



Утверждаю
Зам. генерального директора
АО «КСП Колпинского района»
Формалева Е.М.
«29» августа 2025 года

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед) для предоставления питания учащимся кадетских классов (9-11 класс) общеобразовательных учреждений г. Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга
(для бухгалтерского распределения)

Сборник рецептур	№ 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)	300	3,50	8,79	8,05	125,31
ТТК № 126/3	126/3	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	15,71	11,57	10,18	206,45
ТТК № 119/3	119/3	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	250	3,70	9,10	32,07	202,00
ТТК № 89/3	89/3	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3,90	0,66	27,78	132,66
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 № 29/3	29.мар	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	180	5,00	4,50	19,80	97,20
ТТК № 303/3	303/3	КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	80	4,31	10,43	50,99	315,07
Итого за прием пищи:			1350	42,34	52,95	205,12	1 399,62

Всего за день:				42,34	52,95	205,12	1 399,62
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 БОБОВЫМИ (С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА)	300	5,87	6,11	24,54	167,63
ТТК № 23/3	23/3	ГУЛЯШ	120	11,57	21,83	3,47	242,20
ТТК № 45/3	45/3	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	250	5,15	7,91	47,57	265,01
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 № 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)	300	1,20	1,20	29,40	141,00
ТТК №- 356/3	356/3/2	СУХОФРУКТЫ (ПОРЦИЯМИ) (КУРАГА)	70	2,44	0,14	24,04	107,18
Итого за прием пищи:			1440	35,67	44,41	213,40	1 367,08
Всего за день:				35,67	44,41	213,46	1 367,08
3 день							
Обед							
ТТК № 391/3	391/3	САЛАТ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С СЕЛЬДЬЮ	100	5,64	9,20	5,89	128,92
ТТК № 382/3	382/3	БОРЩ (С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ)	300	3,30	В,В9	11,60	139,61
ТТК №- 59/3	59/3	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	120	14,10	12,00	9,54	194,54
ТТК № 283/3	283/3	РИС ОТВАРНОЙ	250	4,09	7,96	58,64	280,02
ТТК № 89/3	89/3	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3,90	0,66	27,78	132,66
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 № 1/3	1/3/1	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИНЫ)	300	2,70	0,60	24,30	129,00
ТТК № 96/3	96/3	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	4,00	3,00	22, 24	131,96
Итого за прием пищи:			1440	43,01	43,93	211,56	1 378,69
Всего за день:				43,01	43,93	211,56	1 378,69
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	300	7,28	4,34	21,36	146,70
ТТК № 124/3	124/3	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	380	28,50	25,65	24,32	414,77
ТТК № 89/3	89/3	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3,90	0,66	27,78	132,66
ТТК № 10/3	10/3	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,50	1,62	31,80	159,78
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)	300	2,40	0,60	22,50	114,00
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:			1600	55,68	46,17	201,06	1 376,91
Всего за день:				55,68	46,17	201,06	1 376,91
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)	300	5,52	8,38	19,17	156,77
ТТК № 42/3	42/3	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	120	12,82	17,00	13,37	243,5С

ТТК №- 52/3	52/3	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	250	4,00	9,80	23,30	194,8
ТТК № 89/3	89/3	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3,90	0,66	27,78	132,66
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)	300	1,20	0,90	30,90	141,00
ТТК №- 63/3/1	63.3.1	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый (С КУРАГОЙ)	70	5,30	7,00	44,30	203,40
Итого за прием пищи:			3440	42,10	54,42	202,60	1 380,81
Всего за день:				42,10	54,42	202,60	1 380,81
6 день							
Обед							
ТТК № 353/3	353/3	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ПОРОШКОМ	100	3,07	11,41	10,43	156,69
ТТК № 125/3	125/3	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (С МРСОМ И СМЕТАНОЙ)	300		8,74	7,91	123,54
ТТК № 112/3	112/3	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	380	25,50	19,72	44,99	430,58
ТТК № 89/3	89/3	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3,90	0,66	27,78	132,66
ТТК № 10/3	10/3	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,50	1,62	31,80	159,78
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)	300	2,70	0,60	24,30	129,00
ТТК № 356/3	356/3/3	СУХОФРУКТЫ (ПОРЦИЯМИ) (ЧЕРНОСЛИВ)	70	1,14	0,34	27,42	117,26
Итого за прием пищи:			1470	45,12	43,29	194,83	1 341,51
Всего за день:				45,12	43,29	194,83	1 341,51
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)	300	8,60	8,23	20,98	183,36
ТТК № 11/3	11.3.2	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ) (КОТЛЕТЫ)	120	14,06	15,96	16,99	257,06
ТТК №- 45/3	45/3	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	250	5,15	7,91	47,57	265,01
ТТК № 89/3	89/3	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3,90	0,66	27,78	132,66
ТТК № 10/3	10/3	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,50	1,62	31,80	159,78
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,1€. 2,5%	180	5,00	4,50	19,80	97,20
ТТК № 19/3	19/3	ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0,80	5,40	12,40	102,00
Итого за прием пищи:			1290	45,71	48,59	213,42	1 399,50
Всего за день:				45,71	48,59	213,42	1 399,50
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)	300	3,50	8,79	8,05	125,31
ТТК № 43/3	43/3	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	120	16,26	12,83	22,58	261,86
ТТК № 109/3	109/3	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	250	7,83	7,66	53,90	290,08
ТТК № 89/3	89/3	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3,90	0,66	27,78	132,66
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	70	4,62	10,08	39,06	265,44
Итого за прием пищи:			1160	46,39	50,86	196,53	1 394,67
Всего за день:				46,39	50,86	196,53	1 394,67
9 день							

Обед							
ТТК № 159/3	159/3	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	100	3,60	8,00	7,60	118,40
ТТК № 132/3	132/3	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	300	7,28	4,34	21,36	146,70
ТТК № 378/3	378/3	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	380	19,42	30,25	31,84	477,28
ТТК № 89/3	89/3	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3,90	0,66	27,78	132,66
ТТК 10/3	10/3	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,50	1,62	31,80	159,78
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)	300	2,40	0,60	22,50	114,00
ТТК № 356/3	356/3/2	СУХОФРУКТЫ (ПОРЦИЯМИ) (КУРАГА)	70	2,44	0,14	24,04	107,18
Итого за прием пищи:			1470	44,14	45,61	200,12	1 392,00
Всего за день:				44,14	45,61	200,12	1 392,00
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)	300	4,18	9,17	11,78	134,72
ТТК №67/3	67/3	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	120	14,04	13,08	12,00	221,88
ТТК №127/3	127/3	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	250	4,23	11,19	34,81	223,46
ТТК № 89/3	89/3	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3,90	0,66	27,78	132,66
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)	300	2,70	0,60	24,30	129,00
ТТК № 63/3/2	63.3.2	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ (С ПОВИДЛОМ)	70	3,97	3,64	42,93	220,36

Итого за прием пищи:			1460	39,02	45,28	204,97	1 353,42
Всего за день:				39,02	45,28	204,97	1 353,42
11 день							
Обед							
ТТК № 390/3	390/3	ВИНЕГРЕТ С СЕЛЬДЬЮ	100	6,23	9,48	6,39	135,80
ТТК № 71/3	71/3	РАССОЛЬНИК (С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ)	300	5,35	8,32	15,15	139,44
ТТК № 110/3	110/3/1	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ (БИТОЧКИ)	120	12,36	6,64	11,51	146,23
ТТК № 289/3	289/3	РАГУ ОВОЩНОЕ (С СОУСОМ ТОМАТНЫМ)	250	3,24	9,02	26,40	189,48
ТТК №- 89/3	89/3	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3,90	0,66	27,78	132,66
ТТК № 10/3	10/3	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,50	1,62	31,80	159,78
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)	300	1,20	1,20	29,40	141,00
ТТК №- 19/3	19/3	ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0,80	5,40	12,40	102,00
Итого за прием пищи:			1410	38,58	42,34	186,23	1 256,39
Всего за день:				38,58	42,34	186,23	1 256,39
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)	300	7,50	2,24	20,63	132,66
ТТК № 43/3	43/3	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	120	16,26	12,83	22,58	261,86
ТТК № 30/3	30/3	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	250	4,58	20,03	22,49	261,01
ТТК № 89/3	89/3	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3,90	0,66	27,78	132,66

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 N-° 29/3	29/3	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	180	5,00	4,50	19,80	97,20
ТТК N-° 356/3	356/3/3	С УХОФРУКТЫ (ПОРЦИЯМИ) (ЧЕРНОСЛИВ)	70	1,14	0,34	27,42	117,26
Итого за прием пищи:			1340	45,46	47,52	205,27	1351,53
Всего за день:				45,46	47,52	205,27	1351,53
Итог за 12 дней:				523,22	565,37	2435,11	16392,13
Среднее значение за период:				43,60	47,11	202,93	1366,01

Реестр Техничко-технологических карт, разработанных "ккхххххх" Техничко-технологические карты разработаны ка основе:

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

Сборник технических нориативов- Сборник рецептур на продукцию диетического питания для предпркiЯТий общественного питания / под редакцией И.П.

Могильного и В.А. Тутельяна.-N.: ДеЛи плюс, 2013.-808с.

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

Сборник технических нориативов. Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных органиЗаЦиях/ под редакцией ИЧ.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -M.: ДеЛи плюс, 2016.-640с.

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

Единый сборник технологических нориативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина,- Изд-е 4-е Доп, и испр. - Пернь, 2021. - 410 с.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нориатисов. ФГАУ НЦЗД МИНЗДРАВА РОССИИ, ФГБУН ФИЦ Питания, биотехнологии и безопасности пищи, Отраслееой союз развития социального питания, НП СРО «АПСПОЗ» — ИЧ.: Издатель Научный иентр 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.-M.: ТД ДеЛи, 2022. - 245с.

Допускаются отклонения в случае сбоев поставки в наиНенованиях по фруктаN и напиткдN, сезонные заиены овощей и фруктов.

