

Согласовано:

Директор ТБОУ № 621
А.С. Жуков

2026г

Утверждаю:

Зам.ген.дир. по произв.контр. и разв.

АО "КСП Колпинского района"



**Цикличное двухнедельное сбалансированное меню
рационов горячего питания (комплексный обед)
для предоставления питания учащимся общеобразовательных
учреждений Санкт-Петербурга в возрасте с 12 до 18 лет с компенсацией его
стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга**

Сборник рецептур	№ технологич еской карты	Наименование	Выход, г	Белки	Жиры	Угле- воды,	Энергети- ческая ценность, ккал.
		1 день					
		Обед					
2017	70	Огурец солёный	100	1,1	0,2	3,8	22
ТТК	ТК № 21	Бульон куриный с птицей и вермишелью	250/5	3,4	4	14,4	102,5
ТТК	ТК № 23	Котлеты рубленые из птицы	100	16	15,8	17,11	317,8
2024	349	Рис отварной	180	4,32	6,72	41,52	252
2024	425	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,06	15,1	63
ТТК	ТК № 2	Йогурт фруктовый в индивидуальной	125	4	3,1	13	100
ТТК	ТК № 3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	1,88	0,88	19,9	72
		Итого:	980	31,2	30,76	124,83	929,3
		2 день					
		Обед					
2024	29	Салат "Степной" из разных овощей	100	1,33	10,2	7,5	126,7
2024	96	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,4	4,94	15,6	116,25
2008	256/371	Печень по-строгановски	100	15,7	12	7,11	203,8
2024	356	Макаронные изделия отварные	180	6,63	5	39,36	228
ТТК	ТК № 1	Батон обогащенный микронукриентами	20	1,45	0,5	9,85	50,6
2008	442	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные (яблоко)	180	0,9	0,18	17,82	77,4
ТТК	ТК № 3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	1,88	0,88	19,9	72
		Итого:	875	30,29	33,7	117,14	874,75

		3 день					
		Обед					
2024	48	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,5	14,5	6	173,3
2024	104/77	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/10	6,9	4,5	28,25	180
2024	257	Биточки рыбные	100	13	7,33	15,67	191,11
2024	360	Пюре картофельное	180	3,72	5,52	24	160,8
2024	426	Кисель из плодов или ягод свежих	180	0,1	0,04	10,6	43
ТТК	ТК № 3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	1,88	0,88	19,9	72
2017	338	Фрукты свежие в ассортименте (груша)	100	0,4	0,3	13	46
		Итого:	960	30,5	33,07	117,42	866,21
		4 день					
		Обед					
2024	34	Салат из белокачанной капусты/с 01.03 Салат из квашенной капусты	100	1,5	5,2	9,33	90
2024	79	Борщ со сметаной	250/5	1,62	4,7	9,62	87,5
2024	279	Гуляш из отварного мяса	100	14,44	14,11	5,22	205,55
2024	347	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	6,72	43,1	272,4
2024	418	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,13	18	73
2017	338	Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	100	0,5	0,5	11,7	54
ТТК	ТК № 3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	1,88	0,88	19,9	72
		Итого:	955	29,92	32,24	116,87	854,45
		5 день					
		Обед					
2024	52	Винегрет овощной	100	1,3	10,2	7	125
2024	97/244	Суп картофельный с рыбой	250/5	3,52	2,7	20,9	116,4
2024	320	Голубцы ленивые	280	23,8	20,12	21	390,83
2024	425	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,06	15,1	63
ТТК	ТК № 3	Зефир витаминизированный	35	0,3	0,03	28	110
ТТК	ТК № 3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72
		Итого:	890	31,3	33,99	111,9	877,23

		6 день					
		Обед					
2017	52	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6	8,25	92,6
2024	79	Борщ со сметаной	250/5	1,5	2,2	9,4	77
2008	261	Печень, тушенная в соусе	150	10,6	12,2	17,4	332
2024	362	Овощи отварные	180	2,28	5,16	11,16	102
ТТК	ТК № 1	Батон обогащенный микронукриентами	60	4,35	1,5	29,55	151,8
2024	426	Кисель из плодов или ягод свежих	180	0,1	0,04	10,6	43
ТТК	ТК № 3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	1,88	0,88	19,9	72
		Итого:	965	22,11	27,98	106,26	870,4
		7 день					
		Обед					
2017	70	Огурец солёный	100	1,1	0,2	3,8	22
2008/2024	84/323	Щи из свежей капусты с картофелем с птицей и сметаной	250/5/5	3,1	5,6	8,12	96
2024	289	Котлеты, биточки (особые)	100	15,4	19	15,2	293,3
2024	356	Макаронные изделия отварные	180	6,36	5,04	39,4	228
2024	418	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,13	18	73
ТТК	2	Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке 2,5 %	125	4	3,1	13	100
ТТК	ТК № 3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	1,88	0,88	19,9	72
		Итого:	985	31,98	33,95	117,42	884,3
		8 день					
		Обед					
2024	34	Салат из белокочанной капусты/с 01.03 Салат из квашенной капусты	100	1,5	5,2	9,3	90
ТТК	ТК № 21	Бульон куриный с птицей и вермишелью	250/5	3,37	4	14,37	102,5
2024	278	Мясо тушеное	100	15,1	15,3	4,7	216,7
2024	358	Картофель отварной	180	3,48	5,04	26,64	165,6
2008	442	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные (яблоко)	180	0,9	0,18	17,82	77,4
ТТК	ТК № 1	Батон обогащенный микронукриентами	20	1,45	0,5	9,85	50,6
2017	338	Фрукты свежие в ассортименте (груша)	100	0,4	0,3	13	46
ТТК	ТК № 3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	1,88	0,88	19,9	72
		Итого:	975	28,08	31,4	115,58	820,8

		9 день					
		Обед					
2024	52	Винегрет овощной	100	1,3	10,2	7	125
2024	100/273	Суп из овощей с мясом	250/5	3,5	5,4	10,4	104,6
2008	312/371	Птица, тушенная в сметанном соусе	100	15,5	10,3	4,7	180
2024	349	Рис отварной	180	4,32	6,72	43,68	252
2008	442	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные (мультифрукт)	180	0,9	0,18	17,82	77,4
ТТК	ТК № 1	Батон обогащенный микронукриентами	20	1,45	0,5	9,85	50,6
ТТК	ТК № 3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	1,88	0,88	19,9	72
		Итого:	875	28,85	34,18	113,35	861,6
		10 день					
		Обед					
2024	57	Икра свекольная	100	1,83	7,5	9,3	111,7
2024	96	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,37	4,94	15,6	116,25
2024	260	Шницель рыбный натуральный	100	15,5	12,5	10,2	215,5
2024	360	Пюре картофельное	180	3,72	5,52	24	160,8
2024	425	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,06	15,1	63
ТТК	ТК № 1	Батон обогащенный микронукриентами	20	1,45	0,5	9,85	50,6
2017	338	Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	100	0,5	0,5	11,7	54
ТТК	ТК № 3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	1,88	0,88	19,9	72
		Итого:	975	27,75	32,4	115,65	843,85
		11 день					
		Обед					
2024	29	Салат "Степной" из разных овощей	100	1,33	10,2	7,5	126,7
2024	104/77	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/10	6,9	4,5	28,25	180
2008	284/364	Тефтели (2-й вариант)	100	10,5	11,5	7,5	176,7
2024	364/392	Овощи в молочном соусе (1-ый вариант)	180	3,6	3,36	14,76	103,2
2024	426	Кисель из плодов или ягод свежих	180	0,1	0,04	10,6	43
ТТК	ТК № 3	Зефир витаминизированный	35	0,3	0,03	28	110
ТТК	ТК № 1	Батон обогащенный микронукриентами	20	1,45	0,5	9,85	50,6
ТТК	ТК № 3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	1,88	0,88	19,9	72
		Итого:	915	26,06	31,01	126,36	862,2

		12 день					
		Обед					
2017	52	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6	8,25	92,6
2024	79	Борщ со сметаной	250/5	1,5	2,2	9,4	77
2008	261	Печень, тушенная в соусе	150	10,6	12,2	17,4	332
2024	356	Макаронные изделия отварные	180	6,63	5	39,36	228
2008	442	Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные (яблоко)	180	0,9	0,18	17,82	77,4
ТТК	ТК № 3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	1,88	0,88	19,9	72
		Итого:	905	22,91	26,46	112,13	879

		Итого за 1 неделю обед:		175,32	191,74	694,42	5272,34
		Среднее значение за обед за 1 неделю:		29,22	31,96	115,74	879
		Итого за 2 неделю обед:		165,63	189,4	700,49	5151,75
		Среднее значение за обед за 2 неделю:		27,61	31,57	116,75	859

		Итого за период обед:		340,95	381,14	1394,9	10424,09
		Итого среднее значение за обед:		28,41	31,76	116,24	869
		Итого средняя от суточной нормы потребность в пищевых веществах и энергии в % за обед:		32	34,5	30	32

30-35%

Примечание:

С 01.03 в рецептуре блюд (салаты) лук репчатый заменяется на лук зеленый.

В процессе приготовления блюд исключается обжарка.

Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные

виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены

пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности (приложение N 11 к СанПиН 2.3/2.4. 4282-26).

Меню составлено на основании сборников рецептур:

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, 2008, под редакцией Куткиной М.Н.;

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обеспечения питанием воспитанников и обучающихся государственных образовательных организаций Санкт-Петербурга Электрон. текстовые дан. (21,1 Мб). – СПб.: Издательский центр «Интермедия», 2024;

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях», Москва, ДеЛи Плюс, 2017, под редакцией Могильного М.Л., Тутельяна В.А.;