

"СОГЛАСОВАНО"

Директор _____

" УТВЕРЖДАЮ"

Зам. ген. дир. по произв. контролю и развитию



Для документов

/У.Ю. Шкаликова/

" _____ " _____ 202__ г.

"09" февраля 2026 г.

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед) для предоставления питания учащимся кадетских классов (5-8 классы) общеобразовательных учреждений г. Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга (для буфетов-распределов)

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 день							
Обед							
ТТК № 385/3	385/3	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СУХОФРУКТАМИ	100	1,56	6,12	13,54	115,43
ТТК № 111/3	111/3	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)	250	2,66	6,85	6,47	98,15
ТТК № 126/3	126/3	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	13,84	9,64	8,48	172,04
ТТК № 119/3	119/3	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	230	3,38	8,34	32,03	205,58
ТТК № 89/3	89/3	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,60	0,44	18,52	88,44
ТТК № 10/3	10/3	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,08	21,20	106,52
ТТК № 40/3	40/3/1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	200	0,16	0,16	10,91	45,72
ТТК № 29/3	29/3	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	180	5,00	4,50	19,80	97,20
ТТК № 303/3	303/3	КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	75	4,04	9,78	47,80	295,38
Итого за прием пищи:			1215	36,24	46,91	178,75	1 224,46
Всего за день:				36,24	46,91	178,75	1 224,46
2 день							
Обед							
ТТК № 178/3	178/3	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,34	5,16	8,66	85,84
ТТК № 81/3	81/3	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БЮБОВЫМИ ((С ГОРОХОМ) И ГРЕНКАМИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА)	250	5,07	4,26	21,28	143,74
ТТК № 23/3	23/3	ГУЛЯШ	100	9,64	18,19	2,89	201,83
ТТК № 45/3	45/3	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	230	4,99	7,13	43,77	259,21
ТТК № 89/3	89/3	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,60	0,44	18,52	88,44
ТТК № 10/3	10/3	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,08	21,20	106,52

ТТК № 113/3	113/3/1	СОК ФРУКТОВЫЙ (АБРИКОСОВЫЙ)	200	1,00	0,00	25,40	110,00
ТТК № 1/3	1/3/4	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	250	1,00	1,00	24,50	117,50
ТТК № 356/3	356/3/2	СУХОФРУКТЫ (ПОРЦИЯМИ) (КУРАГА)	70	2,44	0,14	24,04	107,18
Итого за прием пищи:			1280	31,08	37,40	190,26	1 220,26
Всего за день:				31,08	37,40	190,26	1 220,26
3 день							
Обед							
ТТК № 2/3	2/3	САЛАТ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,52	10,18	8,03	129,42
ТТК № 382/3	382/3	БОРЩ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)	250	2,66	6,90	9,45	110,54
ТТК № 59/3	59/3	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	120	14,10	12,00	9,54	194,54
ТТК № 283/3	283/3	РИС ОТВАРНОЙ	230	3,76	7,32	53,95	257,62
ТТК № 89/3	89/3	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,60	0,44	18,52	88,44
ТТК № 10/3	10/3	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,08	21,20	106,52
ТТК № 128/3	128/3	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,78	0,00	19,77	82,20
ТТК № 1/3	1/3/1	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИНЫ)	250	2,25	0,50	20,25	107,50
ТТК № 96/3	96/3	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	4,00	3,00	22,24	131,96
Итого за прием пищи:			1280	34,67	41,42	182,95	1 208,74
Всего за день:				34,67	41,42	182,95	1 208,74
4 день							
Обед							
ТТК № 396/3	396/3	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	2,10	6,20	5,90	87,80
ТТК № 132/3	132/3	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	5,56	3,20	17,80	122,25
ТТК № 124/3	124/3	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	330	24,75	22,28	21,12	360,20
ТТК № 89/3	89/3	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,60	0,44	18,52	88,44
ТТК № 10/3	10/3	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,08	21,20	106,52
ТТК № 113/3	113/3/2	СОК ФРУКТОВЫЙ (ПЕРСИКОВЫЙ)	200	0,60	0,00	33,00	136,00
ТТК № 1/3	1/3/3	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (МАНДАРИНЫ)	250	2,00	0,50	18,75	95,00
ТТК № 60/3	60/3	ПЕЧЕНЬЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ	20	1,40	2,60	14,60	88,00
ТТК № 29/3	29/3	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	180	5,00	4,50	19,80	97,20
Итого за прием пищи:			1410	47,01	40,80	170,69	1 181,41
Всего за день:				47,01	40,80	170,69	1 181,41
5 день							
Обед							
ТТК № 390/3	390/3	ВИНЕГРЕТ С СЕЛЬДЬЮ	100	6,23	9,48	6,39	135,80
ТТК № 70/3	70/3	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ)	250	4,27	7,50	15,85	134,60
ТТК № 42/3	42/3	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	10,52	12,92	11,14	202,92

ТТК № 52/3	52/3	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	230	3,68	8,74	21,47	173,25
ТТК № 89/3	89/3	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,60	0,44	18,52	88,44
ТТК № 10/3	10/3	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,08	21,20	106,52
ТТК № 129/3	129/3	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,13	0,12	16,19	66,36
ТТК № 1/3	1/3/2	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУШИ)	250	1,00	0,75	25,75	117,50
ТТК № 63/3/1	63/3/1	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ (С КУРАГОЙ)	60	4,50	6,00	38,30	174,30
Итого за прием пищи:			1270	35,93	47,03	174,81	1 199,69
Всего за день:				35,93	47,03	174,81	1 199,69
6 день							
Обед							
ТТК № 353/3	353/3	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	3,07	11,41	10,43	156,69
ТТК № 125/3	125/3	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)	250	2,58	5,89	6,51	98,42
ТТК № 112/3	112/3	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	330	22,14	15,80	39,07	451,65
ТТК № 89/3	89/3	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,60	0,44	18,52	88,44
ТТК № 10/3	10/3	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,08	21,20	106,52
ТТК № 113/3	113/3/3	СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	1,00	0,20	20,20	92,00
ТТК № 1/3	1/3/1	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИНЫ)	250	2,25	0,50	20,25	107,50
ТТК № 356/3	356/3/3	СУХОФРУКТЫ (ПОРЦИЯМИ) (ЧЕРНОСЛИВ)	70	1,14	0,34	27,42	117,26
Итого за прием пищи:			1280	37,78	35,66	163,60	1 218,48
				37,78	35,66	163,60	1 218,48
7 день							
Обед							
ТТК № 22/3	22/3/2	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ (КУКУРУЗА СЛАДКАЯ)	100	2,70	4,31	10,70	92,43
ТТК № 84/3/1	84/3/1	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (С ПТИЦЕЙ)	250	8,03	7,81	17,14	161,92
ТТК № 11/3	11/3/2	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ) (КОТЛЕТЫ)	100	11,72	12,30	14,16	214,22
ТТК № 45/3	45/3	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	230	4,99	7,13	43,77	259,21
ТТК № 89/3	89/3	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,60	0,44	18,52	88,44
ТТК № 10/3	10/3	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,08	21,20	106,52
ТТК № 113/2	113/2/1	СОК ФРУКТОВЫЙ (АБРИКОСОВЫЙ)	200	1,00	0,00	25,40	110,00
ТТК № 29/3	29/3	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	180	5,00	4,50	19,80	97,20
ТТК № 60/3	60/3	ПЕЧЕНЬЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ	20	1,40	2,60	14,60	88,00
Итого за прием пищи:			1160	40,44	40,17	185,29	1 217,94
Всего за день:				40,44	40,17	185,29	1 217,94
8 день							
Обед							
ТТК № 391/3	391/3	САЛАТ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С СЕЛЬДЬЮ	100	5,64	9,20	5,89	128,92

ТТК № 111/3	111/3	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)	250	2,66	6,85	6,47	98,15
ТТК № 43/3	43/3	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	13,55	9,86	18,82	218,22
ТТК № 109/3	109/3	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	230	7,20	7,04	49,59	266,87
ТТК № 89/3	89/3	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,60	0,44	18,52	88,44
ТТК № 10/3	10/3	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,50	1,62	31,80	159,78
ТТК № 49/3	49/3	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,14	0,02	7,47	30,62
ТТК № 117/3	117/3	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	3,96	8,64	33,48	227,52

Итого за прием пищи:

Всего за день: 1040 40,25 43,67 172,04 1 218,52

9 день

Обед

ТТК № 159/3	159/3	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	100	3,60	8,00	7,80	118,40
ТТК № 132/3	132/3	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	5,56	3,20	17,80	122,25
ТТК № 378/3	378/3	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	330	16,86	26,27	27,65	414,48
ТТК № 89/3	89/3	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,60	0,44	18,52	88,44
ТТК № 10/3	10/3	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,08	21,20	106,52
ТТК № 113/3	113/3/2	СОК ФРУКТОВЫЙ (ПЕРСИКОВЫЙ)	200	0,60	0,00	33,00	136,00
ТТК № 1/3	1/3/3	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (МАНДАРИНЫ)	250	2,00	0,50	18,75	95,00
ТТК № 356/3	356/3/2	СУХОФРУКТЫ (ПОРЦИЯМИ) (КУРАГА)	70	2,44	0,14	24,04	107,18

Итого за прием пищи:

Всего за день: 1280 36,66 39,63 168,76 1 188,27

10 день

Обед

ТТК № 178/3	178/3	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,34	5,16	8,66	85,84
ТТК № 134/3	134/3	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)	250	3,73	8,18	9,74	118,55
ТТК № 67/3	67/3	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	100	11,70	10,90	10,00	184,90
ТТК № 127/3	127/3	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	230	3,89	9,25	32,03	205,59
ТТК № 89/3	89/3	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,60	0,44	18,52	88,44
ТТК № 10/3	10/3	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,50	1,62	31,80	159,78
ТТК № 40/3	40/3/1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	200	0,16	0,16	10,91	45,72
ТТК № 1/3	1/3/1	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИНЫ)	250	2,25	0,50	20,25	107,50
ТТК № 63/3/2	63/3/2	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый (С ПОВИДЛОМ)	60	3,40	3,12	36,80	188,88

Итого за прием пищи:

Всего за день: 1290 33,57 39,33 178,71 1 185,20

11 день

Обед

ТТК № 390/3	390/3	ВИНЕГРЕТ С СЕЛЬДЬЮ	100	6,23	9,48	6,39	135,80
ТТК № 70/3	70/3	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ)	250	4,27	7,50	15,85	134,60
ТТК № 110/3	110/3/1	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ (БИТОЧКИ)	100	10,30	4,70	9,59	121,86
ТТК № 289/3	289/3	РАГУ ОВОЩНОЕ (С СОУСОМ ТОМАТНЫМ)	230	2,98	7,25	24,29	174,32
ТТК № 89/3	89/3	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,60	0,44	18,52	88,44
ТТК № 10/3	10/3	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,08	21,20	106,52
ТТК № 113/2	113/2/1	СОК ФРУКТОВЫЙ (АБРИКОСОВЫЙ)	200	1,00	0,00	25,40	110,00
ТТК № 1/3	1/3/4	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	250	1,00	1,00	24,50	117,50
ТТК № 19/3	19/3	ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0,80	5,40	12,40	102,00
Итого за прием пищи:							
Всего за день:			1230	32,18	36,85	158,14	1 091,04
				32,18	36,85	158,14	1 091,04
12 день							
Обед							
ТТК № 383/3	383/3	САЛАТ "ПЁСТРЫЙ"	100	1,80	5,30	13,00	106,90
ТТК № 84/3/2	84/3/2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (С РЫБОЙ)	250	5,77	1,90	17,48	110,07
ТТК № 43/3	43/3	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	13,55	9,86	18,82	218,22
ТТК № 30/3	30/3	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	230	4,20	18,30	20,62	244,51
ТТК № 89/3	89/3	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,60	0,44	18,52	88,44
ТТК № 10/3	10/3	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,50	1,62	31,80	159,78
ТТК № 128/3	128/3	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,78	0,00	19,77	82,20
ТТК № 29/3	29/3	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	180	5,00	4,50	19,80	97,20
ТТК № 356/3	356/3/3	СУХОФРУКТЫ (ПОРЦИЯМИ) (ЧЕРНОСЛИВ)	70	1,14	0,34	27,42	117,26
Итого за прием пищи:							
Всего за день:			1230	39,34	42,26	187,23	1 224,58
Итого за 12 дней:				39,34	42,26	187,23	1 224,58
Среднее значение за период:				37,10	40,93	175,94	1 198,22

Реестр Технико-технологических карт, разработанных "xxxxxxx"

Технико-технологические карты разработаны на основе:

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

Сборник технических нормативов- Сборник рецептур на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: Дели плюс, 2013.-808с.

Сборник методических рекомендаций по использованию рецептур блюд повышенной пищевой и биологической ценности при организации питания отдельных социально-значимых категорий граждан в учреждениях Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2012, 160 с.

Сборник технических нормативов. Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях/ под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: Дели плюс, 2016.-640с.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:Дели плюс,2017.-544 с. 410 с.

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/сост. А.Я. Первалов, Н.В. Тапешкина,- Изд-е 4-е доп. и испр. - Пермь, 2021. - 410 с.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГАУ НЦЗД МИНЗДРАВА РОССИИ, ФГБУН ФИЦ Питания, биотехнологии и безопасности пищи, Отраслевой союз развития социального питания, НП СРО «АПСПОЗ» — М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2022. — 698 с.

Сборник технических нормативов- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под редакцией В.А. Тутельяна и Д.Б. Никитюка.-М.: ТД Дели, 2022. - 245с.

Допускаются отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам и напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.