     |
| Груша свежая                                            | 100       | 2011                                                                              | 338                                            | 0,40  | 0,30  | 10,30      | 47,00                                     |
| Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке | 100       | ТТК                                                                               | 16.1                                           | 4,10  | 2,50  | 4,90       | 87,00                                     |
| Пряник                                                  | 60        | ТТК                                                                               | 12.3                                           | 3,60  | 1,80  | 46,80      | 201,60                                    |
| Итого за прием пищи:                                    | 1265      |                                                                                   |                                                | 42,50 | 37,80 | 202,97     | 1333,12                                   |
| Всего за день:                                          |           |                                                                                   |                                                | 42,50 | 37,80 | 202,97     | 1333,12                                   |
|                                                         |           |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                           |
| 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-<br>ческая цен-<br>ность, ккал. |
|                                                         | г         |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                           |
|                                                         |           |                                                                                   |                                                | Всего | Всего | Всего      |                                           |
|                                                         |           |                                                                                   |                                                | г     | г     | г          |                                           |
| 10 день                                                 |           |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                           |
| Комплексный обед                                        |           |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                           |
| Салат "Мозайка"                                         | 100       | ТТК                                                                               | 1.42                                           | 5,50  | 6,00  | 7,00       | 120,66                                    |
| Борщ с капустой, картофелем, курой отварной и сметаной  | 250/15/10 | 2008                                                                              | 76                                             | 9,85  | 7,20  | 15,06      | 178,80                                    |
| Паста Болоньезе "по-школьному"                          | 300       | ТТК                                                                               | 9.41                                           | 11,31 | 15,15 | 41,85      | 296,35                                    |
| Батон нарезной обогащённый микронутриентами             | 50        | ТТК                                                                               | 15.1                                           | 4,00  | 2,32  | 25,98      | 136,00                                    |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами       | 60        | ТТК                                                                               | 15.4                                           | 4,80  | 2,55  | 30,60      | 138,00                                    |
| Сок фруктовый (персиковый)                              | 200       | ТТК                                                                               | 13.14                                          | 1,00  | 0,20  | 15,00      | 76,00                                     |
| Яблоко свежее                                           | 100       | 2011                                                                              | 338                                            | 0,40  | 0,40  | 9,80       | 44,40                                     |
| Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке            | 200       | ТТК                                                                               | 16.3                                           | 5,92  | 5,08  | 9,38       | 107,56                                    |
| Сдоба обыкновенная                                      | 75        | ТТК                                                                               | 14.3                                           | 5,70  | 14,90 | 37,20      | 246,00                                    |
| Итого за прием пищи:                                    | 1360      |                                                                                   |                                                | 48,48 | 53,80 | 191,87     | 1343,77                                   |
| Всего за день:                                          |           |                                                                                   |                                                | 48,48 | 53,80 | 191,87     | 1343,77                                   |
|                                                         |           |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                           |
|                                                         |           |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                           |

| 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-<br>ческая цен-<br>ность, ккал. |
|---------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------|-------|------------|-------------------------------------------|
|                                                         | г      |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                           |
|                                                         |        |                                                                                   |                                                | Всего | Всего | Всего      |                                           |
|                                                         | г      |                                                                                   |                                                | г     | г     | г          |                                           |
| 11 день                                                 |        |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                           |
| Комплексный обед                                        |        |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                           |
| Салат из квашеной капусты                               | 100    | 2008                                                                              | 40                                             | 1,60  | 5,10  | 7,70       | 83,00                                     |
| Суп картофельный с горохом и гречками                   | 250/10 | 2012                                                                              | 81/116                                         | 6,20  | 4,40  | 20,75      | 147,40                                    |
| Жаркое по-домашнему со свиной                           | 300    | ТТК                                                                               | 9.16                                           | 15,62 | 18,67 | 29,00      | 346,71                                    |
| Батон нарезной обогащённый микронутриентами             | 50     | ТТК                                                                               | 15.1                                           | 4,00  | 2,32  | 25,98      | 136,00                                    |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами       | 60     | ТТК                                                                               | 15.4                                           | 4,80  | 2,55  | 30,60      | 138,00                                    |
| Компот из смеси сухофруктов                             | 200    | ТТК                                                                               | 13.4                                           | 0,60  | 0,10  | 23,50      | 97,20                                     |
| Апельсин свежий                                         | 100    | 2011                                                                              | 338                                            | 0,90  | 0,20  | 8,10       | 43,00                                     |
| Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке | 100    | ТТК                                                                               | 16.1                                           | 4,10  | 2,50  | 4,90       | 87,00                                     |
| Зефир витаминизированный                                | 35     | ТТК                                                                               | 12.1                                           | 0,63  | 0,10  | 28,20      | 101,60                                    |
| Итого за прием пищи:                                    | 1205   |                                                                                   |                                                | 38,45 | 35,94 | 178,73     | 1179,91                                   |
| Всего за день:                                          |        |                                                                                   |                                                | 38,45 | 35,94 | 178,73     | 1179,91                                   |
|                                                         |        |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                           |
|                                                         |        |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                           |
| 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-<br>ческая цен-<br>ность, ккал. |
|                                                         | г      |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                           |
|                                                         |        |                                                                                   |                                                | Всего | Всего | Всего      |                                           |
|                                                         | г      |                                                                                   |                                                | г     | г     | г          |                                           |
| 12 день                                                 |        |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                           |
| Комплексный обед                                        |        |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                           |
| Салат из свежей моркови с яблоком                       | 100    | 2011                                                                              | 71                                             | 0,85  | 6,50  | 7,86       | 93,30                                     |
| Суп-пюре из овощей с гречками                           | 250/10 | ТТК                                                                               | 2.9                                            | 5,75  | 10,58 | 18,50      | 175,10                                    |
| Котлета рыбная "любительская"                           | 100    | 2008                                                                              | 241                                            | 12,60 | 3,60  | 6,00       | 110,00                                    |
| Пюре картофельное                                       | 200    | 2008                                                                              | 335                                            | 4,11  | 7,10  | 27,00      | 188,00                                    |
| Батон нарезной обогащённый микронутриентами             | 50     | ТТК                                                                               | 15.1                                           | 4,00  | 2,32  | 25,98      | 136,00                                    |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами       | 60     | ТТК                                                                               | 15.4                                           | 4,80  | 2,55  | 30,60      | 138,00                                    |
| Компот из апельсинов                                    | 200    | ТТК                                                                               | 13.2                                           | 0,50  | 0,10  | 21,30      | 95,20                                     |
| Яблоко свежее                                           | 100    | 2011                                                                              | 338                                            | 0,40  | 0,40  | 9,80       | 44,40                                     |
| Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке            | 200    | ТТК                                                                               | 16.3                                           | 5,92  | 5,08  | 9,38       | 107,56                                    |
| Печенье в ассортименте                                  | 75     | ТТК                                                                               | 12.5                                           | 9,00  | 7,50  | 33,60      | 207,00                                    |
| Итого за прием пищи:                                    | 1345   |                                                                                   |                                                | 47,93 | 45,73 | 190,02     | 1294,56                                   |
| Всего за день:                                          |        |                                                                                   |                                                | 47,93 | 45,73 | 190,02     | 1294,56                                   |

| 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-<br>ческая цен-<br>ность, ккал. |
|-------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------|-------|------------|-------------------------------------------|
|                                                             | г         |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                           |
|                                                             |           |                                                                                   |                                                | Всего | Всего | Всего      |                                           |
|                                                             | г         |                                                                                   |                                                | г     | г     | г          |                                           |
| 13 день                                                     |           |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                           |
| Комплексный обед                                            |           |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                           |
| Огурец солёный порционно                                    | 100       | ТТК                                                                               | 1.5                                            | 0,80  | 0,10  | 2,00       | 11,00                                     |
| Щи по-уральски с крупой и курицей, со сметаной              | 250/15/10 | 2012                                                                              | 72                                             | 3,00  | 4,53  | 13,20      | 147,10                                    |
| Гуляш                                                       | 100       | ТТК                                                                               | 9.38                                           | 11,24 | 12,30 | 8,40       | 214,20                                    |
| Каша гречневая рассыпчатая "по-домашнему"                   | 200       | ТТК                                                                               | 4.18                                           | 4,80  | 6,13  | 13,86      | 129,86                                    |
| Батон нарезной обогащённый микроэлементами                  | 50        | ТТК                                                                               | 15.1                                           | 4,00  | 2,32  | 25,98      | 136,00                                    |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами            | 60        | ТТК                                                                               | 15.4                                           | 4,80  | 2,55  | 30,60      | 138,00                                    |
| Сок фруктовый (яблочный)                                    | 200       | 2008                                                                              | 442                                            | 1,00  | 0,20  | 19,80      | 86,00                                     |
| Мандарин свежий                                             | 100       | 2011                                                                              | 338                                            | 0,80  | 0,10  | 7,50       | 38,00                                     |
| Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке                | 200       | ТТК                                                                               | 16.3                                           | 5,92  | 5,08  | 9,38       | 107,56                                    |
| Плюшка "Московская"                                         | 100       | ТТК                                                                               | 14.1                                           | 8,62  | 14,40 | 61,65      | 329,80                                    |
| Итого за прием пищи:                                        | 1385      |                                                                                   |                                                | 44,98 | 47,71 | 192,37     | 1337,52                                   |
| Всего за день:                                              |           |                                                                                   |                                                | 44,98 | 47,71 | 192,37     | 1337,52                                   |
|                                                             |           |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                           |
| 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-<br>ческая цен-<br>ность, ккал. |
|                                                             | г         |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                           |
|                                                             |           |                                                                                   |                                                | Всего | Всего | Всего      |                                           |
|                                                             | г         |                                                                                   |                                                | г     | г     | г          |                                           |
| 14 день                                                     |           |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                           |
| Комплексный обед                                            |           |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                           |
| Салат из свежей капусты с огурцом                           | 100       | ТТК                                                                               | 1.6                                            | 1,02  | 5,30  | 4,36       | 88,50                                     |
| Борщ с капустой и картофелем, отварной говядиной и сметаной | 250/10/10 | 2008                                                                              | 76                                             | 5,32  | 7,10  | 14,40      | 159,70                                    |
| Шницель рубленый мясной                                     | 100       | ТТК                                                                               | 9.7                                            | 8,22  | 11,66 | 4,04       | 147,90                                    |
| Макаронные изделия отварные                                 | 200       | 2008                                                                              | 331                                            | 6,50  | 6,40  | 39,50      | 254,40                                    |
| Батон нарезной обогащённый микроэлементами                  | 50        | ТТК                                                                               | 15.1                                           | 4,00  | 2,32  | 25,98      | 136,00                                    |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами            | 60        | ТТК                                                                               | 15.4                                           | 4,80  | 2,55  | 30,60      | 138,00                                    |
| Компот из смеси сухофруктов                                 | 200       | ТТК                                                                               | 13.4                                           | 0,60  | 0,10  | 23,50      | 97,20                                     |
| Яблоко свежее                                               | 100       | 2011                                                                              | 338                                            | 0,40  | 0,40  | 9,80       | 44,40                                     |
| Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке     | 100       | ТТК                                                                               | 16.1                                           | 4,10  | 2,50  | 4,90       | 87,00                                     |
| Итого за прием пищи:                                        | 1180      |                                                                                   |                                                | 34,96 | 38,33 | 157,08     | 1153,10                                   |
| Всего за день:                                              |           |                                                                                   |                                                | 34,96 | 38,33 | 157,08     | 1153,10                                   |
|                                                             |           |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                           |

| 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-<br>ческая цен-<br>ность, ккал. |
|----------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------|-------|------------|-------------------------------------------|
|                                                          | г      |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                           |
|                                                          |        |                                                                                   |                                                | Всего | Всего | Всего      |                                           |
|                                                          | г      |                                                                                   |                                                | г     | г     | г          |                                           |
| 15 день                                                  |        |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                           |
| Комплексный обед                                         |        |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                           |
| Салат из квашеной капусты                                | 100    | 2008                                                                              | 40                                             | 1,60  | 5,10  | 7,70       | 83,00                                     |
| Суп картофельный с горохом и гречками                    | 250/10 | 2012                                                                              | 81/116                                         | 6,20  | 4,40  | 20,75      | 147,40                                    |
| Котлета рубленая из филе куриного                        | 100    | ТТК                                                                               | 10.22                                          | 10,93 | 6,22  | 9,94       | 160,83                                    |
| Ризотто (рис с овощами)                                  | 200    | ТТК                                                                               | 4.19                                           | 3,86  | 9,90  | 22,74      | 195,60                                    |
| Батон нарезной обогащённый микронутриентами              | 50     | ТТК                                                                               | 15.1                                           | 4,00  | 2,32  | 25,98      | 136,00                                    |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами        | 60     | ТТК                                                                               | 15.4                                           | 4,80  | 2,55  | 30,60      | 138,00                                    |
| Компот из свежих яблок                                   | 200    | ТТК                                                                               | 13.1                                           | 0,20  | 0,20  | 20,10      | 87,80                                     |
| Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке             | 200    | ТТК                                                                               | 16.3                                           | 5,92  | 5,08  | 9,38       | 107,56                                    |
| Груша свежая                                             | 100    | 2011                                                                              | 338                                            | 0,40  | 0,30  | 10,30      | 47,00                                     |
| Булочка "домашняя"                                       | 100    | ТТК                                                                               | 14.2                                           | 7,20  | 10,80 | 49,80      | 300,60                                    |
| Итого за прием пищи:                                     | 1370   |                                                                                   |                                                | 45,11 | 46,87 | 207,29     | 1403,79                                   |
| Всего за день:                                           |        |                                                                                   |                                                | 45,11 | 46,87 | 207,29     | 1403,79                                   |
|                                                          |        |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                           |
| 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-<br>ческая цен-<br>ность, ккал. |
|                                                          | г      |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                           |
|                                                          |        |                                                                                   |                                                | Всего | Всего | Всего      |                                           |
|                                                          | г      |                                                                                   |                                                | г     | г     | г          |                                           |
| 16 день                                                  |        |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                           |
| Комплексный обед                                         |        |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                           |
| Салат из свеклы с яйцом                                  | 80/20  | 2011                                                                              | 52/209                                         | 3,55  | 8,75  | 4,50       | 125,00                                    |
| Суп с макаронными изделиями, картофелем и курой отварной | 250/10 | 2012                                                                              | 82                                             | 4,40  | 2,90  | 16,15      | 125,70                                    |
| Тефтели рыбные в соусе кисло-сладком с овощами           | 100/20 | ТТК                                                                               | 8.8                                            | 9,12  | 7,54  | 9,78       | 143,50                                    |
| Картофель отварной                                       | 200    | 2008                                                                              | 333                                            | 3,83  | 7,06  | 27,10      | 187,10                                    |
| Батон нарезной обогащённый микронутриентами              | 50     | ТТК                                                                               | 15.1                                           | 4,00  | 2,32  | 25,98      | 136,00                                    |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами        | 60     | ТТК                                                                               | 15.4                                           | 4,80  | 2,55  | 30,60      | 138,00                                    |
| Сок фруктовый (персиковый)                               | 200    | ТТК                                                                               | 13.14                                          | 1,00  | 0,20  | 15,00      | 76,00                                     |
| Яблоко свежее                                            | 100    | 2011                                                                              | 338                                            | 0,40  | 0,40  | 9,80       | 44,40                                     |
| Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке  | 100    | ТТК                                                                               | 16.1                                           | 4,10  | 2,50  | 4,90       | 87,00                                     |
| Плюшка "Московская"                                      | 100    | ТТК                                                                               | 14.1                                           | 8,62  | 14,40 | 61,65      | 329,80                                    |
| Итого за прием пищи:                                     | 1290   |                                                                                   |                                                | 43,82 | 48,62 | 205,46     | 1392,50                                   |
| Всего за день:                                           |        |                                                                                   |                                                | 43,82 | 48,62 | 205,46     | 1392,50                                   |
|                                                          |        |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                           |



| 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-<br>ческая цен-<br>ность, ккал. |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------|-------|------------|-------------------------------------------|
|                                                                         | г         |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                           |
|                                                                         |           |                                                                                   |                                                | Всего | Всего | Всего      |                                           |
|                                                                         |           |                                                                                   |                                                | г     | г     | г          |                                           |
| 17 день                                                                 |           |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                           |
| Комплексный обед                                                        |           |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                           |
| Винегрет овощной                                                        | 100       | ТТК                                                                               | 1.49                                           | 1,40  | 8,20  | 6,66       | 110,66                                    |
| Рассольник ленинградский с перловой крупой, курицей отварной и сметаной | 250/10/5  | 2008                                                                              | 91                                             | 4,70  | 7,00  | 28,30      | 170,80                                    |
| Голубцы ленивые                                                         | 300       | ТТК                                                                               | 9.17                                           | 17,14 | 14,40 | 27,96      | 310,37                                    |
| Батон нарезной обогащённый микронутриентами                             | 50        | ТТК                                                                               | 15.1                                           | 4,00  | 2,32  | 25,98      | 136,00                                    |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами                       | 60        | ТТК                                                                               | 15.4                                           | 4,80  | 2,55  | 30,60      | 138,00                                    |
| Напиток из протёртой брусники                                           | 200       | ТТК                                                                               | 13.13                                          | 0,50  | 0,10  | 24,10      | 95,20                                     |
| Апельсин свежий                                                         | 100       | 2011                                                                              | 338                                            | 0,90  | 0,20  | 8,10       | 43,00                                     |
| Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке                            | 200       | ТТК                                                                               | 16.3                                           | 5,92  | 5,08  | 9,38       | 107,56                                    |
| Сдоба обыкновенная                                                      | 75        | ТТК                                                                               | 14.3                                           | 5,70  | 14,90 | 37,20      | 246,00                                    |
| Всего за прием пищи:                                                    | 1350      |                                                                                   |                                                | 45,06 | 54,75 | 198,28     | 1357,59                                   |
| Всего за день:                                                          |           |                                                                                   |                                                | 45,06 | 54,75 | 198,28     | 1357,59                                   |
|                                                                         |           |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                           |
| 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-<br>ческая цен-<br>ность, ккал. |
|                                                                         | г         |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                           |
|                                                                         |           |                                                                                   |                                                | Всего | Всего | Всего      |                                           |
|                                                                         |           |                                                                                   |                                                | г     | г     | г          |                                           |
| 18 день                                                                 |           |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                           |
| Комплексный обед                                                        |           |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                           |
| Салат из свежей моркови с яблоком                                       | 100       | 2011                                                                              | 71                                             | 0,85  | 6,50  | 7,86       | 93,30                                     |
| Щи из квашеной капусты с картофелем, отварной курицей и сметаной        | 250/15/10 | 2012                                                                              | 70                                             | 6,10  | 8,30  | 18,00      | 171,00                                    |
| Печень, тушённая в соусе                                                | 120       | ТТК                                                                               | 9.3                                            | 11,12 | 12,02 | 10,23      | 205,00                                    |
| Пюре картофельное                                                       | 200       | 2008                                                                              | 335                                            | 4,11  | 7,10  | 27,00      | 188,00                                    |
| Батон нарезной обогащённый микронутриентами                             | 50        | ТТК                                                                               | 15.1                                           | 4,00  | 2,32  | 25,98      | 136,00                                    |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами                       | 60        | ТТК                                                                               | 15.4                                           | 4,80  | 2,55  | 30,60      | 138,00                                    |
| Компот из апельсинов                                                    | 200       | ТТК                                                                               | 13.2                                           | 0,50  | 0,10  | 21,30      | 95,20                                     |
| Яблоко свежее                                                           | 100       | 2011                                                                              | 338                                            | 0,40  | 0,40  | 9,80       | 44,40                                     |
| Пряник                                                                  | 60        | ТТК                                                                               | 12.3                                           | 3,60  | 1,80  | 46,80      | 201,60                                    |
| Итого за прием пищи:                                                    | 1165      |                                                                                   |                                                | 35,48 | 41,09 | 197,57     | 1272,50                                   |
| Всего за день:                                                          |           |                                                                                   |                                                | 35,48 | 41,09 | 197,57     | 1272,50                                   |
|                                                                         |           |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                           |

| 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-<br>ческая цен-<br>ность, ккал. |
|---------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------|-------|------------|-------------------------------------------|
|                                                         | г      |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                           |
|                                                         |        |                                                                                   |                                                | Всего | Всего | Всего      |                                           |
|                                                         | г      |                                                                                   |                                                | г     | г     | г          |                                           |
| 19 день                                                 |        |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                           |
| Комплексный обед                                        |        |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                           |
| Огурец солёный порционно                                | 100    | ТТК                                                                               | 1.5                                            | 0,80  | 0,10  | 2,00       | 11,00                                     |
| Бульон куриный с вермишелью и яйцом                     | 250/10 | ТТК                                                                               | 2.4                                            | 9,75  | 3,87  | 12,62      | 136,50                                    |
| Пазлья с курицей                                        | 300    | ТТК                                                                               | 10.23                                          | 10,25 | 21,37 | 45,11      | 431,67                                    |
| Батон нарезной обогащённый микронутриентами             | 50     | ТТК                                                                               | 15.1                                           | 4,00  | 2,32  | 25,98      | 136,00                                    |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами       | 60     | ТТК                                                                               | 15.4                                           | 4,80  | 2,55  | 30,60      | 138,00                                    |
| Сок фруктовый (яблочный)                                | 200    | 2008                                                                              | 442                                            | 1,00  | 0,20  | 19,80      | 86,00                                     |
| Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке | 100    | ТТК                                                                               | 16.1                                           | 4,10  | 2,50  | 4,90       | 87,00                                     |
| Мандарин свежий                                         | 100    | 2011                                                                              | 338                                            | 0,80  | 0,10  | 7,50       | 38,00                                     |
| Сдоба обыкновенная                                      | 75     | ТТК                                                                               | 14.3                                           | 5,70  | 14,90 | 37,20      | 246,00                                    |
| Итого за прием пищи:                                    | 1245   |                                                                                   |                                                | 41,20 | 47,91 | 185,71     | 1310,17                                   |
| Всего за день:                                          |        |                                                                                   |                                                | 41,20 | 47,91 | 185,71     | 1310,17                                   |
|                                                         |        |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                           |
|                                                         |        |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                           |
| 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-<br>ческая цен-<br>ность, ккал. |
|                                                         | г      |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                           |
|                                                         |        |                                                                                   |                                                | Всего | Всего | Всего      |                                           |
|                                                         | г      |                                                                                   |                                                | г     | г     | г          |                                           |
| 20 день                                                 |        |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                           |
| Комплексный обед                                        |        |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                           |
| Салат витаминный                                        | 100    | ТТК                                                                               | 1.47                                           | 1,20  | 5,33  | 7,66       | 87,00                                     |
| Суп рыбный с картофелем и перловой крупой               | 250/20 | 2008                                                                              | 98/228                                         | 7,12  | 2,88  | 19,60      | 132,40                                    |
| Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом              | 100/20 | ТТК                                                                               | 9.15                                           | 7,91  | 10,65 | 10,67      | 170,08                                    |
| Каша гречневая рассыпчатая "по-домашнему"               | 200    | ТТК                                                                               | 4.18                                           | 4,80  | 6,13  | 13,86      | 129,86                                    |
| Батон нарезной обогащённый микронутриентами             | 50     | ТТК                                                                               | 15.1                                           | 4,00  | 2,32  | 25,98      | 136,00                                    |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами       | 60     | ТТК                                                                               | 15.4                                           | 4,80  | 2,55  | 30,60      | 138,00                                    |
| Яблоко свежее                                           | 100    | 2011                                                                              | 338                                            | 0,40  | 0,40  | 9,80       | 44,40                                     |
| Напиток из шиповника                                    | 200    | ТТК                                                                               | 13.1                                           | 0,20  | 0,20  | 20,10      | 87,80                                     |
| Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке            | 200    | ТТК                                                                               | 16.3                                           | 5,92  | 5,08  | 9,38       | 107,56                                    |
| Булочка "домашняя"                                      | 100    | ТТК                                                                               | 14.2                                           | 7,20  | 10,80 | 49,80      | 300,60                                    |
| Итого за прием пищи:                                    | 1400   |                                                                                   |                                                | 43,55 | 46,34 | 197,45     | 1333,70                                   |
| Всего за день:                                          |        |                                                                                   |                                                | 43,55 | 46,34 | 197,45     | 1333,70                                   |
|                                                         |        |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                           |

| 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-<br>ческая цен-<br>ность, ккал. |
|---------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------|-------|------------|-------------------------------------------|
|                                                         | г         |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                           |
|                                                         |           |                                                                                   |                                                | Всего | Всего | Всего      |                                           |
|                                                         | г         |                                                                                   |                                                | г     | г     | г          |                                           |
| 21 день                                                 |           |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                           |
| Комплексный обед                                        |           |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                           |
| Салат из свёклы отварной с подсолнечным маслом          | 100       | 2011                                                                              | 52                                             | 2,80  | 6,40  | 4,33       | 90,66                                     |
| Суп из овощей с курицей отварной и сметаной             | 250/15/10 | 2012                                                                              | 64                                             | 5,10  | 6,00  | 10,90      | 112,10                                    |
| Печень по-строгановски                                  | 120       | ТТК                                                                               | 9.40                                           | 10,70 | 12,13 | 6,36       | 194,30                                    |
| Булгур с овощами                                        | 200       | 2024                                                                              | 192 н                                          | 6,80  | 3,60  | 42,70      | 238,66                                    |
| Батон нарезной обогащённый микронутриентами             | 50        | ТТК                                                                               | 15.1                                           | 4,00  | 2,32  | 25,98      | 136,00                                    |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами       | 60        | ТТК                                                                               | 15.4                                           | 4,80  | 2,55  | 30,60      | 138,00                                    |
| Компот из свежих яблок                                  | 200       | ТТК                                                                               | 13.1                                           | 0,20  | 0,20  | 20,10      | 87,80                                     |
| Груша свежая                                            | 100       | 2011                                                                              | 338                                            | 0,40  | 0,30  | 10,30      | 47,00                                     |
| Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке | 100       | ТТК                                                                               | 16.1                                           | 4,10  | 2,50  | 4,90       | 87,00                                     |
| Пряник                                                  | 60        | ТТК                                                                               | 12.3                                           | 3,60  | 1,80  | 46,80      | 201,60                                    |
| Итого за прием пищи:                                    | 1265      |                                                                                   |                                                | 42,50 | 37,80 | 202,97     | 1333,12                                   |
| Всего за день:                                          |           |                                                                                   |                                                | 42,50 | 37,80 | 202,97     | 1333,12                                   |
|                                                         |           |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                           |
| 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-<br>ческая цен-<br>ность, ккал. |
|                                                         | г         |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                           |
|                                                         |           |                                                                                   |                                                | Всего | Всего | Всего      |                                           |
|                                                         | г         |                                                                                   |                                                | г     | г     | г          |                                           |
| 22 день                                                 |           |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                           |
| Комплексный обед                                        |           |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                           |
| Салат "Мозайка"                                         | 100       | ТТК                                                                               | 1.35                                           | 5,50  | 6,00  | 7,00       | 120,66                                    |
| Борщ с капустой, картофелем, курой отварной и сметаной  | 250/15/10 | 2008                                                                              | 76                                             | 9,85  | 7,20  | 15,06      | 178,80                                    |
| Паста Болоньезе "по-школьному"                          | 300       | ТТК                                                                               | 9.41                                           | 11,31 | 15,15 | 41,85      | 296,35                                    |
| Батон нарезной обогащённый микронутриентами             | 50        | ТТК                                                                               | 15.1                                           | 4,00  | 2,32  | 25,98      | 136,00                                    |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами       | 60        | ТТК                                                                               | 15.4                                           | 4,80  | 2,55  | 30,60      | 138,00                                    |
| Сок фруктовый (персиковый)                              | 200       | ТТК                                                                               | 13.14                                          | 1,00  | 0,20  | 15,00      | 76,00                                     |
| Яблоко свежее                                           | 100       | 2011                                                                              | 338                                            | 0,40  | 0,40  | 9,80       | 44,40                                     |
| Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке            | 200       | ТТК                                                                               | 16.3                                           | 5,92  | 5,08  | 9,38       | 107,56                                    |
| Сдоба обыкновенная                                      | 75        | ТТК                                                                               | 14.3                                           | 5,70  | 14,90 | 37,20      | 246,00                                    |
| Итого за прием пищи:                                    | 1360      |                                                                                   |                                                | 48,48 | 53,80 | 191,87     | 1343,77                                   |
| Всего за день:                                          |           |                                                                                   |                                                | 48,48 | 53,80 | 191,87     | 1343,77                                   |
|                                                         |           |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                           |

| 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-<br>ческая цен-<br>ность, ккал. |
|--------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------|-------|------------|-------------------------------------------|
|              | г      |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                           |
|              |        |                                                                                   |                                                | Всего | Всего | Всего      |                                           |
|              | г      |                                                                                   |                                                | г     | г     | г          |                                           |

23 день

Комплексный обед

| Салат из квашеной капусты                               | 100    | 2008                                                                              | 40                                             | 1,60  | 5,10  | 7,70       | 83,00                                     |
|---------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------|-------|------------|-------------------------------------------|
| Суп картофельный с горохом и гречками                   | 250/10 | 2012                                                                              | 81/116                                         | 6,20  | 4,40  | 20,75      | 147,40                                    |
| Жаркое по-домашнему со свининой                         | 300    | ТТК                                                                               | 9.16                                           | 15,62 | 18,67 | 29,00      | 346,71                                    |
| Батон нарезной обогащённый микронутриентами             | 50     | ТТК                                                                               | 15.1                                           | 4,00  | 2,32  | 25,98      | 136,00                                    |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами       | 60     | ТТК                                                                               | 15.4                                           | 4,80  | 2,55  | 30,60      | 138,00                                    |
| Компот из смеси сухофруктов                             | 200    | ТТК                                                                               | 13.4                                           | 0,60  | 0,10  | 23,50      | 97,20                                     |
| Апельсин свежий                                         | 100    | 2011                                                                              | 338                                            | 0,90  | 0,20  | 8,10       | 43,00                                     |
| Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке | 100    | ТТК                                                                               | 16.1                                           | 4,10  | 2,50  | 4,90       | 87,00                                     |
| Зефир витаминизированный                                | 35     | ТТК                                                                               | 12.1                                           | 0,63  | 0,10  | 28,20      | 101,60                                    |
| Итого за прием пищи:                                    | 1205   |                                                                                   |                                                | 38,45 | 35,94 | 178,73     | 1179,91                                   |
| Всего за день:                                          |        |                                                                                   |                                                | 38,45 | 35,94 | 178,73     | 1179,91                                   |
|                                                         |        |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                           |
|                                                         |        |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                           |
| 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-<br>ческая цен-<br>ность, ккал. |
|                                                         | г      |                                                                                   |                                                |       |       |            |                                           |
|                                                         |        |                                                                                   |                                                | Всего | Всего | Всего      |                                           |
|                                                         | г      |                                                                                   |                                                | г     | г     | г          |                                           |

24 день

Комплексный обед

|                                                   |        |      |      |       |       |        |         |
|---------------------------------------------------|--------|------|------|-------|-------|--------|---------|
| Салат из свежей моркови с яблоком                 | 100    | 2011 | 71   | 0,85  | 6,50  | 7,86   | 93,30   |
| Суп-пюре из овощей с гречками                     | 250/10 | ТТК  | 2.9  | 5,75  | 10,58 | 18,50  | 175,10  |
| Котлета рыбная "любительская"                     | 100    | 2008 | 241  | 12,60 | 3,60  | 6,00   | 110,00  |
| Пюре картофельное                                 | 200    | 2008 | 335  | 4,11  | 7,10  | 27,00  | 188,00  |
| Батон нарезной обогащённый микронутриентами       | 50     | ТТК  | 15.1 | 4,00  | 2,32  | 25,98  | 136,00  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами | 60     | ТТК  | 15.4 | 4,80  | 2,55  | 30,60  | 138,00  |
| Компот из апельсинов                              | 200    | ТТК  | 13.2 | 0,50  | 0,10  | 21,30  | 95,20   |
| Яблоко свежее                                     | 100    | 2011 | 338  | 0,40  | 0,40  | 9,80   | 44,40   |
| Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке      | 200    | ТТК  | 16.3 | 5,92  | 5,08  | 9,38   | 107,56  |
| Печенье в ассортименте                            | 75     | ТТК  | 12.5 | 9,00  | 7,50  | 33,60  | 207,00  |
| Итого за прием пищи:                              | 1345   |      |      | 47,93 | 45,73 | 190,02 | 1294,56 |
| Всего за день:                                    |        |      |      | 47,93 | 45,73 | 190,02 | 1294,56 |

| Дни                         | Б, г          | Ж,г           | У, г           | Э.Ц., ккал     |
|-----------------------------|---------------|---------------|----------------|----------------|
| Всего за 1 день:            | 44,98         | 47,71         | 192,37         | 1337,52        |
| Всего за 2 день:            | 34,96         | 38,33         | 157,08         | 1153,10        |
| Всего за 3 день:            | 45,11         | 46,87         | 207,29         | 1403,79        |
| Всего за 4 день:            | 43,82         | 48,62         | 205,46         | 1392,50        |
| Всего за 5 день:            | 45,06         | 54,75         | 198,28         | 1357,59        |
| Всего за 6 день:            | 35,48         | 41,09         | 197,57         | 1272,50        |
| <b>ИТОГО:</b>               | <b>249,41</b> | <b>277,37</b> | <b>1158,05</b> | <b>7917</b>    |
| <b>В среднем за 1 день:</b> | <b>41,57</b>  | <b>46,23</b>  | <b>193,01</b>  | <b>1319,50</b> |
| Всего за 7 день:            | 41,20         | 47,91         | 185,71         | 1310,17        |
| Всего за 8 день:            | 43,55         | 46,34         | 197,45         | 1333,70        |
| Всего за 9 день:            | 42,50         | 37,80         | 202,97         | 1333,12        |
| Всего за 10 день:           | 48,48         | 53,80         | 191,87         | 1343,77        |
| Всего за 11 день:           | 38,45         | 35,94         | 178,73         | 1179,91        |
| Всего за 12 день:           | 47,93         | 45,73         | 190,02         | 1294,56        |
| <b>ИТОГО:</b>               | <b>262,11</b> | <b>267,52</b> | <b>1146,75</b> | <b>7795,23</b> |
| <b>В среднем за 1 день:</b> | <b>43,69</b>  | <b>44,59</b>  | <b>191,13</b>  | <b>1299,21</b> |
| Всего за 13 день:           | 44,98         | 47,71         | 192,37         | 1337,52        |
| Всего за 14 день:           | 34,96         | 38,33         | 157,08         | 1153,10        |
| Всего за 15 день:           | 45,11         | 46,87         | 207,29         | 1403,79        |
| Всего за 16 день:           | 43,82         | 48,62         | 205,46         | 1392,50        |
| Всего за 17 день:           | 45,06         | 54,75         | 198,28         | 1357,59        |
| Всего за 18 день:           | 35,48         | 41,09         | 197,57         | 1272,50        |
| <b>ИТОГО:</b>               | <b>249,41</b> | <b>277,37</b> | <b>1158,05</b> | <b>7917</b>    |
| <b>В среднем за 1 день:</b> | <b>41,57</b>  | <b>46,23</b>  | <b>193,01</b>  | <b>1319,50</b> |
| Всего за 19 день:           | 41,20         | 47,91         | 185,71         | 1310,17        |
| Всего за 20 день:           | 43,55         | 46,34         | 197,45         | 1333,70        |
| Всего за 21 день:           | 42,50         | 37,80         | 202,97         | 1333,12        |
| Всего за 22 день:           | 48,48         | 53,80         | 191,87         | 1343,77        |
| Всего за 23 день:           | 38,45         | 35,94         | 178,73         | 1179,91        |
| Всего за 24 день:           | 47,93         | 45,73         | 190,02         | 1294,56        |
| <b>ИТОГО:</b>               | <b>262,11</b> | <b>267,52</b> | <b>1146,75</b> | <b>7795,23</b> |
| <b>В среднем за 1 день:</b> | <b>43,69</b>  | <b>44,59</b>  | <b>191,13</b>  | <b>1299,21</b> |
| <b>В среднем за 24 дня:</b> | <b>42,63</b>  | <b>45,41</b>  | <b>192,07</b>  | <b>1309,35</b> |

\*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 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-значимых категорий граждан в учреждениях Санкт-Петербурга, 2012 г.

\* Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.3-2.4.3590-20

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