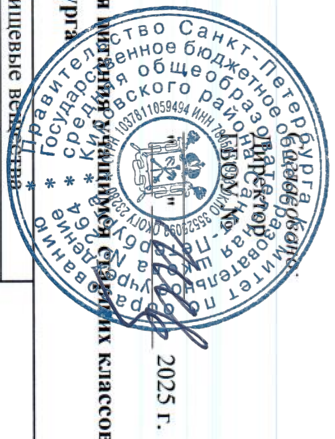




Уполномоченный директор
Администрации городского округа
"Адмиралское питание"
Санкт-Петербург, 2025 г.

Цели: обеспечить сбалансированное меню рациона горячего питания (комплексный обед) для предоставления питания учащимся общеобразовательных учреждений за счет средств бюджета Санкт-Петербурга



Сборник рецептов	№ технологической карты	Применение, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

1 день:

Комплексный обед							
2024	40	Салат из крашеной капусты с маслом растительным	100	1,50	5,20	8,20	85,00
ТТК	99/73	Суп картофельный с горохом и грибами	260	6,20	5,20	29,30	142,10
ТТК	305	Котлета "Невская"	100	17,00	14,40	18,40	275,00
2010	323	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180	4,30	5,50	45,20	247,20
2024	469	Сок фруктовый	200	0,80	0,00	20,60	84,00
ТТК	16	Хлеб ржаной-пшеничный обогащенный микроэлементами	20	1,30	0,15	8,50	40,80
Итого за прием пищи:			860	31,10	30,45	130,20	874,10
Всего за день:				31,10	30,45	130,20	874,10

2 день

Комплексный обед

ТТК	71	Помидор свежий кусочком (1 вар.)	100	1,20	0,20	3,80	24,00
ТТК	17	или Огурец соевый кусочком (2 вар.)	100	0,80	0,10	1,70	13,00
ТТК	76	Борщ со свежей капустой, картофелем и сметаной	255	2,00	5,20	13,20	111,00
ТТК	309	Рагу из птицы	280	20,10	21,40	32,90	400,50
ТТК	215	Напиток из яблок, протертой с сахаром	200	0,10	0,10	26,80	105,00
ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	4,00	1,75	26,50	140,00
ТТК	16	Хлеб ржаной-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,60	0,30	17,00	81,60
ТТК	200	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за прием пищи (1 вар.):			1025	30,40	29,35	130,00	909,10
Итого за прием пищи (2 вар.):			1025	30,00	29,25	127,90	898,10
Всего за день (1 вар.):				30,40	29,35	130,00	909,10
Всего за день (2 вар.):				30,00	29,25	127,90	898,10

3 день									
Комплексный обед									
ТТК	17	Салат зеленый с огурцами и маслом растительным (1 вар.)	100	1,20	8,30	8,20	113,80		
ТТК	41	или Салат овощной с маслом растительным (2 вар.)	100	1,20	8,50	10,60	123,70		
ТТК	89/307	Рассольник с птицей и сметаной	265	5,40	8,80	14,05	160,10		
2024	259	Котлеты рыбные любительские	100	12,60	4,90	5,60	116,70		
2010	325	Рис отварной	180	4,40	7,60	39,40	243,60		
2024	469/1	Сок фруктовый	200	1,40	0,20	26,40	113,00		
ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микроутриентами	20	1,60	0,70	10,60	56,00		
ТТК	16	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроутриентами	40	2,60	0,30	17,00	81,60		
ТТК	203	Фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00		
Итого за прием пищи (1 вар.):			1005	29,60	31,10	131,55	931,80		
Итого за прием пищи (2 вар.):			1005	29,60	31,30	133,95	941,70		
Всего за день (1 вар.):				29,60	31,10	131,55	931,80		
Всего за день (2 вар.):				29,60	31,30	133,95	941,70		
4 день									
Комплексный обед									
ТТК	48/1	Салат из моркови с чесноком и маслом растительным	100	1,30	8,50	11,30	126,00		
ТТК	84/252	Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной	265	5,70	6,30	7,20	111,80		
2024	280	Печень, тушенная в соусе (сметанный с томатом и луком)	100	13,40	9,00	7,40	164,00		
2010	335	Картофельное пюре	180	3,70	6,50	24,40	169,20		
2010	406	Кисель из кураги	200	0,70	0,10	37,00	151,00		
ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микроутриентами	20	1,60	0,70	10,60	56,00		
ТТК	16	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроутриентами	40	2,60	0,30	17,00	81,60		
ТТК	205	Фрукты свежие	100	0,90	0,20	8,10	43,00		
Итого за прием пищи:			1005	29,90	31,60	123,00	902,60		
Всего за день:				29,90	31,60	123,00	902,60		
5 день									
Комплексный обед									
2017	52	Салат из свежы отварной с маслом растительным	100	1,30	6,00	8,30	92,80		
ТТК	92	Уха из рыбы со свежей зеленью	260	5,10	3,10	19,70	127,80		
ТТК	315	Биточки рубленые из птицы	100	12,80	13,30	15,90	253,20		
2010	331	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,60	5,80	37,60	229,20		
2024	469	Сок фруктовый	200	0,80	0,00	20,60	84,00		
ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микроутриентами	20	1,60	0,70	10,60	56,00		
ТТК	16	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроутриентами	40	2,60	0,30	17,00	81,60		
Итого за прием пищи:			900	30,80	29,20	129,70	924,60		
Всего за день:				30,80	29,20	129,70	924,60		

6 день									
Комплексный обед									
2024	40	Салат из квашеной капусты с маслом растительным	100	1,50	5,20	8,20	85,00		
ТТК	92	Суп картофельный с макаронными изделиями и говядиной	260	5,70	9,70	20,80	192,90		
ТТК	311	Плов из птицы	280	21,20	12,50	60,60	435,00		
ТТК	438	Напиток яблочный	200	0,10	0,10	12,40	51,70		
ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20	1,60	0,70	10,60	56,00		
ТТК	16	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	1,30	0,15	8,50	40,80		
Итого за прием пищи:			880	31,40	28,35	121,10	861,40		
Всего за день:				31,40	28,35	121,10	861,40		
7 день									
Комплексный обед									
ТТК	17	Огулец соленый кусочком	100	0,80	0,10	1,70	13,00		
ТТК	95/307	Суп из овощей с птицей и сметаной	265	5,40	3,90	10,70	102,90		
ТТК	273	Котлеты, биточки, шинцели (особые)	100	14,10	18,70	11,80	286,00		
2010	325	Рис отварной	180	4,40	7,60	39,40	243,60		
2024	469/1	Сок фруктовый	200	1,40	0,20	26,40	113,00		
ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20	1,60	0,70	10,60	56,00		
ТТК	16	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,60	0,30	17,00	81,60		
Итого за прием пищи:			905	30,30	31,50	117,60	896,10		
Всего за день:				30,30	31,50	117,60	896,10		
8 день									
Комплексный обед									
ТТК	22	Салат из моркови с огурцом свежим и маслом растительным (1 вар.)	100	1,00	6,80	5,00	85,70		
ТТК	224	или Салат из моркови с яблоком и маслом растительным (2 вар.)	100	0,80	5,20	8,00	84,00		
ТТК	48	Бульон куриный с вермишелью и курицей	260	3,90	3,00	16,80	131,10		
ТТК	258	Жаркое по-домашнему птицей и морковью	280	20,80	20,00	37,50	412,30		
ТТК	215	Напиток из клюквы, протертой с сахаром	200	0,10	0,10	26,80	105,00		
ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	30	2,40	1,05	15,90	84,00		
ТТК	16	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,60	0,30	17,00	81,60		
ТТК	200	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00		
Итого за прием пищи (1 вар.):			1010	31,20	31,65	128,80	946,70		
Итого за прием пищи (2 вар.):			1010	31,00	30,05	131,80	945,00		
Всего за день (1 вар.):				31,20	31,65	128,80	946,70		
Всего за день (2 вар.):				31,00	30,05	131,80	945,00		

9 день									
Комплексный обед									
ТТК	71	Салат из свежих помидоров с маслом растительным (1 вар.)	100	1,00	10,20	4,30	115,30		
ТТК	20	или Салат из соленых огурцов с луком и маслом растительным (2 вар.)	100	0,80	10,20	2,70	106,70		
ТТК	80	Борщ сибирский вегетарианский со сметаной	255	3,90	4,60	16,20	125,60		
ТТК	262	Сердце в соусе	100	13,08	9,18	2,85	152,00		
2010	323	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180	4,30	5,50	45,20	247,20		
2024	469	Сок фруктовый	200	0,80	0,00	20,60	84,00		
ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20	1,60	0,70	10,60	56,00		
ТТК	16	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,60	0,30	17,00	81,60		
ТТК	203	Фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00		
Итого за прием пищи (1 вар.):			995	27,68	30,78	127,05	908,70		
Итого за прием пищи (2 вар.):			995	27,48	30,78	125,45	900,10		
Всего за день (1 вар.):				27,68	30,78	127,05	908,70		
Всего за день (2 вар.):				27,48	30,78	125,45	900,10		
10 день									
Комплексный обед									
2010	41	Салат витаминный (1-й вариант)	100	1,20	5,20	9,50	90,00		
ТТК	100/252	Суп картофельный с макаронными изделиями и говядиной	260	5,70	9,70	20,80	192,90		
ТТК	263	Фрикадельки рыбные отварные	100	14,60	7,10	7,80	149,90		
2010	335	Картофельное пюре	180	3,70	6,50	24,40	169,20		
2010	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	31,70	131,00		
ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20	1,60	0,70	10,60	56,00		
ТТК	16	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,60	0,30	17,00	81,60		
ТТК	200	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00		
Итого за прием пищи:			1000	30,40	30,00	131,60	917,60		
Всего за день:				30,40	30,00	131,60	917,60		
11 день									
Комплексный обед									
2017	52	Салат из свежкы отварной с маслом растительным	100	1,30	6,00	8,30	92,80		
ТТК	91	Рассольник ленинградский со сметаной	255	2,50	5,50	17,30	131,50		
ТТК	331	Птица, тушенная в сметанном соусе	100	12,80	13,20	3,50	168,80		
2010	331	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,60	5,80	37,60	229,20		
2024	469/1	Сок фруктовый	200	1,40	0,20	26,40	113,00		
ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20	1,60	0,70	10,60	56,00		
ТТК	16	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,60	0,30	17,00	81,60		
Итого за прием пищи:			895	28,80	31,70	120,70	872,90		
Всего за день:				28,80	31,70	120,70	872,90		

12 день									
Комплексный обед									
ТТК	71/1	Отурец свежий кусочком (1 вар.)	100	0,80	0,10	2,50	14,00		
ТТК	17	или Отурец соленный кусочком (2 вар.)	100	0,80	0,10	1,70	13,00		
ТТК	98	Суп картофеля́льный с рисом и курой	260	4,90	5,60	17,50	140,40		
ТТК	283	Тфтели из говядины	100	14,00	16,70	14,50	273,60		
ТТК	131	Капуста тушеная	180	4,50	7,50	20,00	167,60		
2010	406	Кисель из кураги	200	0,70	0,10	37,00	151,00		
ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20	1,60	0,70	10,60	56,00		
ТТК	16	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,60	0,30	17,00	81,60		
Итого за прием пищи (1 вар.):			900	29,10	31,00	119,10	884,20		
Итого за прием пищи (2 вар.):			900	29,10	31,00	118,30	883,20		
Всего за день (1 вар.):				29,10	31,00	119,10	884,20		
Всего за день (2 вар.):				29,10	31,00	118,30	883,20		
Итого за 12 дней (1 вар.):				360,68	366,68	1510,40	10829,80		
Итого за 12 дней (2 вар.):				359,88	365,18	1511,30	10817,40		
Среднее значение за период (1 вар.):				30,06	30,56	125,87	902,48		
Среднее значение за период (2 вар.):				29,99	30,43	125,94	901,45		

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

При составлении меню использована следующая литература:

1. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб.: Речь, 2010г.
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи плюс, 2017г.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обеспечения питания воспитанников и обучающихся государственных образовательных организаций Санкт-Петербурга, СПб.: Издательский центр «Интермедия», 2024.
4. Технико-Технологические карты, разработанные специалистами компании АО "Артис-Детское питание"