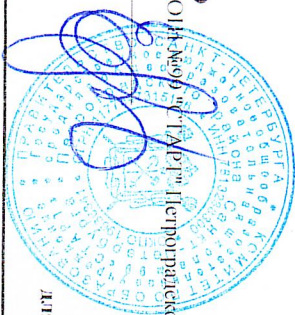


С «ТАСОВАНО»
Директор ИБОУ СОИЗ №10 «ТАР» Петроградского района
Решение И.А.
21 ноября 2025 г.



Целильное двухсельное меню районов горячего питания (завтрак, обед)
для предоставления участникам в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга в возрасте от 7 до 11 лет
с заботлением лактазная непереносимость



Наименование	Выход		Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур/ рецептур)	Рецептуры или технологической карты	Безжиры		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал
	г	шт			Всего	шт	Всего	шт			
					г	шт	г	шт			
Завтрак											
Каши геркулесовые безмолочные с маслом растительным	180		ТТК	300	6,05		5,80		29,90		196,00
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	25		ТТК	15,3	2,00		1,16		12,99		68,00
Чай с сахаром	200		2008	430	0,20		0,10		15,00		60,00
Материалы сладкой	100		2011	338	0,80		0,10		7,50		38,00
Печенье в ассортименте	25		ТТК	12,2	3,00		2,50		11,20		69,00
Итого за прием пищи:	530				12,05		9,66		76,59		431,00
Обед											
Омлет соевый порционный	60		ТТК	1,1	0,48		0,06		1,20		6,60
Пюре картофельное с крупой и курицей	200,5		ТТК	301	2,90		4,30		14,50		79,80
Пюре	100		ТТК	9,38	11,24		12,30		8,40		214,20
Каши гречневая рассыпчатая "по-домашнему" с маслом растительным	150		ТТК	302	3,20		4,80		10,40		99,60
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40		ТТК	15,2	3,20		1,70		20,40		92,00
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50		ТТК	15,1	4,00		2,32		25,98		136,00
Сок фруктовый (безалкогольный)	200		2008	442	1,00		0,20		19,80		86,00
Итого за прием пищи:	805				26,02		25,68		100,68		714,20
Всего за день:					38,07		35,34		177,27		1145,20

Наименование	Выход		Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	Де. рецептов или технологической карты	Безжиры		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал
	г	г			Всего	г	Всего	г			
2 день											
Завтрак											
Кефир кукурузный безмолочный с маслом растительным	180	ТТК	303	9,60	10,67	28,60	301,50				
Баттон паровой обогащенный микроэлементами	25	ТТК	15,3	2,00	1,16	12,99	68,00				
Чай с лимоном	200	2008	431	0,29	0,10	14,69	59,90				
Ванилин	20	ТТК	12,7	1,44	2,23	9,80	62,00				
Мёд жидкий свежий	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40				
Итого за прием пищи:	525			13,73	14,56	75,88	535,80				
Обед											
Салат из свежей капусты с огурцом	60	ТТК	1,2	0,61	3,20	2,62	53,10				
Борщ с капустой и картофелем и отварной говядиной	200,5	ТТК	304	3,06	3,89	9,51	90,10				
Пшеница рубленый мясной	90	ТТК	9,1	7,40	10,50	3,64	133,18				
Мясное пюре и сливки отварные с маслом растительным	150	ТТК	305	5,30	5,10	31,30	195,06				
Хлеб ржаной-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	ТТК	15,2	3,20	1,70	20,40	92,00				
Баттон паровой обогащенный микроэлементами	50	ТТК	15,1	4,00	2,32	25,98	136,00				
Компот из смеси сухофруктов	200	ТТК	13,4	0,60	0,10	23,50	97,20				
Итого за прием пищи:	795			24,17	26,81	116,95	796,58				
Всего за день:				37,90	41,37	192,83	1332,38				

Наименование	Выход		Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал.
	г	г			Всего		Всего		Всего		
					г	г	г	г	г	г	
3 день											
Завтрак											
Каша пшеничная безмолочная вязкая с тыквой с маслом растительным	180	ТТК	306	4,00		6,80		25,40		178,00	
Без тол. нарезной обогащённый микроэлементами	25	ТТК	15,3	2,00		1,16		12,99		68,00	
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20		0,10		15,00		60,00	
Гречка сырая	100	2011	338	0,40		0,30		10,30		47,00	
Итого за прием пищи:	505			6,60		8,36		63,69		353,00	
Обед											
Салат из квашеной капусты	60	2008	40	0,96		3,06		4,62		49,80	
Суп картофельный с горохом и грибами	200,5	ТТК	307	5,07		3,80		14,70		116,00	
К. Салат рубленый из филе куриного диетическая	90	ТТК	308	9,40		5,30		8,70		150,00	
Ризотто (рис с овощами)	150	ТТК	4,2	2,90		7,43		17,06		146,70	
Х. Люб. разно-зерновой обогащённый микроэлементами	40	ТТК	15,2	3,20		1,70		20,40		92,00	
Без тол. нарезной обогащённый микроэлементами	50	ТТК	15,1	4,00		2,32		25,98		136,00	
Компот из свежих яблок	200	ТТК	13,1	0,20		0,20		20,10		87,80	
Итого за прием пищи:	795			25,73		23,81		111,56		778,30	
Всего за день:				32,33		32,17		175,25		1131,30	

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал
	г			Всего	Всего	Всего	Всего	Всего		
4 день										
Завтрак										
Каши из пшена и риса безмолочная жидкая ("Дружба") с маслом растительным	180	ТТК	309	8,10	8,40	26,30	176,00			
Баттон нарезной обогащенный микроэлементами	25	ТТК	15,3	2,00	1,16	12,99	68,00			
Чай с лимоном	200	2008	431	0,29	0,10	14,69	59,90			
Шоколадное желе	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40			
Итого за прием пищи:	505			10,79	10,06	63,78	348,30			
Обед										
Салат из свежих с яйцом	60,20	2011	52,209	2,95	7,00	3,60	100,00			
Суп с макаронными изделиями, картофелем и куриной отварной	200,5	ТТК	310	3,90	2,10	15,10	96,00			
Пюре из рыбы в соусе кисло-сладком с овощами	90,30	ТТК	8,7	8,17	6,85	9,44	151,76			
Картофель отварной с маслом растительным	150	ТТК	311	2,80	4,90	23,50	150,00			
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	ТТК	15,2	3,20	1,70	20,40	92,00			
Баттон нарезной обогащенный микроэлементами	50	ТТК	15,1	4,00	2,32	25,98	136,00			
Сок фруктовый (персиковый)	200	ТТК	13,14	1,00	0,20	15,00	76,00			
Итого за прием пищи:	845			26,02	25,07	113,02	801,76			
Всего за день:				36,81	35,13	176,80	1150,06			

Наименование	Выход.		Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	Рецептуры или технологической карты	Безжиры		Жиры		Углеводы.		Энергетическая ценность, ккал.
	г				Всего	г	Всего	г	Всего	г	
					г		г		г		
5.десерт.											
Завтрак											
Осн.дег.натуральный рубленый	150		ТТК	312	14,50		14,27		8,89		262,43
бу-терпок с помидом	45		ТТК	1,3	2,20		1,20		16,80		86,80
чай с сахаром	200		2008	430	0,20		0,10		15,00		60,00
Апельсин свежий	100		2011	338	0,90		0,20		8,10		43,00
Итого за прием пищи:	495				17,80		15,77		48,79		452,23
Обед											
Вит.и десерт омашной	60		ТТК	1,48	0,84		6,06		3,96		66,40
Расстегаики лепешки с творожной крупой и отварной курицей	200,5		ТТК	313	4,10		5,60		17,80		123,00
Гр.дубы.дегидр.	240		ТТК	9,2	13,74		11,53		22,40		248,30
Хлеб ржан-пшеничный обогащенный микроэлементами	40		ТТК	15,2	3,20		1,70		20,40		92,00
Баттон неароматиз. обогащенный микроэлементами	50		ТТК	15,1	4,00		2,32		25,98		136,00
Напиток из протерт. брусники	200		ТТК	13,13	0,50		0,10		24,10		95,20
Итого за прием пищи:	795				26,38		27,31		114,64		760,90
Всего за день:					44,18		43,08		163,43		1213,13

Наименование	Выход		Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептура или технологической карты	Безжиры		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал
	г	т			Всего	Всего	Всего	Всего			
									г	т	
6 день											
Завтрак											
Какао "Литвария" безмолочная с маслом растительным	180		ТТК	314	6,40		11,20		27,00		234,40
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	25		ТТК	153	2,00		1,16		12,99		68,00
Чай с сахаром	200		2008	430	0,20		0,10		15,00		60,00
Маггилин свежий	100		2011	338	0,80		0,10		7,50		38,00
Итого за прием пищи:	505				9,40		12,56		62,49		400,40
Обед											
Омлет соевый порционный	60		ТТК	1,1	0,48		0,06		1,20		6,60
Булочка кунжутная с вареньем и яйцом	200/10		ТТК	2,2	7,80		3,10		10,10		109,20
Пюре с курицей	240		ТТК	10,12	8,21		17,10		36,10		345,40
Хлеб ржаной-пшеничный обогащенный микроэлементами	40		ТТК	15,2	3,20		1,70		20,40		92,00
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50		ТТК	15,1	4,00		2,32		25,98		136,00
Сок фруктовый (яблочный)	200		2008	442	1,00		0,20		19,80		86,00
Итого за прием пищи:	800				24,69		24,48		113,58		775,20
Всего за день:					34,09		37,04		176,07		1175,60

Наименование	Выход		Технологические и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Безопасность			Экспертная оценка, балл
	г	г			г	г		
7 день								
Завтрак								
Молочные изделия отварные с маслом растительным и отварное яйцо	150/40	ТТК	315	10,40	9,70	31,33	259,00	
Булочки с повидлом	45	ТТК	1,3	2,20	1,20	16,80	86,80	
Чай с сахаром	200	2008	431	0,20	0,10	15,00	60,00	
Итого за прием пищи:	435			12,80	11,00	63,13	405,80	
Обед								
Салат витаминный	60	ТТК	1,46	0,71	3,20	4,60	52,20	
Суп рыбный с картофелем и перловой крупой	200/10	ТТК	316	4,60	2,50	15,68	112,00	
Гуфтели мясные в томатном соусе	90/30	ТТК	317	7,10	10,21	9,46	180,00	
Каша гречневая рассыпчатая "по-домашнему" с маслом растительным	150	ТТК	302	3,20	4,80	10,40	99,60	
Хлеб диетический обогащенный микроэлементами	40	ТТК	15,2	3,20	1,70	20,40	92,00	
Булочки паровые обогащенный микроэлементами	50	ТТК	15,1	4,00	2,32	25,98	136,00	
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40	
Платок из шиповника	200	ТТК	13,1	0,20	0,20	20,10	87,80	
Итого за прием пищи:	930			23,41	25,33	116,42	804,00	
Всего за день:				36,21	36,33	179,55	1209,80	

Наименование	Выход,		Технологическая и нормативная документация (борник рецептов)	№ рецептура или технологической карты	Белки		Жиры		Углеводы,		Энергетическая ценность, ккал
	г	г			Всего	Всего	Всего	Всего			
8 день											
Завтрак											
Рис с сухоберками	150	ТТК	320	8.70	5.40	35.10	223.80				
Курица с яйцом	50	ТТК	1.41	5.10	7.15	10.65	122.80				
Чай с лимоном	200	2008	431	0.29	0.10	14.69	59.90				
Гречка свежая	100	2011	338	0.40	0.30	10.30	47.00				
Итого за прием пищи:	500			14.49	12.95	70.74	453.50				
Обед											
Салат из свежих овощей с подсолнечным маслом	60	2011	52	1.70	3.84	2.60	54.40				
Суп из овощей с курицей отварной	200.5	ТТК	318	2.10	4.20	9.04	78.00				
Курица отварная	90	ТТК	319	18.00	1.60	0.60	124.00				
Булгур с овощами и маслом растительным	150	ТТК	321	4.80	3.20	33.70	186.00				
Натто (растительно-животный обогащенный микробиотическими)	40	ТТК	152	3.20	1.70	20.40	92.00				
Батон нарезной обогащенный микробиотическими	50	ТТК	151	4.00	2.32	25.98	136.00				
Компот из свежих яблок	200	ТТК	131	0.20	0.20	20.10	87.80				
Итого за прием пищи:	795			34.00	17.06	112.42	758.20				
Всего за день:				48.49	30.01	183.16	1211.70				

Наименование	Выход,		Технологические и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Блюда		Жиры		Углеводы,		Энергетическая ценность, ккал.
	г				Всего	Всего	Всего	Всего			
									г	г	
9 день											
Завтрак											
Каша кукурузная безмолочная с маслом растительным	180	ТТК	303	9,60	10,67	28,60	301,50				
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	25	ТТК	15,3	2,00	1,16	12,99	68,00				
Чай с лимоном	200	2008	431	0,29	0,10	14,69	59,90				
Молоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40				
Итого за прием пищи:	505			12,29	12,33	66,08	473,80				
Обед											
Суп "Молойне"	60	ТТК	1,33	3,30	3,60	4,20	72,40				
Борщ из свежей капусты, с картофелем и курой отварной	200,5	ТТК	322	3,00	5,00	10,00	104,00				
Пюре картофельное "по-польскому"	240	ТТК	9,33	9,40	12,72	35,20	237,10				
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	ТТК	15,2	3,20	1,70	20,40	92,00				
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	ТТК	15,1	4,00	2,32	25,98	136,00				
Сок фруктовый (черешневый)	200	ТТК	13,14	1,00	0,20	15,00	76,00				
Итого за прием пищи:	795			23,90	25,54	114,78	717,50				
Всего за день:				36,19	37,87	176,86	1191,30				

Наименование	Выход		Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептура или технологической карты	Безоп.		Жир		Углевод.		Энергетическая ценность, ккал.
	г	г			Всего		Всего		Всего		
					г	г	г	г	г	г	
10 день											
Завтрак											
Омлет натуральный рубленый	150	ТТК	3.12	14.50	14.27	8.89	262.43				
Баттонированной обогатённый микроуглеводами	25	ТТК	15.3	2.00	1.16	12.99	68.00				
Чиз с сахаром	200	2008	430	0.20	0.10	15.00	60.00				
Зефир витаминизированный	35	ТТК	12.1	0.63	0.10	28.20	101.60				
Апельсин свежий	100	2011	338	0.90	0.20	8.10	43.00				
Итого за приём пищи:	510			18.23	15.83	73.18	535.03				
Обед											
Салат из квашеной капусты	60	2008	40	0.96	3.06	4.62	49.80				
Суп картофельный с горохом и грибами	200.5	ТТК	307	5.07	3.80	14.70	116.00				
Жаркое по-домашнему со свиной	240	ТТК	9.6	12.50	14.94	23.20	277.37				
Хлеб ржаной-пшеничный обогатённый микроуглеводами	40	ТТК	15.2	3.20	1.70	20.40	92.00				
Баттонированной обогатённый микроуглеводами	50	ТТК	15.1	4.00	2.32	25.98	136.00				
Компот из смеси сухофруктов	200	ТТК	13.4	0.60	0.10	23.50	97.20				
Итого за приём пищи:	795			26.33	25.92	112.40	768.37				
Всего за день:				44.56	41.75	185.58	1303.40				

