

"СОГЛАСОВАНО"

Директор _____

" 28 " 08 2025 г.

" УТВЕРЖДАЮ"

Зам. генерального директора
Е.М. Формалёва

" 18 АВГ 2025 " 2025 г.

Цикличное 12-дневное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед) для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений г. Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга (для буфетов-распределов)

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 день							
Обед							
ТТК № 385/2	385/2	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СУХОФРУКТАМИ	100	1,56	6,12	13,54	115,43
ТТК № 111/2	111/2	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)	250	2,66	6,85	6,47	98,15
ТТК № 126/2	126/2	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	13,84	9,64	8,48	172,04
ТТК № 119/2	119/2	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	200	2,61	5,77	24,83	161,61
ТТК № 89/2	89/2	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,60	0,44	18,52	88,44
ТТК № 10/2	10/2	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,08	21,20	106,52
ТТК № 98/2	98/2	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	1,05	0,06	25,02	104,82
ТТК № 29/2	29/2	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	100	2,80	2,50	11,00	54,00
ТТК № 1/2	1/2/4	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за прием пищи:			1130	30,52	32,86	138,86	948,01
Всего за день:				30,52	32,86	138,86	948,01
2 день							
Обед							
ТТК № 178/2	178/2	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,34	5,16	8,66	65,84
ТТК № 81/2	81/2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ((С ГОРОХОМ) И ГРЕНКАМИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА)	250	5,07	4,26	21,28	143,74
ТТК № 23/2	23/2	ГУЛЯШ	100	9,64	18,19	2,89	201,83
ТТК № 45/2	45/2	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	4,16	6,02	38,08	208,60
ТТК № 89/2	89/2	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,60	0,44	18,52	88,44
ТТК № 10/2	10/2	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,26

ТТК № 113/2	113/2/3	СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	1,00	0,20	20,20	92,00
ТТК № 1/2	1/2/3	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (МАНДАРИНЫ)	100	0,80	0,20	7,50	38,00
Итого за прием пищи:			1010	26,11	35,01	127,71	909,71
Всего за день:				26,11	35,01	127,71	909,71

3 день

Обед

ТТК №55/2	55/2/1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,80	0,10	1,70	10,00
ТТК № 382/2	382/2	БОРЩ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)	250	2,66	6,90	9,45	110,54
ТТК № 59/2	59/2	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	120	14,10	12,00	9,54	194,54
ТТК № 283/2	283/2	РИС ОТВАРНОЙ	200	3,27	6,37	46,91	224,01
ТТК № 89/2	89/2	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,60	0,44	18,52	88,44
ТТК № 10/2	10/2	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,08	21,20	106,52
ТТК № 128/2	128/2	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,78	0,00	20,56	85,36
ТТК № 96/2	96/2	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	4,00	3,00	22,24	131,96
Итого за прием пищи:			1000	31,21	29,89	150,12	951,37
Всего за день:				31,21	29,89	150,12	951,37

4 день

Обед

ТТК № 381/2	381/2	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С СЫРОМ	100	3,42	8,02	5,82	109,14
ТТК № 132/2	132/2	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	5,56	3,20	17,80	122,25
ТТК № 124/2	124/2	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	300	22,50	17,85	19,20	327,45
ТТК № 89/2	89/2	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,60	0,44	18,52	88,44
ТТК № 10/2	10/2	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,08	21,20	106,52
ТТК № 113/2	113/2/1	СОК ФРУКТОВЫЙ (АБРИКОСОВЫЙ)	200	1,00	0,00	25,40	110,00
ТТК № 60/2	60/2	ПЕЧЕНЬЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ	20	1,40	2,60	14,60	89,00
Итого за прием пищи:			950	39,48	33,19	122,54	951,80
Всего за день:				39,48	33,19	122,54	951,80

5 день

Обед

ТТК № 390/2	390/2	ВИНЕГРЕТ С СЕЛЬДЬЮ	100	6,23	9,48	6,39	135,80
ТТК № 70/2	70/2	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (СО СМЕТАНОЙ)	250	1,36	5,03	16,44	116,52
ТТК № 42/2	42/2	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	10,52	12,92	11,14	202,92
ТТК № 52/2	52/2	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	200	3,20	7,60	18,67	155,67
ТТК № 89/2	89/2	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,60	0,44	18,52	88,44
ТТК № 10/2	10/2	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,08	21,20	106,52
ТТК № 129/2	129/2	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,13	0,12	16,98	69,52

ТТК № 1/2	1/2/2	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУШИ)	100	0,40	0,30	10,30	47,00
Итого за прием пищи:			1030	27,46	36,97	119,64	922,59
Всего за день:				27,46	36,97	119,64	922,59

6 день

Обед

ТТК № 353/2	353/2	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	3,07	11,41	10,43	156,69
ТТК № 125/2	125/2	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)	250	2,58	5,89	6,51	98,42
ТТК № 112/2	112/2	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	300	20,13	15,57	35,52	410,59
ТТК № 89/2	89/2	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,60	0,44	18,52	88,44
ТТК № 10/2	10/2	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,26
ТТК № 113/2	113/2/3	СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	1,00	0,20	20,20	92,00
ТТК № 1/2	1/2/3	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (МАНДАРИНЫ)	100	0,80	0,20	7,50	39,00
Итого за прием пищи:			1010	31,68	34,25	109,28	937,40
Всего за день:				31,68	34,25	109,28	937,40

7 день

Обед

ТТК № 120/2	120/2	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0,82	4,82	7,57	76,95
ТТК № 84/2/1	84/2/1	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (С ПТИЦЕЙ)	250	6,30	5,24	17,82	143,67
ТТК № 11/2	11/2/2	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ) (КОТЛЕТЫ)	100	11,72	12,30	14,16	214,22
ТТК № 45/2	45/2	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	4,16	6,02	38,06	206,60
ТТК № 89/2	89/2	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,60	0,44	18,52	88,44
ТТК № 10/2	10/2	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,26
ТТК № 113/2	113/2/1	СОК ФРУКТОВЫЙ (АБРИКОСОВЫЙ)	200	1,00	0,00	25,40	110,00
ТТК № 29/2	29/2	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	100	2,80	2,50	11,00	54,00
Итого за прием пищи:			1010	30,90	31,86	143,13	947,14
Всего за день:				30,90	31,86	143,13	947,14

8 день

Обед

ТТК № 391/2	391/2	САЛАТ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С СЕЛЬДЬЮ	100	5,64	9,20	5,89	128,92
ТТК № 111/2	111/2	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)	250	2,66	6,85	6,47	98,15
ТТК № 3/2	3/2	ФИЛЕ ПТИЦЫ ЗАПЕЧЕННОЕ С СЫРОМ	100	14,20	13,60	2,20	174,00
ТТК № 109/2	109/2	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	6,26	6,12	43,12	232,06
ТТК № 89/2	89/2	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,60	0,44	18,52	88,44
ТТК № 10/2	10/2	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,26
ТТК № 49/2	49/2	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,14	0,02	8,26	33,78
ТТК № 96/2	96/2	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	4,00	3,00	22,24	131,96

Итого за прием пищи:			960	37,00	39,77	117,30	940,57
Всего за день:				37,00	39,77	117,30	940,57

9 день

Обед

ТТК № 159/2	159/2	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	100	3,60	6,00	7,80	116,40
ТТК № 132/2	132/2	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	5,56	3,20	17,80	122,25
ТТК № 378/2	378/2	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	300	15,33	24,68	25,14	376,80
ТТК № 89/2	89/2	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,60	0,44	18,52	88,44
ТТК № 10/2	10/2	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,08	21,20	106,52
ТТК № 113/2	113/2/3	СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	1,00	0,20	20,20	92,00
ТТК № 1/2	1/2/2	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУШИ)	100	0,40	0,30	10,30	47,00
Итого за прием пищи:			1030	31,49	38,10	120,96	951,41
Всего за день:				31,49	38,10	120,96	951,41

10 день

Обед

ТТК № 178/2	178/2	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,34	5,16	8,66	85,84
ТТК № 134/2	134/2	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (С МЯСОМ)	250	3,56	5,82	9,79	94,81
ТТК № 67/2	67/2	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	120	14,04	13,08	12,00	221,88
ТТК № 127/2	127/2	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	2,89	6,20	27,86	167,65
ТТК № 89/2	89/2	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,60	0,44	18,52	88,44
ТТК № 10/2	10/2	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,08	21,20	106,52
ТТК № 40/2	40/2/1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	200	0,16	0,16	11,69	47,88
ТТК № 1/2	1/2/1	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИНЫ)	100	0,90	0,20	8,10	43,00
ТТК № 29/2	29/2	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	100	2,80	2,50	11,00	54,00
Итого за прием пищи:			1150	31,29	34,64	128,82	910,02
Всего за день:				31,29	34,64	128,82	910,02

11 день

Обед

ТТК № 390/2	390/2	ВИНЕГРЕТ С СЕЛЬДЬЮ	100	6,23	9,48	6,39	135,80
ТТК № 71/2	71/2	РАССОЛЬНИК (СО СМЕТАНОЙ)	250	1,23	4,48	12,98	97,16
ТТК № 110/2	110/2/2	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ (БИТОЧКИ)	100	10,30	4,70	9,59	121,86
ТТК № 289/2	289/2	РАГУ ОВОЩНОЕ (С СОУСОМ ТОМАТНЫМ)	200	2,59	6,30	21,12	151,58
ТТК № 89/2	89/2	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,60	0,44	18,52	88,44
ТТК № 10/2	10/2	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,08	21,20	106,52
ТТК № 113/2	113/2/2	СОК ФРУКТОВЫЙ (ПЕРСИКОВЫЙ)	200	0,60	0,00	33,00	138,00
ТТК № 10/2	10/2	БАТОН ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	0,80	5,40	12,40	102,00

Итого за прием пищи:			950	27,35	31,88	135,20	939,36
Всего за день:				27,35	31,88	135,20	939,36
12 день							
Обед							
ТТК № 383/2	383/2	САЛАТ "ПЕСТРЫЙ"	100	1,80	5,30	13,00	106,90
ТТК № 84/2/2	84/2/2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (С РЫБОЙ)	250	6,35	1,85	17,14	110,65
ТТК № 43/2	43/2	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	13,55	5,86	17,82	178,22
ТТК № 30/2	30/2	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	3,73	7,27	18,86	155,01
ТТК № 89/2	89/2	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,60	0,44	18,52	88,44
ТТК № 10/2	10/2	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,54	10,60	53,26
ТТК № 128/2	128/2	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,78	0,00	20,56	85,36
ТТК № 1/2	1/2/3	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (МАНДАРИНЫ)	100	0,80	0,20	7,50	38,00
ТТК № 63/2	63/2	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый (С ЯБЛОКАМИ)	50	2,75	2,58	21,92	121,92
Итого за прием пищи:			1060	33,86	24,05	145,72	937,76
Всего за день:				33,86	24,05	145,72	937,76
Итого за 12 дней:				378,35	402,47	1 559,28	11 247,14
Среднее значение за период:				17,20	18,29	70,88	511,23

Реестр Техника-технологических карт, разработанных "ююююююю"

Техника-технологические карты разработаны на основе:

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

Сборник технических нормативов- Сборник рецептов на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: ДеЛи плюс, 2013.-808с.

Сборник методических рекомендаций по использованию рецептов блюд повышенной пищевой и биологической ценности при организации питания отдельных социально-значимых категорий граждан в учреждениях Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2012, 160 с.

Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях/ под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: ДеЛи плюс, 2016.-640с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс,2017.-544 с.

Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий/сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Татешкина.- Изд-е 4-е доп. и испр. - Пермь, 2021. - 410 с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГАУ НЦЗД МИНЗДРАВА РОССИИ, ФГБУН ФИЦ Питания, биотехнологии и безопасности пищи, Отраслевой союз развития социального питания, НП СРО «АПСЛОЗ» — М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2022. — 698 с.

Сборник технических нормативов- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под редакцией В.А. Тутельяна и Д.Б. Никитюка-М.: ТД ДеЛи, 2022. - 245с.

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