Утверждаю:
Генеральный директор
АО "Артис-Детское питание"
_____ Ляско М.З.
"__" _____ 2026 г.

Согласовано:
Директор
ГБОУ №
"__" _____ 2026 г.

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед) для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Сборник рецептур	№ рецептуры / технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 неделя							
1 день:							
Комплексный обед							
2024	40	Салат из квашеной капусты с маслом растительным	100	1,50	5,20	8,20	85,00
ТТК	99/73	Суп картофельный с горохом и гренками	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 обогащенный микронутриентами	20	1,30	0,15	8,50	40,80
ТТК	205	Фрукты свежие	100	0,90	0,20	8,10	43,00
ТТК	199	Йогурт в индивидуальной упаковке	125	4,00	3,10	13,80	97,50
Итого за обед:			**1085**	**36,00**	**33,75**	**152,10**	**1014,60**
Итого за день:				**36,00**	**33,75**	**152,10**	**1014,60**
2 день							
Комплексный обед							
ТТК	71	Помидор свежий кусочком	100	1,20	0,20	3,80	24,00
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 клюквы, протертой с сахаром	200	0,10	0,10	26,80	105,00
ТТК	197	Хлеб пшеничный обогащенный микронутриентами	50	4,00	1,75	26,50	140,00
ТТК	16	Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	40	2,60	0,30	17,00	81,60
ТТК	200	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТТК	8	Печенье	40	3,00	4,00	29,80	166,80
Итого за обед:			**1065**	**33,40**	**33,35**	**159,80**	**1075,90**
Итого за день:				**33,40**	**33,35**	**159,80**	**1075,90**

3 день							
Комплексный обед							
ТТК	17	Салат зеленый с огурцами и маслом растительным	100	1,20	8,30	8,20	113,80
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	Хлеб пшеничный обогащенный микронутриентами	20	1,60	0,70	10,60	56,00
ТТК	16	Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	40	2,60	0,30	17,00	81,60
ТТК	203	Фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00
ТТК	206	Зефир обогащенный	35	2,10	1,70	26,30	128,10
Итого за обед:			**1040**	**31,70**	**32,80**	**157,85**	**1059,90**
Итого за день:				**31,70**	**32,80**	**157,85**	**1059,90**
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, тушеная 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	Хлеб пшеничный обогащенный микронутриентами	20	1,60	0,70	10,60	56,00
ТТК	16	Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	40	2,60	0,30	17,00	81,60
ТТК	205	Фрукты свежие	100	0,90	0,20	8,10	43,00
ТТК	199	Йогурт в индивидуальной упаковке	125	4,00	3,10	13,80	97,50
Итого за обед:			**1130**	**33,90**	**34,70**	**136,80**	**1000,10**
Итого за день:				**33,90**	**34,70**	**136,80**	**1000,10**
5 день							
Комплексный обед							
2017	52	Салат из свеклы 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	Хлеб пшеничный обогащенный микронутриентами	20	1,60	0,70	10,60	56,00
ТТК	16	Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	40	2,60	0,30	17,00	81,60
ТТК	200	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТТК	217	Молоко в индивидуальной упаковке	200	5,80	5,00	9,60	108,00
Итого за обед:			**1200**	**37,00**	**34,60**	**149,10**	**1079,60**
Итого за день:				**37,00**	**34,60**	**149,10**	**1079,60**

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	Хлеб пшеничный обогащенный микронутриентами	20	1,60	0,70	10,60	56,00
ТТК	16	Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	20	1,30	0,15	8,50	40,80
ТТК	203	Фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00
ТТК	77	Сок в индивидуальной упаковке	200	1,00	0,20	2,20	86,00
Итого за обед:			**1180**	**32,80**	**28,85**	**133,60**	**994,40**
Итого за день:				**32,80**	**28,85**	**133,60**	**994,40**
2 неделя							
7 день							
Комплексный обед							
ТТК	17	Огурец 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 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	Хлеб пшеничный обогащенный микронутриентами	20	1,60	0,70	10,60	56,00
ТТК	16	Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	40	2,60	0,30	17,00	81,60
ТТК	205	Фрукты свежие	100	0,90	0,20	8,10	43,00
ТТК	199	Йогурт в индивидуальной упаковке	125	4,00	3,10	13,80	97,50
Итого за обед:			**1130**	**35,20**	**34,80**	**139,50**	**1036,60**
Итого за день:				**35,20**	**34,80**	**139,50**	**1036,60**
8 день							
Комплексный обед							
ТТК	22	Салат из моркови с огурцом свежим и маслом растительным	100	1,00	6,80	5,00	85,70
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	Хлеб пшеничный обогащенный микронутриентами	30	2,40	1,05	15,90	84,00
ТТК	16	Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	40	2,60	0,30	17,00	81,60
ТТК	200	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТТК	217	Молоко в индивидуальной упаковке	200	5,80	5,00	9,60	108,00
Итого за обед:			**1210**	**37,00**	**36,65**	**138,40**	**1054,70**
Итого за день:				**37,00**	**36,65**	**138,40**	**1054,70**

9 день							
Комплексный обед							
ТТК	71	Салат из свежих помидоров с маслом растительным	100	1,00	10,20	4,30	115,30
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	Хлеб пшеничный обогащенный микронутриентами	20	1,60	0,70	10,60	56,00
ТТК	16	Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	40	2,60	0,30	17,00	81,60
ТТК	203	Фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00
ТТК	206	Зефир обогащенный	35	2,10	1,70	26,30	128,10
Итого за обед:			**1030**	**29,78**	**32,48**	**153,35**	**1036,80**
Итого за день:				**29,78**	**32,48**	**153,35**	**1036,80**
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	Хлеб пшеничный обогащенный микронутриентами	20	1,60	0,70	10,60	56,00
ТТК	16	Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	40	2,60	0,30	17,00	81,60
ТТК	200	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТТК	8	Печенье	40	3,00	4,00	29,80	166,80
Итого за обед:			**1040**	**33,40**	**34,00**	**161,40**	**1084,40**
Итого за день:				**33,40**	**34,00**	**161,40**	**1084,40**
11 день							
Комплексный обед							
2017	52	Салат из свеклы 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	Хлеб пшеничный обогащенный микронутриентами	20	1,60	0,70	10,60	56,00
ТТК	16	Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	40	2,60	0,30	17,00	81,60
ТТК	205	Фрукты свежие	100	0,90	0,20	8,10	43,00
ТТК	199	Йогурт в индивидуальной упаковке	125	4,00	3,10	13,80	97,50
Итого за обед:			**1120**	**33,70**	**35,00**	**142,60**	**1013,40**
Итого за день:				**33,70**	**35,00**	**142,60**	**1013,40**

12 день							
Комплексный обед							
ТТК	71/1	Огурец свежий кусочком	100	0,80	0,10	2,50	14,00
ТТК	98	Суп картофельный с рисом и курой	260	4,90	5,60	17,50	140,40
ТТК	283	Тефтели 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	Хлеб пшеничный обогащенный микронутриентами	20	1,60	0,70	10,60	56,00
ТТК	16	Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	40	2,60	0,30	17,00	81,60
ТТК	203	Фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00
ТТК	206	Зефир обогащенный	35	2,10	1,70	26,30	128,10
Итого за обед:			**1035**	**31,60**	**33,00**	**155,70**	**1059,30**
Итого за день:				**31,60**	**33,00**	**155,70**	**1059,30**
Итого за 12 дней:				**405,48**	**403,98**	**1780,20**	**12509,70**
Среднее значение за период:				**33,79**	**33,67**	**148,35**	**1042,48**

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 рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи плюс, 2017г.

3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обеспечения питанием воспитанников и обучающихся государственных образовательных организаций Санкт-Петербурга, СПб.: Издательский центр «Интермедия», 2024.

4. Технико-Технологические карты, разработанные специалистами компании АО "Артис-Детское питание"