



Ежедневное меню рационального питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся младших классов (7-11 лет) общеобразовательных учреждений г. Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

сентябрь 2025 г.

2 день

Наименование		Выход, г	Сборник рецептов	№ технологическ ой карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
Завтрак								
Изюм, запеченный по-школьному с повидлом		130/25	ТТК	7.4	12,52	13,87	29,80	331,6
Батон нарезной с микроутириентами		25	ТТК	15.3	2,00	1,16	12,99	68
Фай с лимоном		200	2008	431	0,29	0,10	14,69	59,9
Вафли		20	ТТК	12.7	1,44	2,23	9,80	62
Яблоко свежее		100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,4
Итого за прием пищи:		500			16,65	17,76	77,08	565,9
Обед								
Салат из свежей капусты с огурцом		60	ТТК	1.2	0,61	3,20	2,62	53,10
Борщ с капустой и картофелем, говяжьей и сметаной		200/5/5	2008	76	3,46	4,63	9,71	93,3
Пшеница рубленый мясной		90	ТТК	9.1	7,40	10,50	3,64	133,18
Макаронные изделия отварные		150	2008	331	5,50	4,80	31,30	191
Компот из смеси сухофруктов		200	ТТК	13.4	0,6	0,1	23,50	97,20
Батон нарезной обогащенный микроутириентами		50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроутириентами		40	ТТК	15.2	3,20	1,70	20,40	92
Итого за прием пищи:		800			24,77	27,25	117,15	795,78
Всего за день:					41,42	45,01	194,23	1361,68

Зав. производством

Калькулятор



Ежедневное меню рационалов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся младших классов (7-11 лет) общеобразовательных учреждений г. Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

2025 г. 03 января

3 день

Наименование		Выход, г	Сборник рецептур	№ технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак								
Каша пшеничная вязкая с тыквой	150	2024	197	5,00	6,20	25,94	175,37	
Сметанник с сыром	40	ТТК	1,43	4,31	4,29	13,56	105,87	
Тай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60	
Молоко м.л.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	200	ТТК	16,3	5,92	5,08	9,38	107,56	
Творог свежий	100	2011	338	0,40	0,30	10,30	47	
Обед								
Салат из квашеной капусты	60	2008	40	0,96	3,06	4,62	49,8	
Суп картофельный с горохом и грибами	200/5	2012	81/116	5,27	3,74	15,10	114,02	
Котлета рубленая из филе куриного	90	ТТК	10,21	9,84	5,60	8,95	144,73	
Ризотто (рис с овощами)	150	ТТК	4,2	2,90	7,43	17,06	146,70	
Ватон нарезной обогатённый с микроэлементами	50	ТТК	15,1	4,00	2,32	25,98	136	
Хлеб ржаной-пшеничный обогатённый микроэлементами	40	ТТК	15,2	3,20	1,70	20,40	92	
Компот из свежих яблок	200	ТТК	13,1	0,20	0,20	20,10	87,80	
Итого за прием пищи:		795		26,37	24,05	112,21	771,05	
Всего за день:				42,20	40,02	186,39	1266,85	

Зав. производством
Каменский



Ежедневное меню рациона горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся младших классов (7-11 лет) общеобразовательных учреждений г. Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

2025 г. 04" сентября

4 день

Наименование	Выход, г	Соборник рецептов	№ технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак							
Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	150	ТТК	4.11	9,07	7,92	26,30	174,30
Бутерброд с маслом сливочным	25	ТТК	1.45	2,00	7,64	12,82	138,70
Яй с лимоном	200	2008	431	0,29	0,10	14,69	59,90
Котлет фрикадельки, м.д.ж. 2,5%	150	ТТК	16.1	4,10	2,50	4,90	87
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	625			15,86	18,56	68,51	504,30
Обед							
Салат из свеклы с яблоком	60/20	2011	52/209	2,95	7,00	3,60	100
Суп с макаронными изделиями, картофелем и курой отварной	200/5	2012	82	4,07	2,24	15,74	94,60
Тфтели рыбные в соусе кисло-сладком	90/30	ТТК	8.7	8,17	6,85	9,44	151,76
Картофель отварной	150	2008	333	2,90	4,70	23,50	148
Сок фруктовый персиковый	200	ТТК	13.14	1,00	0	15,00	76
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	ТТК	15.2	3,20	1,70	20,40	92
Итого за прием пищи:	845			26,29	25,01	113,66	798,36
Всего за день:							
				42,15	43,57	182,17	1302,66

Зав. производством

Калькулятор



И.В. Назарова

Ежедневное меню рационалов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся младших классов (7-11 лет) общеобразовательных учреждений г. Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

"05" сентября 2025 г.

5 день

Наименование		Выход, г	Сборник рецептов	№ технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак								
Макароны отварные с сыром	160/15	45	ТТК	5.2	12,58	14,20	32,60	303,50
Сырбород с повидлом	45	45	ТТК	1.3	2,20	1,20	16,80	86,80
Сырок с молоком	200	200	2008	433	2,90	2,50	24,80	134
Апельсин свежий	100	2011		338	0,90	0,20	8,10	43
Итого за прием пищи:								
	520				18,58	18,10	82,30	567,30
Обед								
Винегрет овощной	60	ТТК	1.48	0,84	6,06	3,96	66,40	
Рассольник ленинградский с перловой крупой, отварной	200/5/5	2008	91	4,28	5,22	17,80	118,30	
Курдюк и сметана	240	ТТК	9.2	13,74	11,53	22,40	248,30	
Полукопченые	200	ТТК	13.13	0,50	0,10	24,10	95,20	
Напиток из протёртой брусники	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136	
Батон нарезной обогашённый микродонатантами	40	ТТК	15.2	3,20	1,70	20,40	92	
Хлеб ржано-пшеничный обогашённый микродонатантами	800				26,56	26,93	114,64	756,20
Итого за прием пищи:								
					45,14	45,03	196,94	1323,5
Всего за день:								

Зав. производством

Калькулятор