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

Согласовано:
Директор
ГБОУ №
_____
"___"_____2026 г.

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся младших классов (7-11 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:							
Завтрак							
ТТК	3	Бутерброд с сыром	40	6,10	6,50	10,30	125,20
ТТК	189	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	150	5,70	6,40	27,80	196,00
ТТК	208	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	12,40	50,40
ТТК	197	Хлеб пшеничный обогащенный микронутриентами	20	1,60	0,70	10,60	56,00
ТТК	199	Йогурт в индивидуальной упаковке	125	4,00	3,10	13,80	97,50
Итого за завтрак:			**535**	**17,60**	**16,70**	**74,90**	**525,10**
Обед							
2024	40	Салат из квашеной капусты с маслом растительным	60	0,90	3,10	4,90	51,00
ТТК	99/73	Суп картофельный с горохом и гренками	210	5,00	4,20	23,70	114,80
ТТК	305	Котлета "Невская"	90	15,30	13,00	16,60	247,50
2010	323	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	3,60	4,60	37,70	206,00
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
Итого за обед:			**730**	**26,90**	**25,05**	**112,00**	**744,10**
Итого за день:				**44,50**	**41,75**	**186,90**	**1269,20**
2 день							
Завтрак							
ТТК	5	Бутерброд с ветчиной	40	5,30	5,90	10,30	117,40
ТТК	210	Макароны с сыром	160	8,20	10,20	37,40	275,40
ТТК	433	Какао с молоком	200	3,90	3,10	17,20	113,40
ТТК	200	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за завтрак:			**500**	**17,80**	**19,60**	**74,70**	**553,20**

Обед							
ТТК	71	Помидор свежий кусочком	60	0,70	0,10	2,30	14,40
ТТК	76	Борщ со свежей капустой, картофелем и сметаной	205	1,60	4,20	10,60	89,20
ТТК	309	Рагу из птицы	240	17,20	18,30	28,30	343,30
ТТК	215	Напиток из клюквы, протертой с сахаром	200	0,10	0,10	26,80	105,00
ТТК	197	Хлеб пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,20	1,40	21,20	112,00
ТТК	16	Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	40	2,60	0,30	17,00	81,60
Итого за обед:			**785**	**25,40**	**24,40**	**106,20**	**745,50**
Итого за день:				**43,20**	**44,00**	**180,90**	**1298,70**
3 день							
Завтрак							
2024	227	Яйцо вареное	40	5,70	4,80	0,30	68,00
ТТК	189/1	Каша гречневая молочная жидкая с маслом сливочным	150	6,70	7,70	26,60	202,80
ТТК	432	Кофейный напиток	200	3,70	2,50	21,10	122,40
ТТК	197	Хлеб пшеничный обогащенный микронутриентами	30	2,40	1,05	15,90	84,00
ТТК	203	Фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00
Итого за завтрак:			**520**	**18,90**	**16,35**	**74,20**	**524,20**
Обед							
ТТК	17	Салат зеленый с огурцами и маслом растительным	60	0,70	5,00	4,90	68,30
ТТК	89/307	Рассольник с птицей и сметаной	215	4,40	7,10	11,40	129,90
2024	259	Котлеты рыбные любительские	90	11,30	4,40	5,00	105,00
2010	325	Рис отварной	150	3,70	6,30	32,80	203,00
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
Итого за обед:			**775**	**25,70**	**24,00**	**108,10**	**756,80**
Итого за день:				**44,60**	**40,35**	**182,30**	**1281,00**

4 день							
Завтрак							
ТТК	224	Запеканка из творога	50	9,60	8,60	10,00	158,70
ТТК	189/2	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150	5,30	6,50	25,40	180,50
ТТК	208/1	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	12,60	52,10
ТТК	197	Хлеб пшеничный обогащенный микронутриентами	30	2,40	1,05	15,90	84,00
ТТК	205	Фрукты свежие	100	0,90	0,20	8,10	43,00
Итого за завтрак:			**530**	**18,50**	**16,35**	**72,00**	**518,30**
Обед							
ТТК	48/1	Салат из моркови с чесноком и маслом растительным	60	0,80	5,10	6,80	75,60
ТТК	84/252	Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной	215	4,60	5,10	5,80	90,70
2024	280	Печень, тушеная в соусе (сметанный с томатом и луком)	100	13,40	9,00	7,40	164,00
2010	335	Картофельное пюре	150	3,10	5,40	20,30	141,00
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
Итого за обед:			**785**	**26,80**	**25,70**	**104,90**	**759,90**
Итого за день:				**45,30**	**42,05**	**176,90**	**1278,20**
5 день							
Завтрак							
ТТК	3	Бутерброд с сыром	40	6,10	6,50	10,30	125,20
ТТК	189/4	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	150	3,90	6,30	25,80	176,60
ТТК	208/3	Чай с вареньем	200	0,30	0,10	15,30	60,10
ТТК	197	Хлеб пшеничный обогащенный микронутриентами	20	1,60	0,70	10,60	56,00
ТТК	199	Йогурт в индивидуальной упаковке	125	4,00	3,10	13,80	97,50
Итого за завтрак:			**535**	**15,90**	**16,70**	**75,80**	**515,40**
Обед							
2017	52	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	60	0,80	3,60	5,00	55,70
ТТК	92	Уха из рыбы со свежей зеленью	210	4,10	2,50	15,90	103,20
ТТК	315	Биточки рубленые из птицы	90	11,50	12,00	14,30	227,90
2010	331	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,50	4,80	31,30	191,00
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
Итого за обед:			**770**	**26,90**	**23,90**	**114,70**	**799,40**
Итого за день:				**42,80**	**40,60**	**190,50**	**1314,80**

6 день							
Завтрак							
2024	227	Яйцо вареное	40	5,70	4,80	0,30	68,00
ТТК	189/1	Каша гречневая молочная жидкая с маслом сливочным	150	6,70	7,70	26,60	202,80
ТТК	433	Какао с молоком	200	3,90	3,10	17,20	113,44
ТТК	197	Хлеб пшеничный обогащенный микронутриентами	30	2,40	1,05	15,90	84,00
ТТК	200	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за завтрак:			**520**	**19,10**	**17,05**	**69,80**	**515,24**
Обед							
2024	40	Салат из квашеной капусты с маслом растительным	60	0,90	3,10	4,90	51,00
ТТК	100/252	Суп картофельный с макаронными изделиями и говядиной	210	4,60	7,80	16,80	155,80
ТТК	311	Плов из птицы	240	18,20	12,00	51,90	372,90
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
Итого за обед:			**750**	**26,70**	**23,85**	**105,10**	**728,20**
Итого за день:				**45,80**	**40,90**	**174,90**	**1243,44**

2 неделя							
7 день							
Завтрак							
ТТК	5	Бутерброд с ветчиной	40	5,30	5,90	10,30	117,40
ТТК	189	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150	5,70	6,40	27,80	196,00
ТТК	208/1	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	12,60	52,10
ТТК	197	Хлеб пшеничный обогащенный микронутриентами	20	1,60	0,70	10,60	56,00
ТТК	199	Йогурт в индивидуальной упаковке	125	4,00	3,10	13,80	97,50
Итого за завтрак:			**535**	**16,90**	**16,10**	**75,10**	**519,00**
Обед							
ТТК	17	Огурец соленый кусочком	60	0,50	0,06	1,00	7,80
ТТК	95/307	Суп из овощей с птицей и сметаной	215	4,40	3,20	8,70	83,50
ТТК	273	Котлеты особые	90	12,70	16,80	10,60	257,40
2010	325	Рис отварной	150	3,70	6,30	32,80	203,00
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
Итого за обед:			**775**	**26,90**	**27,56**	**107,10**	**802,30**
Итого за день:				**43,80**	**43,66**	**182,20**	**1321,30**
8 день							
Завтрак							
ТТК	3	Бутерброд с сыром	40	6,10	6,50	10,30	125,20
ТТК	189/5	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	150	5,70	6,40	29,70	196,80
ТТК	432	Кофейный напиток	200	3,70	2,50	21,10	122,40
ТТК	197	Хлеб пшеничный обогащенный микронутриентами	20	1,60	0,70	10,60	56,00
ТТК	205	Фрукты свежие	100	0,90	0,20	8,10	43,00
Итого за завтрак:			**510**	**18,00**	**16,30**	**79,80**	**543,40**
Обед							
ТТК	22	Салат из моркови с огурцом свежим и маслом растительным	60	0,60	4,10	3,00	51,40
ТТК	48	Бульон куриный с вермишелью и курицей	210	3,10	2,40	13,40	104,90
ТТК	258	Жаркое по-домашнему птицей и морковью	240	17,80	17,10	32,10	353,38
ТТК	215	Напиток из клюквы, протертой с сахаром	200	0,10	0,10	26,80	105,00
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
Итого за обед:			**770**	**25,80**	**24,70**	**102,90**	**752,28**
Итого за день:				**43,80**	**41,00**	**182,70**	**1295,68**

9 день							
Завтрак							
ТТК	224	Запеканка из творога	50	9,60	8,60	10,00	158,70
2010	190	Каша "Дружба" с пшеном и рисом молочная с маслом сливочным	150	4,60	7,50	20,10	168,00
ТТК	208/3	Чай с вареньем	200	0,30	0,10	15,30	60,10
ТТК	197	Хлеб пшеничный обогащенный микронутриентами	30	2,40	1,05	15,90	84,00
ТТК	203	Фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00
Итого за завтрак:			**530**	**17,30**	**17,55**	**71,60**	**517,80**
Обед							
ТТК	71	Салат из свежих помидоров с маслом растительным	60	0,60	6,10	2,60	69,20
ТТК	80	Борщ сибирский вегетарианский со сметаной	205	3,10	3,70	13,00	100,90
ТТК	262	Сердце в соусе	100	13,08	9,18	2,85	152,00
2010	323	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	3,60	4,60	37,70	206,00
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
Итого за обед:			**775**	**25,38**	**24,58**	**104,35**	**749,70**
Итого за день:				**42,68**	**42,13**	**175,95**	**1267,50**
10 день							
Завтрак							
ТТК	5	Бутерброд с ветчиной	40	5,30	5,90	10,30	117,40
ТТК	189/6	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	150	4,60	6,30	22,90	166,10
ТТК	433	Какао с молоком	200	3,90	3,10	17,20	113,44
ТТК	197	Хлеб пшеничный обогащенный микронутриентами	30	2,40	1,05	15,90	84,00
ТТК	200	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за завтрак:			**520**	**16,60**	**16,75**	**76,10**	**527,94**
Обед							
2010	41	Салат витаминный (1-й вариант)	60	0,70	3,10	5,70	54,00
ТТК	100/252	Суп картофельный с макаронными изделиями и говядиной	210	4,60	7,80	16,80	155,80
ТТК	263	Фрикадельки рыбные отварные	90	13,10	6,40	7,00	134,90
2010	335	Картофельное пюре	150	3,10	5,40	20,30	141,00
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
Итого за обед:			**770**	**26,30**	**23,80**	**109,10**	**754,30**
Итого за день:				**42,90**	**40,55**	**185,20**	**1282,24**

11 день							
Завтрак							
ТТК	3	Бутерброд с сыром	40	6,10	6,50	10,30	125,20
ТТК	189/6	Каша овсяная молочная жидкая с маслом сливочным	150	5,20	7,50	22,00	176,60
ТТК	208	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	12,40	50,40
ТТК	197	Хлеб пшеничный обогащенный микронутриентами	20	1,60	0,70	10,60	56,00
ТТК	199	Йогурт в индивидуальной упаковке	125	4,00	3,10	13,80	97,50
Итого за завтрак:			**535**	**17,10**	**17,80**	**69,10**	**505,70**
Обед							
2017	52	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	60	0,80	3,60	5,00	55,70
ТТК	91	Рассольник ленинградский со сметаной	205	2,00	4,40	13,90	105,60
ТТК	331	Птица, тушенная в сметанном соусе	100	12,80	13,20	3,50	168,80
2010	331	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,50	4,80	31,30	191,00
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
Итого за обед:			**775**	**26,70**	**27,20**	**107,70**	**771,70**
Итого за день:				**43,80**	**45,00**	**176,80**	**1277,40**
12 день							
Завтрак							
2024	227	Яйцо вареное	40	5,70	4,80	0,30	68,00
ТТК	189/4	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	150	3,90	6,30	25,80	176,60
ТТК	208/4	Чай с молоком	200	3,00	2,60	15,00	95,70
ТТК	197	Хлеб пшеничный обогащенный микронутриентами	30	2,40	1,05	15,90	84,00
ТТК	199	Йогурт в индивидуальной упаковке	125	4,00	3,10	13,80	97,50
Итого за завтрак:			**545**	**19,00**	**17,85**	**70,80**	**521,80**
Обед							
ТТК	71/1	Огурец свежий кусочком	60	0,50	0,06	1,50	8,40
ТТК	98	Суп картофельный с рисом и курой	210	4,50	5,10	14,00	119,50
ТТК	283	Тефтели из говядины	90	12,60	15,00	13,00	246,20
ТТК	131	Капуста тушеная	150	3,80	6,30	16,70	139,70
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
Итого за обед:			**770**	**26,30**	**27,56**	**109,80**	**802,40**
Итого за день:				**45,30**	**45,41**	**180,60**	**1324,20**
Итого за 12 дней:				**528,48**	**507,40**	**2175,85**	**15453,66**
Среднее значение за период:				**44,04**	**42,28**	**181,32**	**1287,81**

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"