

СОГЛАСОВАНО

Директор

18.09.2025 г.



Циклическое лущеное сырье (завтрак, обед) в осенне-зимний период
для предоставления питания учащимся в возрасте 7-11 лет общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Выход, г	Технологическая нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологическо- й карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
1 день.							
Завтрак							
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом сливочным	1600/5	2008	184	9,31	8,40	27,01	205,40
Бутерброд с маслом сливочным	35	ТТК	1,44	2,40	8,10	13,00	142,00
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60,00
Мафарины свежие	100	2011	338	0,80	0,10	7,50	38,00
Печенье в ассортименте	25	ТТК	12,2	3,00	2,50	11,20	69,00
Итого за прием пищи:	525			15,71	19,20	73,71	514,40
Обед							
Огурец соевый порционно	60	ТТК	1,1	0,48	0,06	1,20	6,60
Щи по-уральски с крупой и курицей, со сметаной	2000/5/5	2012	72	3,07	4,97	14,70	82,60
Гуляш	100	ТТК	9,38	11,24	12,30	8,40	214,20
Каша гречневая рассыпчатая "по-домашнему"	150	ТТК	4,7	3,60	4,60	10,40	97,40
Хлеб ржанно-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	ТТК	15,2	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон ватрушечный обогащенный микроэлементами	50	ТТК	15,1	4,00	2,32	25,98	136,00
Сок фруктовый (абсолютный)	200	2008	442	1,00	0,20	19,80	86,00
Итого за прием пищи:	810			26,59	26,15	100,88	714,80
Всего за день:				42,30	45,35	174,59	1229,20

Наименование	Выход, г	Технологи-ческая и норматив-ная документа-ция (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологи-чес-ую карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетиче-ская цен-ность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
2 день							
Завтрак							
Чизкейк, запечённый по-польскому с повидлом	130/25	ТТК	7.4	12,52	13,87	29,80	331,60
Батон ватрушечный обогащённый микроэлементами	25	ТТК	15.3	2,00	1,16	12,99	68,00
Чай с лимоном	200	2008	431	0,29	0,10	14,69	59,90
Вафли	20	ТТК	12.7	1,44	2,23	9,80	62,00
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	500			16,65	17,76	77,08	565,90
Обед							
Салат из свежей капусты с огурцом	60	ТТК	1.2	0,61	3,20	2,62	53,10
Борщ с капустой и картофелем, отварной томатной и сметаной	200/5/5	2008	76	3,46	4,63	9,71	93,30
Шницель рубленый мясной	90	ТТК	9.1	7,40	10,50	3,64	133,18
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	5,50	4,80	31,30	191,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	40	ТТК	15.2	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон ватрушечный обогащённый микроэлементами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Компот из смеси сухофруктов	200	ТТК	13.4	0,60	0,10	23,50	97,20
Итого за прием пищи:	800			24,77	27,25	117,15	795,78
Всего за день:				41,42	45,01	194,23	1361,68

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-води.	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г		
3 день.							
Завтрак							
Каша пшеничная вязкая с маслом	150	2024	197	5,00	6,20	25,94	175,37
Бутерброд с сыром	40	ТТК	1.43	4,31	4,29	13,56	105,87
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60,00
Груша свежая	100	2011	338	0,40	0,30	10,30	47,00
Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	200	ТТК	16,3	5,92	5,08	9,38	107,56
Итого за прием пищи:	690			15,83	15,97	74,18	495,80
Обед							
Салат из квашеной капусты	60	2008	40	0,96	3,06	4,62	49,80
Суп картофельный с горохом и грибами	200/5	2012	81/116	5,27	3,74	15,10	114,02
Котлета рубленая из филе куриного	90	ТТК	10,21	9,84	5,60	8,95	144,73
Резотто (рис с овощами)	150	ТТК	4,2	2,90	7,43	17,06	146,70
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	ТТК	15,2	3,20	1,70	20,40	92,00
Батон ватерной обогащенный микроэлементами	50	ТТК	15,1	4,00	2,32	25,98	136,00
Компот из свежих яблок	200	ТТК	13,1	0,20	0,20	20,10	87,80
Итого за прием пищи:	795			26,37	24,05	112,21	771,05
Всего за день:				42,20	40,02	186,39	1266,85

Наименование	Выход, г	Технологи-ческая и норматив-ная документация /сборная рецептура/	№ рецептуры или технологи-чес-ко- й карты	Белки		Жиры		Угле-воды,		Энер-гети-ческая цен-ность, ккал.
				Всего		Всего		Всего		
				г		г		г		
4 день										
Завтрак										
Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	150	ТТК	4,11	9,07	7,92	26,30	174,30			
Бутерброд с маслом сливочным	25	ТТК	1,45	2,00	7,64	12,82	138,70			
Чай с лимоном	200	2008	431	0,29	0,10	14,69	59,90			
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	ТТК	16,1	4,10	2,50	4,90	87,00			
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40			
Итого за прием пищи:	625			15,86	18,56	68,51	504,30			
Обед										
Салат из свежих с яблоком	60/20	2011	52/209	2,95	7,00	3,60	100,00			
Суп с макаронными изделиями, картофелем и куриой отварной	200/5	2012	82	4,07	2,24	15,74	94,60			
Тефтели рыбные в соусе кисло-сладком с овощами	90/30	ТТК	8,7	8,17	6,85	9,44	151,76			
Картофель отварной	150	2008	333	2,90	4,70	23,50	148,00			
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	40	ТТК	15,2	3,20	1,70	20,40	92,00			
Батон нарезной обогащённый микроэлементами	50	ТТК	15,1	4,00	2,32	25,98	136,00			
Сок фруктовый (персиковый)	200	ТТК	13,14	1,00	0,20	15,00	76,00			
Итого за прием пищи:	845			26,29	25,01	113,66	798,36			
Всего за день:				42,15	43,57	182,17	1302,66			

Наименование		Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологическо- й карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
					Всего	Всего	Всего	
5 день								
Завтрак								
Макарона отварные с сыром	160/15	ТТК	5.2	12,58	14,20	32,60	303,50	
Бутерброд с повидлом	45	ТТК	1.3	2,20	1,20	16,80	86,80	
Каша с молоком	200	2008	433	2,90	2,50	24,80	134,00	
Апельсин свежий	100	2011	338	0,90	0,20	8,10	43,00	
Итого за прием пищи:	520			18,58	18,10	82,30	567,30	
Обед								
Винегрет овощной	60	ТТК	1.48	0,84	6,06	3,96	66,40	
Рассольник ленинградский с перловой крупой, отварной курицей и сметаной	200/55	2008	91	4,28	5,22	17,80	118,30	
Голубцы ленивые	240	ТТК	9.2	13,74	11,53	22,40	248,30	
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	40	ТТК	15.2	3,20	1,70	20,40	92,00	
Батон нарезной обогащённый микроэлементами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00	
Напиток из протёртой брусники	200	ТТК	13.13	0,50	0,10	24,10	95,20	
Итого за прием пищи:	800			26,56	26,93	114,64	756,20	
Всего за день:				45,14	45,03	196,94	1323,50	

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологическо- й карты	Белки		Жиры		Угле-воды,		Энергетическая цен-ность, ккал.
				Всего		Всего		Всего		
				г		г		г		
6 день										
Завтрак										
Каша "Яггерия"	150	ТТК	4.12	8,96		12,37		29,04		220,70
Батон мясной обогащённый микроингредиентами	25	ТТК	15.3	2,00		1,16		12,99		68,00
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20		0,10		15,00		60,00
Маглария свежий	100	2011	338	0,80		0,10		7,50		38,00
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	ТТК	16.1	4,10		2,50		4,90		87,00
Итого за прием пищи:	625			16,06		16,23		69,43		473,70
Обед										
Огурец соевый порционно	60	ТТК	1.1	0,48		0,06		1,20		6,60
Бульон куриный с вермишелью и яйцом	200/10	ТТК	2.2	7,80		3,10		10,10		109,20
Паштет с курицей	240	ТТК	10.12	8,21		17,10		36,10		345,40
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроингредиентами	40	ТТК	15.2	3,20		1,70		20,40		92,00
Батон мясной обогащённый микроингредиентами	50	ТТК	15.1	4,00		2,32		25,98		136,00
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00		0,20		19,80		86,00
Итого за прием пищи:	800			24,69		24,48		113,58		775,20
Всего за день:				40,75		40,71		183,01		1248,90

Наименование	Выход,	Технологи-ческая и норматив-ная докумен-тация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи-чес-ую карту	Белки		Жиры		Угле-воды,		Энергетич-еская ценность, ккал.
	г			Всего		Всего		Всего		
7 день										
Завтрак										
Макароны отварные с сыром	140/15	ТТК	5.2	8.21		10.36		29.60		244.20
Бутерброд с помидом	45	ТТК	1.3	2.20		1.20		16.80		86.80
Чай с сахаром	200	2008	431	0.20		0.10		15.00		60.00
Молоко м.л.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	200	ТТК	16.3	5.92		5.08		9.38		107.56
Итого за прием пищи:	600			16,53		16,74		70,78		498,56
Обед										
Салат витаминный	60	ТТК	1.46	0.71		3.20		4.60		52.20
Суп рыбный с картофелем и перловой крупой	200/10	2008	98/228	4.78		2.27		15.68		103.00
Тффеши мясные в соусе сметанном с томатом	90/30	ТТК	9.5	7.10		10.21		9.46		180.00
Каша гречневая рассыпчатая "по-домашнему"	150	ТТК	4.7	3.60		4,60		10,40		97,40
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	40	ТТК	15.2	3.20		1.70		20,40		92,00
Батон ватрушной обогащённый микроэлементами	50	ТТК	15.1	4.00		2.32		25,98		136,00
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
Итого за прием пищи:	930			23,99		24,90		116,42		792,80
Всего за день:				40,52		41,64		187,20		1291,36

Наименование	Выход,	Технологи-ческая и норматив-ная документа-ция (сборник рецептур)/	№ рецептуры или технологи-чес-ко- й карты	Белки	Жиры	Угле-воды,		Энер-гетиче-ская цен-ность, ккал.
	г			Всего	Всего	7		
				г	г	г		
8 день								
Завтрак								
Плов фруктовый	150	ТТК	4.10	10,31	9,12	35,10	279,40	
Бутерброд с яблоком	50	ТТК	1.41	5,10	7,15	10,65	122,80	
Каша с молоком	200	2008	433	2,90	2,50	24,80	134,00	
Груша свежая	100	2011	338	0,40	0,30	10,30	47,00	
Итого за прием пищи:	500			18,71	19,07	80,85	583,20	
Обед								
Салат из свежих отварной с подсолнечным маслом	60	2011	52	1,70	3,84	2,60	54,40	
Суп из овощей с курицей отварной и сметаной	200/5/5	2012	64	2,55	4,11	9,04	80,80	
Печень по-строгановски	100	ТТК	9.4	8,91	10,11	5,30	161,92	
Бульон с овощами	150	2024	192 и	5,10	2,70	33,70	179,00	
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	40	ТТК	15.2	3,20	1,70	20,40	92,00	
Батон нарезной обогащённый микроэлементами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00	
Компот из свежих яблок	200	ТТК	13.1	0,20	0,20	20,10	87,80	
Итого за прием пищи:	810			25,66	24,98	117,12	791,92	
Всего за день:				44,37	44,05	197,97	1375,12	

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологическо-й карты	Белки		Жиры		Угле-воды,		Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего		Всего		Всего		
				г		г		г		
9 день										
Завтрак										
Запеканка творожная "Зебра" со ступённым молоком	150/25	ТТК	7.2	14,60	14,28	29,77				305,78
Батон мясной обогащённый микроуриентами	25	ТТК	15.3	2,00	1,16	12,99				68,00
Чай с лимоном	200	2008	430	0,29	0,10	14,69				59,90
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80				44,40
Итого за прием пищи:	500			17,29	15,94	67,25				478,08
Обед										
Салат "Мозаика"	60	ТТК	1.33	3,30	3,60	4,20				72,40
Борщ из свежей капусты, с картофелем, курой отварной и сметаной	200/5/5	2008	76	3,27	4,80	11,20				94,00
Паста Болоньезе "по-шольскому"	240	ТТК	9.33	9,40	12,72	35,20				237,10
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроуриентами	40	ТТК	15.2	3,20	1,70	20,40				92,00
Батон мясной обогащённый микроуриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98				136,00
Сок фруктовый (персиковый)	200	ТТК	13.14	1,00	0,20	15,00				76,00
Итого за прием пищи:	800			24,17	25,34	111,98				707,50
Всего за день:				41,46	41,28	179,23				1185,58

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологическо-го й карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гетическая цен-ность, ккал	
	г			Всего	Всего			Всего
10 день								
Завтрак								
Омлет натуральный	150/25	ТТК	6.3	14,50	14,27	8,89	262,43	
Бутерброд с сыром и огурцом	25	ТТК	1.39	3,01	4,29	13,56	105,87	
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60,00	
Зефир витаминизированный	100	ТТК	12.1	0,63	0,10	28,20	101,60	
Апельсин свежий	500	2011	338	0,90	0,20	8,10	43,00	
Обед								
Салат из квашеной капусты	60	2008	40	0,96	3,06	4,62	49,80	
Суп картофельный с горохом и грибами	200/5	2012	81/116	5,27	3,74	15,10	114,02	
Жаркое по-домашнему со свиной	240	ТТК	9.6	12,50	14,94	23,20	277,37	
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	40	ТТК	15.2	3,20	1,70	20,40	92,00	
Батон ватрушечный обогащённый микроэлементами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00	
Компот из смеси сухофруктов	200	ТТК	13.4	0,60	0,10	23,50	97,20	
Итого за прием пищи:	795			26,53	25,86	112,80	766,39	
Всего за день:				27,43	26,06	120,90	809,39	

Дни	Б, г	Ж, г	У, г	Э, П, ккал
Всего за 1 день:	42,30	45,35	174,59	1229,20
Всего за 2 дня:	41,42	45,01	194,23	1361,68
Всего за 3 дня:	42,20	40,02	186,39	1266,85
Всего за 4 дня:	42,15	43,57	182,17	1302,66
Всего за 5 дней:	45,14	45,03	196,94	1323,50
ИТОГО:	213,2	219,0	934,3	6483,9
В среднем за 1 день:	42,6	43,8	186,9	1296,8
Всего за 6 дней:	40,75	40,71	183,01	1248,90
Всего за 7 дней:	40,52	41,64	187,20	1291,36
Всего за 8 дней:	44,37	44,05	197,97	1375,12
Всего за 9 дней:	41,46	41,28	179,23	1185,58
Всего за 10 дней:	0,81	1,72	3,56	
ИТОГО:	167,9	169,4	751,0	5101,0
В среднем за 1 день:	33,6	33,9	150,2	1020,2
В среднем за 10 дней:	38,1	38,8	168,5	1158,5

*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели принт 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакции Мотильного М.П., Тутельяна Е.А.

*ТТК - физиологическая 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

Допускается отклонения в случае сбоя поставки в наименованиях по фруктам, овощам, ягодам, соусным заменам овощей и фруктов.