

« \_\_\_\_\_ » 2026г.

«18» августа 2026г

| Сборник рецептов | № технологической карты | Наименование                                      | Выход, г    | Белки        | Жиры         | Угле-воды,    | Энергетическая ценность, ккал. |
|------------------|-------------------------|---------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|                  |                         | <b>1 день</b>                                     |             |              |              |               |                                |
|                  |                         | <b>Завтрак</b>                                    |             |              |              |               |                                |
| 2008             | 184                     | Каша овсяная "Геркулес" вязкая с маслом сливочным | 280         | 11,6         | 14,8         | 48            | 371,5                          |
| ТТК              | ТК № 1                  | Батон обогащенный микронутриентами                | 80          | 5,8          | 2            | 39,6          | 202,4                          |
| 2024             | 14                      | Сыр (поширшам)                                    | 30          | 6,9          | 8,89         | 0             | 109                            |
| 2008             | 430                     | Чай с сахаром                                     | 200         | 0,2          | 0,1          | 15            | 60                             |
| 2017             | 338                     | Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)             | 300         | 1,5          | 1,5          | 35,1          | 162                            |
| ТТК              | ТК № 2                  | Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке 2,5 %  | 125         | 4            | 3,1          | 13            | 100                            |
|                  |                         | <b>Итого:</b>                                     | <b>1015</b> | <b>30</b>    | <b>30,39</b> | <b>150,7</b>  | <b>1004,9</b>                  |
|                  |                         |                                                   |             |              |              |               |                                |
|                  |                         | <b>Обед</b>                                       |             |              |              |               |                                |
| 2017             | 70                      | Отулец солёный                                    | 120         | 1,32         | 0,24         | 4,56          | 26,4                           |
| 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                         | 120         | 19,2         | 19           | 20,53         | 381,4                          |
| 2024             | 349                     | Рис отварной                                      | 200         | 4,8          | 7,5          | 46,13         | 280                            |
| 2024             | 425                     | Компот из смеси сухофруктов                       | 200         | 0,5          | 0,07         | 16,8          | 70                             |
| ТТК              | ТК № 3                  | Зефир витаминизированный                          | 35          | 0,3          | 0,03         | 28            | 110                            |
| 2008             | 213                     | Яйцо вареное                                      | 40          | 5,1          | 4,6          | 0,3           | 63                             |
| ТТК              | ТК № 1                  | Батон обогащенный микронутриентами                | 80          | 5,8          | 2            | 39,6          | 202,4                          |
| ТТК              | ТК № 3                  | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный                  | 80          | 3,76         | 1,76         | 39,8          | 144                            |
|                  |                         | <b>Итого:</b>                                     | <b>1130</b> | <b>44,18</b> | <b>39,2</b>  | <b>210,12</b> | <b>1379,7</b>                  |
|                  |                         | <b>Итого за день:</b>                             |             | <b>74,18</b> | <b>69,59</b> | <b>360,82</b> | <b>2384,6</b>                  |

|      |         |                                                                                        |       |       |      |        |         |
|------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|------|--------|---------|
|      |         |                                                                                        |       |       |      |        |         |
|      |         | 2 день                                                                                 |       |       |      |        |         |
|      |         | Завтрак                                                                                |       |       |      |        |         |
| 2008 | 189     | Каша жидкая манная с маслом сливочным                                                  | 200   | 6     | 8,3  | 27,7   | 209,3   |
| 2024 | 228     | Омлет натуральный                                                                      | 70    | 6,7   | 10   | 1,2    | 121,1   |
| ТТК  | ТК № 1  | Батон обогащенный микронутриентами                                                     | 80    | 5,8   | 2    | 39,6   | 202,4   |
| 2024 | 459     | Какао с молоком                                                                        | 200   | 3,3   | 2,5  | 11,7   | 81,1    |
| ТТК  | ТК № 7  | Творожок в индивидуальной упаковке 5 %                                                 | 100   | 3,8   | 5    | 7,1    | 60,1    |
| 2017 | 338     | Фрукты свежие в ассортименте (груша)                                                   | 300   | 1,2   | 0,9  | 39     | 138     |
|      |         | Итого:                                                                                 | 950   | 26,8  | 28,7 | 126,3  | 812     |
|      |         |                                                                                        |       |       |      |        |         |
|      |         | Обед                                                                                   |       |       |      |        |         |
| 2024 | 29      | Салат "Степной" из разных овощей                                                       | 120   | 1,6   | 12,4 | 9      | 152     |
| 2024 | 96      | Рассольник ленинградский со сметаной                                                   | 250/5 | 2,4   | 4,94 | 15,6   | 116,25  |
| 2008 | 256/371 | Печень по-строгановски                                                                 | 130   | 20,41 | 15,6 | 9,24   | 265     |
| 2024 | 356     | Макаронные изделия отварные                                                            | 200   | 7,37  | 5,5  | 43,7   | 253,3   |
| 2008 | 442     | Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные (яблоко) | 200   | 1     | 0,2  | 19,8   | 86      |
| ТТК  | ТК № 1  | Батон обогащенный микронукриентами                                                     | 60    | 4,35  | 1,5  | 29,55  | 151,8   |
| ТТК  | ТК № 26 | Язычок слоеный                                                                         | 50    | 2,85  | 18,1 | 21,6   | 261,5   |
| ТТК  | ТК № 3  | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный                                                       | 80    | 3,76  | 1,76 | 39,8   | 144     |
|      |         | Итого:                                                                                 | 1095  | 43,74 | 60   | 188,29 | 1429,85 |
|      |         | Итого за день:                                                                         |       | 70,54 | 88,7 | 314,59 | 2241,85 |
|      |         |                                                                                        |       |       |      |        |         |
|      |         | 3 день                                                                                 |       |       |      |        |         |
|      |         | Завтрак                                                                                |       |       |      |        |         |

|      |         |                                                  |        |       |       |        |        |
|------|---------|--------------------------------------------------|--------|-------|-------|--------|--------|
| 2008 | 189     | Каша жидкая пшенная с маслом сливочным           | 280    | 10,46 | 11,98 | 38,86  | 334,2  |
| 2024 | 458     | Кофейный напиток с молоком                       | 200    | 3,7   | 2,8   | 11,44  | 85,5   |
| ТТК  | ТК № 9  | Бутерброд с джемом                               | 50     | 1,62  | 5,25  | 27,25  | 162,5  |
| ТТК  | ТК № 2  | Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке 2,5 % | 125    | 4     | 3,1   | 13     | 100    |
| 2017 | 338     | Фрукты свежие в ассортименте (мандарин)          | 300    | 2,4   | 0,6   | 22,5   | 114    |
| ТТК  | ТК № 1  | Батон обогащенный микронутриентами               | 80     | 5,8   | 2     | 39,6   | 202,4  |
|      |         | Итого:                                           | 1035   | 27,98 | 25,73 | 152,65 | 998,6  |
|      |         |                                                  |        |       |       |        |        |
|      |         | Обед                                             |        |       |       |        |        |
| 2024 | 48      | Салат из свеклы с сыром и чесноком               | 120    | 5,4   | 17,4  | 7,2    | 208    |
| 2024 | 104/77  | Суп картофельный с бобовыми и гречками           | 250/10 | 6,9   | 4,5   | 28,25  | 180    |
| 2024 | 257     | Быточки рыбные                                   | 120    | 15,6  | 8,8   | 18,8   | 229,3  |
| 2024 | 360     | Пюре картофельное                                | 200    | 4,13  | 6,13  | 27     | 179    |
| 2024 | 426     | Кисель из плодов или ягод свежих                 | 200    | 0,11  | 0,04  | 11,8   | 47,8   |
| ТТК  | ТК № 27 | Пирожное "Мечта"                                 | 60     | 4,7   | 15,6  | 33,5   | 293    |
| ТТК  | ТК № 1  | Батон обогащенный микронутриентами               | 40     | 2,9   | 1     | 19,8   | 101,2  |
| ТТК  | ТК № 3  | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный                 | 80     | 3,76  | 1,76  | 39,8   | 144    |
|      |         | Итого:                                           | 1080   | 43,5  | 55,23 | 186,15 | 1382,3 |
|      |         | Итого за день:                                   |        | 71,48 | 80,96 | 338,8  | 2380,9 |

|  |  |        |  |  |  |  |  |
|--|--|--------|--|--|--|--|--|
|  |  |        |  |  |  |  |  |
|  |  | 4 день |  |  |  |  |  |

|      |        |                                                   |       |       |       |        |        |
|------|--------|---------------------------------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|
|      |        | Завтрак                                           |       |       |       |        |        |
| ТТК  | ТК №24 | Запеканка из творога со сгущенным молоком         | 60/10 | 10,6  | 8,4   | 9,7    | 133    |
| 2008 | 190    | Каша из пшена и риса молочная жидкая              | 200   | 6,15  | 10    | 26,8   | 224,6  |
| 2008 | 430    | Чай с сахаром                                     | 200   | 0,2   | 0,1   | 15     | 60     |
| ТТК  | ТК № 1 | Батон обогащенный микронутриентами                | 80    | 5,8   | 2     | 39,6   | 202,4  |
| ТТК  | ТК № 5 | Молоко в инд.упаковке 3,2%                        | 200   | 5,8   | 6,4   | 9,4    | 120    |
| 2017 | 338    | Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)             | 300   | 1,5   | 1,5   | 35,1   | 162    |
|      |        | Итого:                                            | 1050  | 30,05 | 28,4  | 135,6  | 902    |
|      |        |                                                   |       |       |       |        |        |
|      |        | Обед                                              |       |       |       |        |        |
| 2024 | 34     | Салат из белокочанной капусты/с 01.03 Салат       | 120   | 1,8   | 6,24  | 11,2   | 108    |
| 2024 | 79     | Борщ со сметаной                                  | 250/5 | 1,62  | 4,7   | 9,62   | 87,5   |
| 2024 | 279    | Гуляш из отварного мяса                           | 120   | 17,33 | 16,9  | 6,3    | 246,7  |
| 2024 | 347    | Каша гречневая рассыпчатая                        | 200   | 10,93 | 7,5   | 47,9   | 302,7  |
| 2024 | 418    | Компот из свежих плодов                           | 200   | 0,15  | 0,14  | 20     | 81,1   |
| ТТК  | ТК № 4 | Кондитерские изделия (печенье)                    | 50    | 4,5   | 7,25  | 38,12  | 237,9  |
| ТТК  | ТК № 1 | Батон обогащенный микронутриентами                | 80    | 5,8   | 2     | 39,6   | 202,4  |
| ТТК  | ТК № 3 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 80    | 3,76  | 1,76  | 39,8   | 144    |
|      |        | Итого:                                            | 1105  | 45,89 | 46,49 | 212,54 | 1410,3 |
|      |        | Итого за день:                                    |       | 75,94 | 74,89 | 348,14 | 2312,3 |
|      |        |                                                   |       |       |       |        |        |
|      |        | 5 день                                            |       |       |       |        |        |
|      |        | Завтрак                                           |       |       |       |        |        |

|      |         |                                                  |       |       |       |       |        |
|------|---------|--------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|
| 2008 | 189     | Каша жидкая пшеничная с маслом сливочным         | 280   | 10,53 | 14,2  | 46,4  | 334,2  |
| ТТК  | ТК № 25 | Бутерброд с сыром                                | 35    | 4,5   | 8,7   | 7,4   | 131    |
| 2024 | 454     | Чай с лимоном                                    | 200   | 0,2   | 0     | 7,2   | 30     |
| ТТК  | ТК № 1  | Батон обогащенный микронутриентами               | 80    | 5,8   | 2     | 39,6  | 202,4  |
| 2017 | 338     | Фрукты свежие в ассортименте (груша)             | 300   | 1,2   | 0,9   | 39    | 138    |
| ТТК  | ТК № 2  | Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке 2,5 % | 125   | 4     | 3,1   | 13    | 100    |
|      |         | Итого:                                           | 1020  | 26,23 | 28,9  | 152,6 | 935,6  |
|      |         |                                                  |       |       |       |       |        |
|      |         | Обед                                             |       |       |       |       |        |
| 2024 | 52      | Винегрет овощной                                 | 120   | 1,56  | 12,24 | 8,4   | 150    |
| 2024 | 97/244  | Суп картофельный с рыбой                         | 250/5 | 3,52  | 2,7   | 20,9  | 116,4  |
| 2024 | 320     | Голубцы ленивые                                  | 320   | 27,2  | 23    | 24    | 446,7  |
| 2024 | 425     | Компот из смеси сухофруктов                      | 200   | 0,5   | 0,07  | 16,8  | 70     |
| ТТК  | ТК № 6  | Кондитерские изделия (вафли)                     | 50    | 2     | 13,5  | 31    | 255    |
| ТТК  | ТК № 1  | Батон обогащенный микронутриентами               | 80    | 5,8   | 2     | 39,6  | 202,4  |
| ТТК  | ТК № 3  | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный                 | 80    | 3,76  | 1,76  | 39,8  | 144    |
|      |         | Итого:                                           | 1105  | 44,34 | 55,27 | 180,5 | 1384,5 |
|      |         | Итого за день:                                   |       | 70,57 | 84,17 | 333,1 | 2320,1 |

|           |         |                                                       |         |       |       |        |         |
|-----------|---------|-------------------------------------------------------|---------|-------|-------|--------|---------|
|           |         |                                                       |         |       |       |        |         |
|           |         | 6 день                                                |         |       |       |        |         |
|           |         | Завтрак                                               |         |       |       |        |         |
| 2024      | 223     | Макароны с сыром                                      | 280     | 15    | 50,4  | 52,1   | 472,9   |
| 2017      | 338     | Фрукты свежие в ассортименте (мандарин)               | 300     | 2,4   | 0,6   | 22,5   | 114     |
| ТТК       | ТК № 2  | Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке 2,5 %      | 125     | 4     | 3,1   | 13     | 100     |
| 2024      | 458     | Кофейный напиток с молоком                            | 200     | 3,7   | 2,8   | 11,44  | 85,5    |
| ТТК       | ТК № 1  | Батон обогащенный микронукриентами                    | 60      | 4,35  | 1,5   | 29,55  | 151,8   |
|           |         | Итого:                                                | 965     | 29,45 | 58,4  | 128,59 | 924,2   |
|           |         |                                                       |         |       |       |        |         |
|           |         | Обед                                                  |         |       |       |        |         |
| 2017      | 52      | Салат из свеклы отварной                              | 120     | 1,68  | 7,2   | 10     | 111,1   |
| 2024      | 79      | Борщ со сметаной                                      | 250/5   | 1,5   | 2,2   | 9,4    | 77      |
| ТТК       | ТК № 23 | Котлеты рубленные из птицы                            | 120     | 19,2  | 19    | 20,53  | 381,4   |
| 2024      | 349     | Рис отварной                                          | 200     | 4,8   | 7,5   | 37,4   | 280     |
| 2024      | 426     | Кисель из плодов или ягод свежих                      | 200     | 0,1   | 0,04  | 12,2   | 50      |
| 2024      | 504     | Булочка российская                                    | 50      | 3,25  | 4     | 27,9   | 144,65  |
| ТТК       | ТК № 7  | Творожок в индивидуальной упаковке 5 %                | 100     | 3,8   | 5     | 7,1    | 60,1    |
| ТТК       | ТК № 1  | Батон обогащенный микронукриентами                    | 60      | 4,35  | 1,5   | 29,55  | 151,8   |
| ТТК       | ТК № 3  | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами     | 80      | 3,76  | 1,76  | 39,8   | 144     |
|           |         | Итого:                                                | 1185    | 42,44 | 48,2  | 193,88 | 1400,05 |
|           |         | Итого за день:                                        |         | 71,89 | 106,6 | 322,47 | 2324,25 |
|           |         |                                                       |         |       |       |        |         |
|           |         | 7 день                                                |         |       |       |        |         |
|           |         | Завтрак                                               |         |       |       |        |         |
| 2008      | 189     | Каша жидкая рисовая с маслом сливочным                | 280     | 6,94  | 11,76 | 40,32  | 296,8   |
| ТТК       | ТК № 25 | Бутерброд с сыром                                     | 35      | 4,5   | 8,7   | 7,4    | 131     |
| ТТК       | ТК № 1  | Батон обогащенный микронутриентами                    | 80      | 5,8   | 2     | 39,6   | 202,4   |
| 2024      | 454     | Чай с лимоном                                         | 200     | 0,2   | 0     | 7,2    | 30      |
| ТТК       | ТК № 5  | Молоко в инд.упаковке 3,2%                            | 200     | 5,8   | 6,4   | 9,4    | 120     |
| 2017      | 338     | Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)                 | 300     | 1,5   | 1,5   | 35,1   | 162     |
|           |         | Итого:                                                | 1095    | 24,74 | 30,36 | 139,02 | 942,2   |
|           |         |                                                       |         |       |       |        |         |
|           |         | Обед                                                  |         |       |       |        |         |
| 2017      | 70      | Огурец солёный                                        | 120     | 1,32  | 0,24  | 4,56   | 26,4    |
| 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)                             | 120     | 18,5  | 22,8  | 18,4   | 352     |
| 2024      | 356     | Макаронные изделия отварные                           | 200     | 7,1   | 5,6   | 43,8   | 253,3   |
| 2024      | 418     | Компот из свежих плодов                               | 200     | 0,15  | 0,14  | 20     | 81,1    |
| ТТК       | ТК № 6  | Кондитерские изделия (вафли)                          | 50      | 2     | 13,5  | 31     | 255     |
| ТТК       | ТК № 1  | Батон обогащенный микронутриентами                    | 80      | 5,8   | 2     | 39,6   | 202,4   |
| ТТК       | ТК № 3  | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами     | 80      | 3,76  | 1,76  | 39,8   | 144     |
|           |         | Итого:                                                | 1110    | 41,73 | 51,64 | 205,28 | 1410,2  |
|           |         | Итого за день:                                        |         | 66,47 | 82    | 344,3  | 2352,4  |

|      |         |                                                                                        |       |       |       |        |        |
|------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|
|      |         |                                                                                        |       |       |       |        |        |
|      |         | 8 день                                                                                 |       |       |       |        |        |
|      |         | Завтрак                                                                                |       |       |       |        |        |
| 2024 | 228     | Омлет натуральный с маслом сливочным                                                   | 70    | 6,7   | 10    | 1,2    | 121,1  |
| 2024 | 201/202 | Каша жидкая пшеница с маслом сливочным                                                 | 200   | 7,4   | 8,31  | 29,6   | 222,7  |
| ТТК  | ТК № 7  | Творожок в индивидуальной упаковке 5 %                                                 | 100   | 3,8   | 5     | 7,1    | 60,1   |
| 2017 | 338     | Фрукты свежие в ассортименте (груша)                                                   | 300   | 1,2   | 0,9   | 39     | 138    |
| 2008 | 430     | Чай с сахаром                                                                          | 200   | 0,2   | 0,1   | 15     | 60     |
| ТТК  | ТК № 1  | Батон обогащенный микронукриентами                                                     | 80    | 5,8   | 2     | 39,4   | 202,4  |
|      |         | Итого:                                                                                 | 950   | 25,1  | 26,31 | 131,3  | 804,3  |
|      |         |                                                                                        |       |       |       |        |        |
|      |         | Обед                                                                                   |       |       |       |        |        |
| 2024 | 34      | Салат из белокочанной капусты/с 01.03 Салат из квашенной капусты                       | 120   | 1,8   | 6,24  | 11,2   | 108    |
| ТТК  | ТК № 21 | Бульон куриный с птицей и вермишелью                                                   | 250/5 | 3,37  | 4     | 14,37  | 102,5  |
| 2024 | 278     | Мясо тушеное                                                                           | 120   | 18,12 | 18,36 | 5,64   | 260    |
| 2024 | 358     | Картофель отварной                                                                     | 200   | 3,87  | 5,6   | 29,6   | 184    |
| 2008 | 442     | Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные (яблоко) | 200   | 1     | 0,2   | 19,8   | 86     |
| ТТК  | ТК № 26 | Язычок слоеный                                                                         | 50    | 2,85  | 18,1  | 21,6   | 261,5  |
| ТТК  | ТК № 1  | Батон обогащенный микронутриентами                                                     | 80    | 5,8   | 2     | 39,6   | 202,4  |
| ТТК  | ТК № 3  | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный                                                       | 80    | 3,76  | 1,76  | 39,8   | 144    |
|      |         | Итого:                                                                                 | 1105  | 40,57 | 56,26 | 181,61 | 1348,4 |
|      |         | Итого за день:                                                                         |       | 65,67 | 82,57 | 312,91 | 2152,7 |
|      |         |                                                                                        |       |       |       |        |        |
|      |         | 9 день                                                                                 |       |       |       |        |        |
|      |         | Завтрак                                                                                |       |       |       |        |        |

|      |         |                                                                                             |       |       |       |        |        |
|------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|
| 2008 | 184     | Каша овсяная "Геркулес" вязкая с маслом сливочным                                           | 280   | 11,6  | 14,8  | 48     | 371,5  |
| ТТК  | ТК № 9  | Бутерброд с джемом                                                                          | 40    | 1,3   | 4,2   | 21,8   | 130    |
| ТТК  | ТК № 1  | Батон обогащенный микронукриентами                                                          | 80    | 5,8   | 2     | 39,4   | 202,4  |
| 2024 | 459     | Какао с молоком                                                                             | 200   | 3,3   | 2,5   | 11,7   | 81,1   |
| 2017 | 338     | Фрукты свежие в ассортименте (мандарин)                                                     | 300   | 2,4   | 0,6   | 22,5   | 114    |
| ТТК  | 2       | Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке 2,5 %                                            | 125   | 4     | 3,1   | 13     | 100    |
|      |         | Итого:                                                                                      | 1025  | 28,4  | 27,2  | 156,4  | 999    |
|      |         |                                                                                             |       |       |       |        |        |
|      |         | Обед                                                                                        |       |       |       |        |        |
| 2024 | 52      | Винегрет овощной                                                                            | 120   | 1,56  | 12,24 | 8,4    | 150    |
| 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                                                           | 120   | 18,6  | 12,36 | 5,64   | 216    |
| 2024 | 349     | Рис отварной                                                                                | 200   | 4,8   | 7,5   | 46,13  | 280    |
| 2008 | 442     | Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные (мультифрукт) | 200   | 1     | 0,2   | 19,8   | 86     |
| ТТК  | ТК № 27 | Пирожное "Мечта"                                                                            | 60    | 4,7   | 15,6  | 33,5   | 293    |
| ТТК  | ТК № 1  | Батон обогащенный микронутриентами                                                          | 40    | 2,9   | 1     | 19,8   | 101,2  |
| ТТК  | ТК № 3  | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами                                           | 80    | 3,76  | 1,76  | 39,8   | 144    |
|      |         | Итого:                                                                                      | 1075  | 40,82 | 56,06 | 183,47 | 1374,8 |
|      |         | Итого за день:                                                                              |       | 69,22 | 83,26 | 339,87 | 2373,8 |

|      |         |                                                   |        |       |        |        |         |
|------|---------|---------------------------------------------------|--------|-------|--------|--------|---------|
|      |         |                                                   |        |       |        |        |         |
|      |         | 10 день                                           |        |       |        |        |         |
|      |         | Завтрак                                           |        |       |        |        |         |
| ТТК  | ТК №24  | Запеканка из творога со стуженным молоком         | 60/10  | 10,6  | 8,4    | 9,7    | 133     |
| 2008 | 190     | Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"     | 200    | 6,15  | 10     | 26,8   | 224,5   |
| 2008 | 430     | Чай с вареньем                                    | 200    | 0,2   | 0,1    | 15     | 60      |
| ТТК  | ТК № 1  | Батон обогащенный микронукриентами                | 80     | 5,8   | 2      | 39,4   | 202,4   |
| ТТК  | ТК № 5  | Молоко в инд.упаковке 3,2%                        | 200    | 5,8   | 6,4    | 9,4    | 120     |
| 2017 | 338     | Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)             | 300    | 1,5   | 1,5    | 35,1   | 162     |
|      |         | Итого:                                            | 1050   | 30,05 | 28,4   | 135,4  | 901,9   |
|      |         |                                                   |        |       |        |        |         |
|      |         | Обед                                              |        |       |        |        |         |
| 2024 | 57      | Икра свекольная                                   | 120    | 2,2   | 9      | 11,2   | 134     |
| 2024 | 96      | Рассольник ленинградский со сметаной              | 250/5  | 2,37  | 4,94   | 15,6   | 116,25  |
| 2024 | 260     | Шницель рыбный натуральный                        | 120    | 18,6  | 15     | 12,24  | 258,6   |
| 2024 | 360     | Пюре картофельное                                 | 200    | 4,13  | 6,13   | 27     | 179     |
| 2024 | 425     | Компот из смеси сухофруктов                       | 200    | 0,5   | 0,07   | 16,8   | 70      |
| ТТК  | ТК № 4  | Кондитерские изделия (печенье)                    | 50     | 4,5   | 7,25   | 38,12  | 237,9   |
| ТТК  | ТК № 1  | Батон обогащенный микронутриентами                | 80     | 5,8   | 2      | 39,6   | 202,4   |
| ТТК  | ТК № 3  | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 80     | 3,76  | 1,76   | 39,8   | 144     |
|      |         | Итого:                                            | 1105   | 41,86 | 46,15  | 200,36 | 1342,15 |
|      |         | Итого за день:                                    |        | 71,91 | 74,55  | 335,76 | 2244,05 |
|      |         |                                                   |        |       |        |        |         |
|      |         | 11 день                                           |        |       |        |        |         |
|      |         | Завтрак                                           |        |       |        |        |         |
| 2024 | 223     | Макароны с сыром                                  | 280    | 15    | 50,4   | 52,1   | 472,9   |
| ТТК  | ТК № 1  | Батон обогащенный микронукриентами                | 60     | 4,35  | 1,5    | 29,55  | 151,8   |
| 2024 | 458     | Кофейный напиток с молоком                        | 200    | 3,7   | 2,8    | 11,44  | 85,5    |
| ТТК  | ТК № 7  | Творожок в индивидуальной упаковке 5 %            | 100    | 3,8   | 5      | 7,1    | 60,1    |
| 2017 | 338     | Фрукты свежие в ассортименте (груша)              | 300    | 1,2   | 0,9    | 39     | 138     |
|      |         | Итого:                                            | 940    | 28,05 | 60,6   | 139,19 | 908,3   |
|      |         |                                                   |        |       |        |        |         |
|      |         | Обед                                              |        |       |        |        |         |
| 2024 | 29      | Салат "Степной" из разных овощей                  | 120    | 1,6   | 12,4   | 9      | 152     |
| 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)                             | 120    | 12,6  | 13,8   | 9      | 212     |
| 2024 | 364/392 | Овощи в молочном соусе (1-ый вариант)             | 200    | 4     | 3,73   | 16,4   | 114,7   |
| 2024 | 426     | Кисель из плодов или ягод свежих                  | 200    | 0,11  | 0,04   | 11,8   | 47,8    |
| ТТК  | ТК № 3  | Зефир витаминизированный                          | 35     | 0,3   | 0,03   | 28     | 110     |
| 2008 | 213     | Яйцо вареное                                      | 40     | 5,1   | 4,6    | 0,3    | 63      |
| ТТК  | ТК № 1  | Батон обогащенный микронутриентами                | 80     | 5,8   | 2      | 39,6   | 202,4   |
| ТТК  | ТК № 3  | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 80     | 3,76  | 1,76   | 39,8   | 144     |
|      |         | Итого:                                            | 1135   | 40,17 | 42,86  | 182,15 | 1225,9  |
|      |         | Итого за день:                                    |        | 68,22 | 103,46 | 321,34 | 2134,2  |

|      |         |                                                                                           |       |        |         |         |          |
|------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------|---------|---------|----------|
|      |         |                                                                                           |       |        |         |         |          |
|      |         |                                                                                           |       |        |         |         |          |
|      |         | 12 день                                                                                   |       |        |         |         |          |
|      |         | Завтрак                                                                                   |       |        |         |         |          |
| 2008 | 189     | Каша жидкая пшениная с маслом сливочным                                                   | 280   | 10,5   | 12      | 38,9    | 334,21   |
| 2024 | 459     | Какао с молоком                                                                           | 200   | 3,3    | 2,5     | 11,7    | 81,1     |
| 2017 | 338     | Фрукты свежие в ассортименте (мандарин)                                                   | 300   | 2,4    | 0,6     | 22,5    | 114      |
| ТТК  | 2       | Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке 2,5 %                                          | 125   | 4      | 3,1     | 13      | 100      |
| 2024 | 14      | Сыр (порциями)                                                                            | 35    | 8      | 10,4    | 0       | 126      |
| ТТК  | ТК № 1  | Батон обогащенный микронутриентами                                                        | 80    | 5,8    | 2       | 39,6    | 202,4    |
|      |         | Итого:                                                                                    | 1020  | 34     | 30,6    | 125,7   | 957,71   |
|      |         |                                                                                           |       |        |         |         |          |
|      |         | Обед                                                                                      |       |        |         |         |          |
| 2017 | 52      | Салат из свеклы отварной                                                                  | 120   | 1,68   | 7,2     | 9,9     | 111,1    |
| 2008 | 96      | Суп картофельный со сладким перцем                                                        | 250   | 1,9    | 6,5     | 11,4    | 113      |
| 2008 | 256/371 | Печень по-строгановски                                                                    | 130   | 20,41  | 15,6    | 9,24    | 265      |
| 2024 | 356     | Макаронные изделия отварные                                                               | 200   | 7,37   | 5,5     | 43,7    | 253,3    |
| 2024 | 504     | Булочка российская                                                                        | 50    | 3,25   | 4       | 27,9    | 144,65   |
| 2008 | 442     | Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные (яблоко)    | 200   | 1      | 0,2     | 19,8    | 86       |
| ТТК  | ТК № 5  | Молоко в инд.упаковке 3,2%                                                                | 200   | 5,8    | 6,4     | 9,4     | 120      |
| ТТК  | ТК № 1  | Батон обогащенный микронутриентами                                                        | 80    | 5,8    | 2       | 39,6    | 202,4    |
| ТТК  | ТК № 3  | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами                                         | 80    | 3,76   | 1,76    | 39,8    | 144      |
|      |         | Итого:                                                                                    | 1310  | 50,97  | 49,16   | 210,74  | 1439,45  |
|      |         | Итого за день:                                                                            | 84,97 | 79,76  | 336,44  | 2397,16 |          |
|      |         |                                                                                           |       |        |         |         |          |
|      |         |                                                                                           |       |        |         |         |          |
|      |         | Итого за 12 дней:                                                                         |       | 861,06 | 1010,51 | 4008,5  | 27618,31 |
|      |         | Итого средняя за 1 день:                                                                  |       | 71,76  | 84,21   | 334,05  | 2302     |
|      |         | Итого средняя от суточной нормы потребность в пищевых веществах и энергии в %             |       | 51     | 53,6    | 52      | 58       |
|      |         | Итого средняя сбалансированность за 12 дней:                                              |       | 1,0    | 1,0     | 4       | 2302     |
|      |         |                                                                                           |       |        |         |         |          |
|      |         | Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности                                   |       | 12,5   | 32,9    | 58,1    |          |
|      |         |                                                                                           |       |        |         |         |          |
|      |         |                                                                                           |       |        |         |         |          |
|      |         |                                                                                           |       |        |         |         |          |
|      |         | Итого за 1 неделю завтрак:                                                                |       | 170,51 | 200,52  | 846,44  | 5577,3   |
|      |         | Среднее значение за завтрак за 1 неделю:                                                  |       | 28,42  | 33,42   | 141,07  | 930      |
|      |         |                                                                                           |       |        |         |         |          |
|      |         | Итого за 2 неделю завтрак:                                                                |       | 170,34 | 203,47  | 827,01  | 5513,41  |
|      |         | Среднее значение за завтрак за 2 неделю:                                                  |       | 28,39  | 33,91   | 137,84  | 919      |
|      |         |                                                                                           |       |        |         |         |          |
|      |         | Итого за 1 неделю обед:                                                                   |       | 264,09 | 304,39  | 1171,5  | 8386,7   |
|      |         | Среднее значение за обед за 1 неделю:                                                     |       | 44,02  | 50,73   | 195,25  | 1398     |
|      |         |                                                                                           |       |        |         |         |          |
|      |         | Итого за 2 неделю обед:                                                                   |       | 256,12 | 302,13  | 1163,6  | 8140,9   |
|      |         | Среднее значение за обед за 2 неделю:                                                     |       | 42,69  | 50,36   | 193,94  | 1357     |
|      |         |                                                                                           |       |        |         |         |          |
|      |         | Итого за период завтрак:                                                                  |       | 340,85 | 403,99  | 1673,5  | 11090,71 |
|      |         | Итого среднее значение за завтрак:                                                        |       | 28,40  | 33,67   | 139,45  | 924      |
|      |         | Итого средняя от суточной нормы потребность в пищевых веществах и энергии в % за завтрак: |       | 20     | 21,4    | 22      | 23       |
|      |         |                                                                                           |       |        |         |         |          |
|      |         | Итого за период обед:                                                                     |       | 520,21 | 606,52  | 2335,1  | 16527,6  |
|      |         | Итого среднее значение за обед:                                                           |       | 43,35  | 50,54   | 194,59  | 1377     |
|      |         | Итого средняя от суточной нормы потребность в пищевых веществах и энергии в % за обед:    |       | 31     | 32,2    | 30      | 34       |
|      |         |                                                                                           |       |        |         |         |          |
|      |         |                                                                                           |       |        |         |         |          |

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, блюдо и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюдо 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 рецептов:

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, 2008, под редакцией Куткиной М.Н.;  
Сборник рецептов 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 рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях»,Москва, ДеЛи Плюс, 2017, под редакцией Могильного М.Л., Тутельяна В.А.;  
Сборник рецептов на продукцию диетического питания для предприятий общественного

**Сведения по витаминам и минеральным веществам рационов горячего питания (завтрак, обед)  
для предоставления питания учащимся в возрасте с 7 до 11 лет**

| День приёма пищи                       | Минеральные вещества (мг) |                |               |               | Витамины, мг |               |                |                |
|----------------------------------------|---------------------------|----------------|---------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|
|                                        | Ca                        | Mg             | P             | Fe            | B1           | C             | A (РЭ)         | E              |
| 1 неделя 1 день                        | 500,88                    | 192,38         | 650,88        | 12,3          | 0,302        | 23,39         | 591,2          | 9,44           |
| 1 неделя 2 день                        | 551,52                    | 169,27         | 818,9         | 18,13         | 0,614        | 39,17         | 641            | 7,83           |
| 1 неделя 3 день                        | 387,78                    | 151,38         | 703,68        | 8,03          | 3,9          | 38,5          | 245,74         | 12,38          |
| 1 неделя 4 день                        | 555,68                    | 143,31         | 642,68        | 13,18         | 0,34         | 34,79         | 341,02         | 5,25           |
| 1 неделя 5 день                        | 452,38                    | 170,08         | 827,98        | 29            | 0,356        | 65            | 537,4          | 11,06          |
| 1 неделя 6 день                        | 723,22                    | 192,72         | 1053,82       | 13,11         | 3,9          | 46,89         | 313,68         | 8,95           |
| 2 неделя 7 день                        | 447,08                    | 155,38         | 639,98        | 11,88         | 0,47         | 24,79         | 763,8          | 7,8            |
| 2 неделя 8 день                        | 230,54                    | 129,44         | 612,74        | 16,14         | 0,282        | 42            | 401,7          | 10,4           |
| 2 неделя 9 день                        | 571,89                    | 186,79         | 715,34        | 9,39          | 3,9          | 61,34         | 241,6          | 11,715         |
| 2 неделя 10 день                       | 509,84                    | 142,74         | 678,74        | 10,62         | 0,442        | 19,59         | 640,3          | 11,04          |
| 2 неделя 11 день                       | 553,08                    | 174,18         | 901,28        | 11,84         | 0,3          | 25,99         | 289,3          | 7,74           |
| 2 неделя 12 день                       | 711,58                    | 143,81         | 773,58        | 9,87          | 0,464        | 56,59         | 872,3          | 86,17          |
| <b>Итого за период:</b>                | <b>6195,47</b>            | <b>1951,48</b> | <b>9019,6</b> | <b>163,49</b> | <b>12,8</b>  | <b>478,04</b> | <b>5879,04</b> | <b>189,775</b> |
| <b>Итого средняя за 1 день:</b>        | <b>516,3</b>              | <b>162,62</b>  | <b>751,63</b> | <b>13,62</b>  | <b>1,1</b>   | <b>40</b>     | <b>490</b>     | <b>15,81</b>   |
| <b>Суточная норма:</b>                 | <b>1100</b>               | <b>250</b>     | <b>1100</b>   | <b>12</b>     | <b>1,2</b>   | <b>60</b>     | <b>700</b>     |                |
| <b>% выполнения от суточной нормы:</b> | <b>47%</b>                | <b>65%</b>     | <b>68%</b>    | <b>108%</b>   | <b>91%</b>   | <b>66%</b>    | <b>70%</b>     |                |

Генеральный директор  
АО "КСП Колпинского района"

А.С. Шильман