

Утверждаю:
Генеральный директор
АО "Артек-Детское питание"
Дяско М.З.
2026 г.

Циклическое 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

Составлено:
Директор
ГБОУ № 87
2026 г.

1 день:									
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак									
ТТК	3	Бутерброд с сыром	40	6,10	6,50	10,30	125,20		
ТТК	189	Каша пшеничная 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	Батон нарезной обогащенный микроулучшителями	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 прием пищи:			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 гречками	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 ржано-пшеничный обогащенный микроулучшителями	20	1,30	0,15	8,50	40,80		
Итого за прием пищи:			730	26,90	25,05	112,00	744,10		
Всего 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 прием пищи:			500	17,80	19,60	74,70	553,20		

Обед									
ТТК	71	Помидор свежий кусочком (1 вар.)	60	0,70	0,10	2,30	14,40		
ТТК	17	или Огурец соленый кусочком (2 вар.)	60	0,50	0,06	1,00	7,80		
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	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	40	3,20	1,40	21,20	112,00		
ТТК	16	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,60	0,30	17,00	81,60		
Итого за прием пищи (1 вар.):			845	25,40	24,40	106,20	745,50		
Итого за прием пищи (2 вар.):			845	25,20	24,36	104,90	738,90		
Всего за день (1 вар.):				43,20	44,00	180,90	1298,70		
Всего за день (2 вар.):				43,00	43,96	179,60	1292,10		
3 день									
Завтрак									
2024	227	Дйно 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	Батон нарезной 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 прием пищи:			520	18,90	16,35	74,20	524,20		
Обед									
ТТК	17	Салат зеленый с огурцами и маслом растительным (1 вар.)	60	0,70	5,00	4,90	68,30		
ТТК	41	или Салат овощной с маслом растительным (2 вар.)	60	0,70	5,10	6,40	74,20		
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	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20	1,60	0,70	10,60	56,00		
ТТК	16	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,60	0,30	17,00	81,60		
Итого за прием пищи (1 вар.):			775	25,70	24,00	108,10	756,80		
Итого за прием пищи (2 вар.):			775	25,70	24,10	109,60	762,70		
Всего за день (1 вар.):				44,60	40,35	182,30	1281,00		
Всего за день (2 вар.):				44,60	40,45	183,80	1286,90		

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	Батон нарезной обогащенный микроулучшителями	30	2,40	1,05	15,90	84,00		
ТТК	205	Фрукты свежие	100	0,90	0,20	8,10	43,00		
Итого за прием пищи:			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	Шн из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной	215	4,60	5,10	5,80	90,70		
2024	280	Печень, тушенная 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	Батон нарезной обогащенный микроулучшителями	20	1,60	0,70	10,60	56,00		
ТТК	16	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроулучшителями	40	2,60	0,30	17,00	81,60		
Итого за прием пищи:			785	26,80	25,70	104,90	759,90		
Всего 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	Батон нарезной обогащенный микроулучшителями	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 прием пищи:			535	15,90	16,70	75,80	515,40		
Обед									
2017	52	Салат из свежих 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 рубленные 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	Батон нарезной обогащенный микроулучшителями	20	1,60	0,70	10,60	56,00		
ТТК	16	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроулучшителями	40	2,60	0,30	17,00	81,60		
Итого за прием пищи:			770	26,90	23,90	114,70	799,40		
Всего за день:				42,80	40,60	190,50	1314,80		

6 день									
Завтрак									
ТТК	5	Бутерброд с ветчиной	40	5,30	5,90	10,30	117,40		
ТТК	189	Каша пшеница 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	Батон нарезной обогащенный микроулучшителями	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 прием пищи:			535	16,90	16,10	75,10	519,00		
Обед									
ТТК	17	Огулец соленный 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, биточки, шницель (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	Батон нарезной обогащенный микроулучшителями	20	1,60	0,70	10,60	56,00		
ТТК	16	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроулучшителями	40	2,60	0,30	17,00	81,60		
Итого за прием пищи:			775	26,90	27,56	107,10	802,30		
Всего за день:				43,80	43,66	182,20	1321,30		
7 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	Батон нарезной обогащенный микроулучшителями	20	1,60	0,70	10,60	56,00		
ТТК	205	Фрукты свежие	100	0,90	0,20	8,10	43,00		
Итого за прием пищи:			510	18,00	16,30	79,80	543,40		
Обед									
ТТК	22	Салат из моркови с огурцом свежим и маслом растительным (1 вар.)	60	0,60	4,10	3,00	51,40		
ТТК	224	или Салат из моркови с яблоком и маслом растительным (2 вар.)	60	0,50	3,10	4,80	50,40		
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 яблоков, протертой с сахаром	200	0,10	0,10	26,80	105,00		
ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микроулучшителями	20	1,60	0,70	10,60	56,00		
ТТК	16	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроулучшителями	40	2,60	0,30	17,00	81,60		
Итого за прием пищи (1 вар.):			770	25,80	24,70	102,90	752,28		
Итого за прием пищи (2 вар.):			770	25,70	23,70	104,70	751,28		
Всего за день (1 вар.):				43,80	41,00	182,70	1295,68		
Всего за день (2 вар.):				43,70	40,00	184,50	1294,68		

8 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	Батон нарезной обогащенный микроулучшителями	30	2,40	1,05	15,90	84,00		
ТТК	203	Фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00		
Итого за прием пищи:			530	17,30	17,55	71,60	517,80		
Обед									
ТТК	71	Салат из свежих помидоров с маслом растительным (1 вар.)	60	0,60	6,10	2,60	69,20		
ТТК	20	или Салат из соевых стручков с луком и маслом растительным (2 вар.)	60	0,50	6,10	1,60	64,00		
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 рассычатая 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	Батон нарезной обогащенный микроулучшителями	20	1,60	0,70	10,60	56,00		
ТТК	16	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроулучшителями	40	2,60	0,30	17,00	81,60		
Итого за прием пищи (1 вар.):			775	25,38	24,58	104,35	749,70		
Итого за прием пищи (2 вар.):			775	25,28	24,58	103,35	744,50		
Всего за день (1 вар.):				42,68	42,13	175,95	1267,50		
Всего за день (2 вар.):				42,58	42,13	174,95	1262,30		
9 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	Батон нарезной обогащенный микроулучшителями	30	2,40	1,05	15,90	84,00		
ТТК	200	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00		
Итого за прием пищи:			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	Батон нарезной обогащенный микроулучшителями	20	1,60	0,70	10,60	56,00		
ТТК	16	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроулучшителями	40	2,60	0,30	17,00	81,60		
Итого за прием пищи:			770	26,30	23,80	109,10	754,30		
Всего за день:				42,90	40,55	185,20	1282,24		

10 дней									
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	Батон нарезной обогащенный микроулучшителями	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 прием пищи:			535	17,10	17,80	69,10	505,70		
Обед									
2017	52	Салат из свежих 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	Батон нарезной обогащенный микроулучшителями	20	1,60	0,70	10,60	56,00		
ТТК	16	Хлеб ржанно-пшеничный обогащенный микроулучшителями	40	2,60	0,30	17,00	81,60		
Итого за прием пищи:			775	26,70	27,20	107,70	771,70		
Всего за день:				43,80	45,00	176,80	1277,40		
Итого за 10 дней (1 вар.):				437,38	421,09	1820,35	12886,02		
Итого за 10 дней (2 вар.):				436,98	420,15	1821,35	12879,12		
Среднее значение за период (1 вар.):				43,74	42,11	182,04	1288,60		
Среднее значение за период (2 вар.):				43,70	42,02	182,14	1287,91		

Допускаются отклонения в случаях сбоя 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 рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тусельяна.-М.: Дельта плюс, 2017г.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обеспечения питания воспитанников и обучающихся государственных образовательных организаций Санкт-Петербурга, СПб.: Издательский центр «Интермедиа», 2024.
4. Техничко-Технологические карты, разработанные специалистами компании АО "Артис-Детское питание"