

Утверждаю
Генеральный директор ООО "СЕРНА"


Н.Е. Сорокина
«25» июля 2025г.


ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00E0AEC4E9A83B4EEBB04BF72220F71A8C
Владелец: Князева Вера Владимировна
Действителен: с 04.07.2025 до 27.09.2026

Согласовано
Директор ГБОУ «ИТИ №777»
Санкт-Петербурга

«15» 07 2025
В.В. Князева

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед)
для предоставления питания учащимся в возрасте (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга**

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры либо технико-технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
1 день							
Завтрак							
Сыр (порциями)	20	2008	14	4,6	5,9	0,0	72,7
Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	205	2024	203	6,0	6,6	31,1	208,0
Какао с молоком	200	2024	459	3,4	2,7	12,1	84,0
Батон обогащенный микронутриентами	40	ТТК	4	2,9	1,0	19,8	101,2

Плоды свежие (яблоки)	100	2015	338	0,4	0,4	9,8	47,0
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	125	ТТК	9	3,5	3,1	13,8	100,0
Итого за прием пищи:	690			20,8	19,7	86,6	612,9
Обед							
Салат из соленых огурцов с луком*	100	2008	20	2,7	5,1	2,6	67,0
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	2016	63	2,0	5,7	12,9	110,5
Тефтели мясные с соусом томатным	100	ТТК	30	7,8	12,2	12,7	192,0
Каша гречневая рассыпчатая	180	2024	347	9,8	6,8	43,2	273,0
Напиток из плодов шиповника	200	2024	468	0,7	0,3	20,8	88,2
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	40	ТТК	7	2,7	0,4	18,3	88,0
Батон обогащенный микронутриентами	20	ТТК	1	1,4	0,5	9,9	50,6
Итого за прием пищи:	895			27,1	31,0	120,4	869,3
Всего за день:				47,9	50,7	207,0	1482,2
2 день							

Завтрак							
Запеканка из творога с молоком сгущенным	200/25	ТТК	18	20,0	20,0	46,5	507,7
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,1	15,0	60,0
Батон обогащенный микронутриентами	25	ТТК	2	1,8	0,6	12,4	63,3
Плоды свежие (груши)	100	2015	338	0,4	0,3	10,3	47,0
Итого за прием пищи:	550			22,4	21,0	84,2	678,0
Обед							
Салат из свежих помидоров и огурцов*	100	2008	23	0,9	10,1	2,9	106,0
Рассольник ленинградский с говядиной отварной и сметаной	250/10/5	2008	91/252	5,4	6,8	17,0	150,4
Котлеты рыбные	100	2024	257	13,1	7,6	15,8	184,0
Пюре картофельное	180	2024	360	3,7	5,6	24,1	161,0
Сок фруктовый (виноградный)	200	2015	389	0,6	0,4	32,6	136,4
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	40	ТТК	7	2,7	0,4	18,3	88,0
Батон обогащенный микронутриентами	20	ТТК	1	1,4	0,5	9,9	50,6

Итого за прием пищи:	905			27,8	31,4	120,6	876,4
Всего за день:				50,2	52,4	204,8	1554,4
3 день							
Завтрак							
Яйцо вареное	40	2008	213	5,1	4,6	0,3	63,0
Каша овсяная "Геркулес" жидкая с маслом сливочным	205	2008	189	6,9	8,8	25,3	208,2
Кофейный напиток с молоком	200	2016	414	3,2	2,7	16,0	101,1
Батон обогащенный микронутриентами	30	ТТК	3	2,2	0,8	14,9	75,9
Фрукты свежие (бананы)	100	ТТК	14	1,5	0,2	21,8	95,0
Печенье витаминизированное	20	ТТК	10	1,4	2,6	14,6	88,0
Итого за прием пищи:	595			20,3	19,7	92,9	631,2
Обед							
Салат из свеклы с зеленым горошком*	100	2015	53	1,6	4,1	7,3	72,9
Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2015	112	2,6	2,8	15,7	109,0

Плов из птицы	280	ТТК	26	22,5	19,8	50,4	493,0
Компот из смеси сухофруктов	200	2008	402	0,6	0,1	31,7	131,0
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	40	ТТК	7	2,7	0,4	18,3	88,0
Батон обогащенный микронутриентами	20	ТТК	1	1,4	0,5	9,9	50,6
Итого за прием пищи:	890			31,4	27,7	133,3	944,5
Всего за день:				51,7	47,4	226,2	1575,7
4 день							
Завтрак							
Бутерброд с сыром	35	2008	3	4,5	8,7	7,4	131,0
Каша пшенная жидкая с маслом сливочным	205	2008	189	7,5	8,0	32,6	232,2
Чай с лимоном	190/7	2016	412	0,1	0,0	10,2	41,0
Батон обогащенный микронутриентами	30	ТТК	3	2,2	0,8	14,9	75,9
Плоды свежие (мандарины)	100	ТТК	15	0,8	0,2	7,5	38,0
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	125	ТТК	9	3,5	3,1	13,8	100,0

Итого за прием пищи:	692			18,6	20,8	86,4	618,1
Обед							
Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	2015	71	0,7	0,1	1,9	12,0
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	2016	73	1,9	5,6	8,7	92,8
Котлеты (особые)	100	2024	289	15,6	19,6	15,5	301,0
Макаронные изделия отварные	180	2008	331	6,6	5,8	37,6	229,2
Сок фруктовый (абрикосовый)	200	2015	389	1,0	0,0	25,4	105,6
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	40	ТТК	7	2,7	0,4	18,3	88,0
Батон обогащенный микронутриентами	20	ТТК	1	1,4	0,5	9,9	50,6
Итого за прием пищи:	895			29,9	32,0	117,3	879,2
Всего за день:				48,5	52,8	203,7	1497,3
5 день							
Завтрак							
Бутерброд с маслом сливочным	40	2016	1	2,5	7,6	14,6	136,0

Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным	205	2015	183	9,1	9,4	35,1	262,0
Чай с молоком	200	2016	413	3,0	2,6	15,9	98,9
Батон обогащенный микронутриентами	40	ТТК	4	2,9	1,0	19,8	101,2
Плоды свежие (апельсины)	100	ТТК	16	0,9	0,2	8,1	43,3
Итого за прием пищи:	585			18,4	20,8	93,5	641,4
Обед							
Салат из белокочанной капусты со свеклой и морковью*	100	2008	39	1,6	10,1	7,4	127,0
Суп картофельный с бобовыми (горох) с гренками из пшеничного хлеба	250/10	2015/2008	102/73	6,6	5,4	24,4	185,3
Печень, тушенная в соусе	100	2024	280/397	13,2	8,4	6,4	154,0
Картофель отварной	180	2008	333	3,5	5,6	28,2	177,6
Кисель из яблок	200	2008	405	0,1	0,1	25,2	117,0
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	40	ТТК	7	2,7	0,4	18,3	88,0
Батон обогащенный микронутриентами	20	ТТК	1	1,4	0,5	9,9	50,6
Итого за прием пищи:	900			29,1	30,5	119,8	899,5

Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	40	ТТК	7	2,7	0,4	18,3	88,0
Батон обогащенный микронутриентами	20	ТТК	1	1,4	0,5	9,9	50,6
Зефир витаминизированный	30	ТТК	12	0,2	0,0	23,9	97,8
Итого за прием пищи:	930			31,5	28,8	125,3	891,9
Всего за день:				53,9	50,3	220,9	1566,9
7 день							
Завтрак							
Сыр (порциями)	20	2008	14	4,6	5,9	0,0	72,7
Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	205	2024	203	6,0	6,6	31,1	208,0
Какао с молоком	200	2024	459	3,4	2,7	12,1	84,0
Батон обогащенный микронутриентами	40	ТТК	4	2,9	1,0	19,8	101,2
Плоды свежие (яблоки)	100	2015	338	0,4	0,4	9,8	47,0
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	125	ТТК	9	3,5	3,1	13,8	100,0
Итого за прием пищи:	690			20,8	19,7	86,6	612,9

Всего за день:				47,5	51,3	213,3	1540,9
6 день							
Завтрак							
Запеканка из творога с морковью, с джемом	200/30	ТТК	21	20,4	20,6	60,4	517,4
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,1	15,0	60,0
Батон обогащенный микронутриентами	20	ТТК	1	1,4	0,5	9,9	50,6
Плоды свежие (груши)	100	2015	338	0,4	0,3	10,3	47,0
Итого за прием пищи:	550			22,4	21,5	95,6	675,0
Обед							
Салат "Школьные годы"*	100	2008	29	1,5	10,1	4,4	115,0
Суп с макаронными изделиями, с птицей отварной (цыплята)	250/10	2008	105/307	5,8	5,4	15,7	135,0
Рыба, запеченная в омлете	100	2016	263	15,9	4,5	3,2	117,5
Рагу овощное (3-й вариант)	180	2024	377	3,4	7,8	18,2	157,0
Компот из смеси сухофруктов	200	2008	402	0,6	0,1	31,7	131,0

Обед							
Салат витаминный (1-й вариант)*	100	2008	41	1,2	5,2	9,5	90,0
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	2016	63	2,0	5,7	12,9	110,5
Шницель рубленый (говядина)	100	2016	299	14,9	11,0	14,6	216,3
Каша гречневая рассыпчатая	180	2024	347	9,8	6,8	43,2	273,0
Сок фруктовый (мультифрукт)	200	ТТК	28	0,2	0,0	29,8	100,0
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	40	ТТК	7	2,7	0,4	18,3	88,0
Итого за прием пищи:	875			30,8	29,1	128,3	877,8
Всего за день:				51,6	48,8	214,9	1490,7
8 день							
Завтрак							
Пудинг из творога с соусом сметанным	200/50	ТТК	20	19,9	21,3	53,5	528,0
Чай с лимоном	190/7	2016	412	0,1	0,0	10,2	41,0
Батон обогащенный микронутриентами	25	ТТК	2	1,8	0,6	12,4	63,3

	100	2015	338	0,4	0,3	10,3	47,0
Плоды свежие (груши)							
Итого за прием пищи:	572			22,2	22,2	86,4	679,3
Обед							
Винегрет овощной*	100	2008	51	1,4	10,1	6,6	123,0
Суп крестьянский с крупой, с птицей отварной (цыплята)	250/10	2008	94/307	5,5	6,3	12,5	127,0
Биточки рыбные	100	2024	257	13,1	7,6	15,8	184,0
Пюре картофельное	180	2024	360	3,7	5,6	24,1	161,0
Компот из свежих плодов (яблоки)	200	2008	394	0,2	0,2	27,9	115,0
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	40	ТТК	7	2,7	0,4	18,3	88,0
Батон обогащенный микронутриентами	20	ТТК	1	1,4	0,5	9,9	50,6
Итого за прием пищи:	900			28,0	30,7	115,1	848,6
Всего за день:				50,2	52,9	201,5	1527,9
9 день							
Завтрак							

Яйцо вареное	40	2008	213	5,1	4,6	0,3	63,0
Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным	205	2015	183	9,1	9,4	35,1	262,0
Кофейный напиток с молоком	200	2016	414	3,2	2,7	16,0	101,1
Батон обогащенный микронутриентами	20	ТТК	1	1,4	0,5	9,9	50,6
Плоды свежие (мандарины)	100	ТТК	15	0,8	0,2	7,5	38,0
Вафли витаминизированные	20	ТТК	11	0,9	5,6	12,6	106,0
Итого за прием пищи:	585			20,5	23,0	81,4	620,7
Обед							
Салат из овощей*	100	2015	43	2,6	7,4	3,2	89,8
Рассольник со сметаной	250/5	2024	94	1,9	4,7	12,9	101,0
Птица, тушеная в сметанном соусе	100	2008	312	15,5	11,5	3,6	180,0
Рис припущенный	180	2008	326	4,4	5,5	46,2	250,8
Сок фруктовый (яблочный)	200	2015	389	1,0	0,0	20,2	84,8
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	40	ТТК	7	2,7	0,4	18,3	88,0

Батон обогащенный микронутриентами	30	ТТК	3	2,2	0,8	14,9	75,9
Итого за прием пищи:	905			30,3	30,3	119,3	870,3
Всего за день:				50,8	53,3	200,7	1491,0
10 день							
Завтрак							
Макароны с сыром	200	2024	223	10,7	16,0	37,3	336,0
Какао с молоком	200	2024	459	3,4	2,7	12,1	84,0
Батон обогащенный микронутриентами	30	ТТК	3	2,2	0,8	14,9	75,9
Плоды свежие (апельсины)	100	ТТК	16	0,9	0,2	8,1	43,3
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	125	ТТК	9	3,5	3,1	13,8	100,0
Итого за прием пищи:	655			20,7	22,8	86,2	639,2
Обед							
Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	2015	70	0,8	0,1	1,7	10,0
Суп картофельный с клецками	250/25	2016	91/128	2,1	3,4	12,1	87,3

Голубцы ленивые	280	ТТК	23	22,1	23,3	36,9	429,0
Компот из смеси сухофруктов	200	2008	402	0,6	0,1	31,7	131,0
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	40	ТТК	7	2,7	0,4	18,3	88,0
Батон обогащенный микронутриентами	30	ТТК	3	2,2	0,8	14,9	75,9
Итого за прием пищи:	925			30,5	28,1	115,6	821,2
Всего за день:				51,2	50,9	201,8	1460,4
11 день							
Завтрак							
Бутерброд с джемом	40	ТТК	13	1,5	0,5	24,2	108,6
Омлет с морковью (вареный на пару)	200	2024	233	14,1	20,6	6,7	269,0
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,1	15,0	60,0
Батон обогащенный микронутриентами	30	ТТК	3	2,2	0,8	14,9	75,9
Плоды свежие (бананы)	100	ТТК	14	1,5	0,2	21,8	95,0
Итого за прием пищи:	570			19,5	22,2	82,6	608,5

Обед							
Салат из свеклы отварной	100	2015	52	1,4	6,0	8,3	92,8
Суп из овощей с фасолью со сметаной	250/5	2024	107	2,1	4,7	9,5	88,0
Биточки рубленые из птицы паровые	100	2008	315	17,4	9,8	11,0	204,0
Рагу овощное (3-й вариант)	180	2024	377	3,4	7,8	18,2	157,0
Сок фруктовый (мультифрукт)	200	ТТК	28	0,2	0,0	29,8	100,0
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	40	ТТК	7	2,7	0,4	18,3	88,0
Батон обогащенный микронутриентами	40	ТТК	4	2,9	1,0	19,8	101,2
Итого за прием пищи:	915			30,1	29,7	114,9	831,0
Всего за день:				49,6	51,9	197,5	1439,5
12 день							
Завтрак							
Бутерброд с маслом сливочным	40	2016	1	2,5	7,6	14,6	136,0
Каша манная жидкая с маслом сливочным	205	2008	189	6,2	7,1	27,7	198,8

Чай с молоком	200	2016	413	3,0	2,6	15,9	98,9
Батон обогащенный микронутриентами	30	ТТК	3	2,2	0,8	14,9	75,9
Плоды свежие (мандарины)	100	ТТК	15	0,8	0,2	7,5	38,0
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	125	ТТК	9	3,5	3,1	13,8	100,0
Итого за прием пищи:	700			18,2	21,4	94,4	647,6
Обед							
Салат "Степной" из разных овощей*	100	2024	29	1,5	10,2	7,6	128,0
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	2016	73	1,9	5,6	8,7	92,8
Печень по-строгановски	100	2024	277	18,1	5,4	7,3	150,0
Картофель отварной	180	2008	333	3,5	5,6	28,2	177,6
Кисель из кураги	200	2008	406	0,7	0,1	37,0	151,0
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	40	ТТК	7	2,7	0,4	18,3	88,0
Батон обогащенный микронутриентами	30	ТТК	3	2,2	0,8	14,9	75,9
Итого за прием пищи:	905			30,6	28,1	122,0	863,3

Всего за день:			48,8	49,5	216,4	1510,9
-----------------------	--	--	-------------	-------------	--------------	---------------

Дни	Б, г	Ж,г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:	47,9	50,7	207,0	1482,2
Всего за 2 день:	50,2	52,4	204,8	1554,4
Всего за 3 день:	51,7	47,4	226,2	1575,7
Всего за 4 день:	48,5	52,8	203,7	1497,3
Всего за 5 день:	47,5	51,3	213,3	1540,9
Всего за 6 день:	53,9	50,3	220,9	1566,9
ИТОГО:	299,7	304,9	1275,9	9217,4
В среднем за 1 неделю:	50,0	50,8	212,7	1536,2
Содержание белков, жиров и углеводов в % от калорийности	13%	30%	55%	
Всего за 7 день:	51,6	48,8	214,9	1490,7
Всего за 8 день:	50,2	52,9	201,5	1527,9
Всего за 9 день:	50,8	53,3	200,7	1491,0
Всего за 10 день:	51,2	50,9	201,8	1460,4
Всего за 11 день:	49,6	51,9	197,5	1439,5

Всего за 12 день:	48,8	49,5	216,4	1510,9
ИТОГО:	302,2	307,3	1232,8	8920,4
В среднем за 2 неделю:	50,4	51,2	205,5	1486,7
Содержание белков, жиров и углеводов в % от калорийности	14%	31%	55%	
В среднем за 12 дней:	50,2	51,0	209,1	1511,5

1. ТТК - Техничко-технологическая карта

2. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, - СПб.: Речь, 2008. - 800 с., под редакцией Куткиной М.Н.

3. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: ДеЛи плюс, 2015.-544 с.

4. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: ДеЛи плюс, 2016.-640 с.

5. 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.

Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.3-2.4.3590-20

* Допускается сезонная замена в поставке фруктов, овощей и напитков. В салаты в период после 1 марта овощи урожая прошлого года (капусту белокочанную, корнеплоды и др.) используются только после термической обработки, также произведена замена лука репчатого на лук зеленый.