



Генеральный директор
АО "Артис-Дояское питание"
Дяско М.З.
2026 г.

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся кадетских классов (5-8 классы) общеобразовательных учреждений за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Согласовано:

Директор

ГБОУ №

№ 10-1 09 2026 г.

1 день:							
Сборник рецептур	№ 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 и маслом сливочным	45	6,20	10,60	10,30	162,60
ТТК	189	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	230	8,70	9,80	42,70	300,50
ТТК	208	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	12,40	50,40
ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	30	2,40	1,05	15,90	84,00
ТТК	8	Печенье	40	3,00	4,00	29,80	166,80
ТТК	199	Йогурт в индивидуальной упаковке	125	4,00	3,10	13,80	97,50
Итого за прием пищи:			670	24,50	28,55	124,90	861,80
Обед							
2024	40	Салат из квашеной капусты с маслом растительным	100	1,50	5,20	8,20	85,00
ТТК	99/73	Суп картофельный с горохом и гречками	260	6,20	5,20	29,30	142,10
ТТК	305	Котлета "Невская"	120	20,40	17,30	22,10	330,00
ТТК	323	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	200	4,80	6,10	50,20	274,70
2024	469	Сок фруктовый	200	0,80	0,00	20,60	84,00
ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	60	4,80	2,10	31,80	168,00
ТТК	16	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	3,90	0,50	25,50	122,40
Итого за прием пищи:			1000	42,40	36,40	187,70	1206,20
Всего за день:				66,9	65,0	312,6	2068,0

2 день

Завтрак

ТТК	5	Бутерброд с ветчиной	40	5,30	5,90	10,30	117,40
ТТК	210	Макароны с сыром	230	14,30	21,30	46,60	437,00
ТТК	433	Какао с молоком	200	3,90	3,10	17,20	113,40
ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	30	2,40	1,05	15,90	84,00
ТТК	200	Фрукты свежие	250	1,00	1,00	24,50	117,50
Итого за прием пищи:			750	26,90	32,35	114,50	869,30

Обед

ТТК	71	Помидор свежий кусочком (1 вар.)	100	1,20	0,20	3,80	24,00
ТТК	17	или Огурец соленый кусочком (2 вар.)	100	0,80	0,10	1,70	13,00
ТТК	76	Борщ со свежей капустой, картофелем и сметаной	255	2,00	5,20	13,20	111,00
ТТК	309	Рагу из птицы	320	23,00	24,50	37,60	457,70
ТТК	215	Напиток из клюквы, протертой с сахаром	200	0,10	0,10	26,80	105,00
ТТК	206	Зефир обогащенный	35	2,10	1,70	26,30	128,10
ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	80	6,40	2,80	42,40	224,00
ТТК	16	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	80	5,20	0,70	34,00	163,20
Итого за прием пищи (1 вар.):			1070	40,00	35,20	184,10	1213,00
Итого за прием пищи (2 вар.):			1070	39,60	35,10	182,00	1202,00

Всего за день (1 вар.):

66,90 67,55 298,60 2082,30

Всего за день (2 вар.):

66,50 67,45 296,50 2071,30

3 день

Завтрак

2024	227	Яйцо вареное	40	5,70	4,80	0,30	68,00
ТТК	1	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,70	8,70	10,70	130,80
ТТК	189/1	Каша гречневая молочная жидкая с маслом сливочным	230	10,30	11,80	40,80	311,00
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	250	1,00	0,80	25,80	117,50
Итого за прием пищи:			780	24,80	29,65	114,60	833,70

Обед							
ТТК	17	Салат зеленый с огурцами с маслом растительным (1 вар.)	100	1,20	8,30	8,20	113,80
ТТК	41	или Салат овощной с маслом растительным (2 вар.)	100	1,20	8,50	10,60	123,70
ТТК	89/307	Рассольник с птицей и сметаной	265	5,40	8,80	14,05	160,10
2024	259	Котлеты рыбные любительские	120	15,10	5,90	6,70	140,00
2010	325	Рис отварной	200	4,90	8,40	43,80	270,70
2024	469/1	Сок фруктовый	200	1,40	0,20	26,40	113,00
ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	80	6,40	2,80	42,40	224,00
ТТК	16	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	80	5,20	0,70	34,00	163,20
Итого за прием пищи (1 вар.):			1045	39,60	35,10	175,55	1184,80
Итого за прием пищи (2 вар.):			1045	39,60	35,30	177,95	1194,70
Всего за день (1 вар.):				64,40	64,75	290,15	2018,50
Всего за день (2 вар.):				64,40	64,95	292,55	2028,40
4 день							
Завтрак							
ТТК	224	Запеканка из творога	100	19,20	17,20	20,00	317,40
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 микронутриентами	30	2,40	1,05	15,90	84,00
ТТК	205	Фрукты свежие	250	2,30	0,50	20,30	107,50
Итого за прием пищи:			730	29,50	25,25	94,20	741,50
Обед							
ТТК	48/1	Салат из моркови с чесноком и маслом растительным	100	1,30	8,50	11,30	126,00
ТТК	84/252	Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной	265	5,70	6,30	7,20	111,80
2024	280	Печень, тушенная в соусе (сметанный с томатом и луком)	120	16,10	10,80	8,90	196,80
2010	335	Картофельное пюре	200	4,10	7,20	27,10	188,00
2010	406	Кисель из кураги	200	0,70	0,10	37,00	151,00
ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	80	6,40	2,80	42,40	224,00
ТТК	16	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	80	5,20	0,70	34,00	163,20
Итого за прием пищи:			1045	39,50	36,40	167,90	1160,80
Всего за день:				69,0	61,7	262,1	1902,3

5 день

Завтрак

			45	6,20	10,60	10,30	162,60
ТТК	3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	230	6,00	9,70	39,60	270,80
ТТК	189/4	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	0,30	0,10	15,30	60,10
ТТК	208/3	Чай с вареньем	30	2,40	1,05	15,90	84,00
ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	35	2,10	1,70	26,30	128,10
ТТК	206	Зефир обогащенный	125	4,00	3,10	13,80	97,50
ТТК	199	Йогурт в индивидуальной упаковке	665	21,00	26,25	121,20	803,10
Итого за прием пищи:							

Обед

			100	1,30	6,00	8,30	92,80
2017	52	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	260	5,10	3,10	19,70	127,80
ТТК	92	Уха из рыбы со свежей зеленью	120	15,40	16,00	19,10	303,80
ТТК	315	Биточки рубленные из птицы	200	7,30	6,40	41,80	254,70
2010	331	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200	0,80	0,00	20,60	84,00
2024	469	Сок фруктовый	60	4,80	2,10	31,80	168,00
ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	60	3,90	0,50	25,50	122,40
ТТК	16	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	1000	38,6	34,1	166,8	1153,5
Итого за прием пищи:				59,6	60,4	288,0	1956,6

Всего за день:

6 день

Завтрак

			40	5,70	4,80	0,30	68,00
2024	227	Яйцо вареное	230	10,30	11,80	40,80	311,00
ТТК	189/1	Каша гречневая молочная жидкая с маслом сливочным	200	3,90	3,10	17,20	113,44
ТТК	433	Какао с молоком	30	2,40	1,05	15,90	84,00
ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	40	3,00	4,00	29,80	166,80
ТТК	8	Печенье	250	1,00	1,00	24,50	117,50
ТТК	200	Фрукты свежие	790	26,30	25,75	128,50	860,74
Итого за прием пищи:							

Обед							
2024	40	Салат из квашеной капусты с маслом растительным	100	1,50	5,20	8,20	85,00
ТТК	92	Суп картофельный с макаронными изделиями и говядиной	260	5,70	9,70	20,80	192,90
ТТК	311	Плов из птицы	320	24,20	14,30	69,30	497,10
ТТК	438	Напиток яблочный	200	0,10	0,10	12,40	51,70
ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	80	6,40	2,80	42,40	224,00
ТТК	16	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	80	5,20	0,70	34,00	163,20
Итого за прием пищи:			1040	43,10	32,80	187,10	1213,90
				69,4	58,6	315,6	2074,6
Всего за день:							
7 день							
Завтрак							
ТТК	5	Бутерброд с ветчиной	40	5,30	5,90	10,30	117,40
ТТК	189	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	230	8,70	9,80	42,70	300,50
ТТК	208/1	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	12,60	52,10
ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	30	2,40	1,05	15,90	84,00
ТТК	8	Печенье	40	3,00	4,00	29,80	166,80
ТТК	199	Йогурт в индивидуальной упаковке	125	4,00	3,10	13,80	97,50
Итого за прием пищи:			665	23,70	23,85	125,10	818,30
Обед							
ТТК	17	Огурец соленый кусочком	100	0,80	0,10	1,70	13,00
ТТК	95/307	Суп из овощей с птицей и сметаной	265	5,40	3,90	10,70	102,90
ТТК	273	Котлеты, биточки, шницели (особые)	120	16,90	22,40	14,20	343,20
2010	325	Рис отварной	200	4,90	8,40	43,80	270,70
2024	469/1	Сок фруктовый	200	1,40	0,20	26,40	113,00
ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	60	4,80	2,10	31,80	168,00
ТТК	16	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	80	5,20	0,70	34,00	163,20
Итого за прием пищи:			1025	39,40	37,80	162,60	1174,00
				63,1	61,7	287,7	1992,3
Всего за день:							

8 день

Завтрак

			45	6,20	10,60	10,30	162,60
ТТК	3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	230	8,70	9,80	45,50	301,76
ТТК	189/5	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	3,70	2,50	21,10	122,40
ТТК	432	Кофейный напиток	30	2,40	1,05	15,90	84,00
ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	250	2,30	0,50	20,30	107,50
ТТК	205	Фрукты свежие	755	23,30	24,45	113,10	778,26

Итого за прием пищи:

Обед

			100	1,00	6,80	5,00	85,70
ТТК	22	Салат из моркови с огурцом свежим с маслом растительным	260	3,90	3,00	16,80	131,10
ТТК	48	Бульон куриный с вермишелью и курицей	320	23,80	22,90	42,90	471,20
ТТК	258	Жаркое по-домашнему птицей и морковью	200	0,10	0,10	26,80	105,00
ТТК	215	Напиток из клюквы, протертой с сахаром	80	6,40	2,80	42,40	224,00
ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	80	5,20	0,70	34,00	163,20
ТТК	16	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	1040	40,40	36,30	167,90	1180,20

Итого за прием пищи:

Всего за день:

9 день

Завтрак

			100	19,20	17,20	20,00	317,40
ТТК	224	Запеканка из творога	150	4,60	7,50	20,10	168,00
2010	190	Каша "Дружба" с пшеном и рисом молочная с маслом сливочным	200	0,30	0,10	15,30	60,10
ТТК	208/3	Чай с вареньем	30	2,40	1,05	15,90	84,00
ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	250	1,00	0,80	25,80	117,50
ТТК	203	Фрукты свежие	730	27,50	26,65	97,10	747,00

Итого за прием пищи:

Обед							
ТТК	71	Салат из свежих помидоров с маслом растительным (1 вар.)	100	1,00	10,20	4,30	115,30
ТТК	20	или Салат из соленых огурцов с луком и маслом растительным (2 вар.)	100	0,80	10,20	2,70	106,70
ТТК	80	Борщ сибирский вегетарианский со сметаной	255	3,90	4,60	16,20	125,60
ТТК	262	Сердце в соусе	120	15,70	11,10	3,40	182,40
ТТК	323	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	200	4,80	6,10	50,20	274,70
2024	469	Сок фруктовый	200	0,80	0,00	20,60	84,00
ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	80	6,40	2,80	42,40	224,00
ТТК	16	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	80	5,20	0,70	34,00	163,20
Итого за прием пищи (1 вар.):			1035	37,80	35,50	171,10	1169,20
Итого за прием пищи (2 вар.):			1035	37,60	35,50	169,50	1160,60
Всего за день (1 вар.):				65,30	62,15	268,20	1916,20
Всего за день (2 вар.):				65,10	62,15	266,60	1907,60
10 день							
Завтрак							
ТТК	5	Бутерброд с ветчиной и маслом сливочным	50	7,10	11,40	10,60	174,60
ТТК	189/6	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	230	7,10	9,70	35,10	254,70
ТТК	433	Какао с молоком	200	3,90	3,10	17,20	113,44
ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	30	2,40	1,05	15,90	84,00
ТТК	206	Зефир обогащенный	35	2,10	1,70	26,30	128,10
ТТК	200	Фрукты свежие	250	1,00	1,00	24,50	117,50
Итого за прием пищи:			795	23,60	27,95	129,60	872,34
Обед							
2010	41	Салат витаминный (1-й вариант)	100	1,20	5,20	9,50	90,00
ТТК	100/252	Суп картофельный с макаронными изделиями и говядиной	260	5,70	9,70	20,80	192,90
ТТК	263	Фрикадельки рыбные отварные	120	17,50	8,50	9,40	179,90
2010	335	Картофельное пюре	200	4,10	7,20	27,10	188,00
2010	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	31,70	131,00
ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	80	6,40	2,80	42,40	224,00
ТТК	16	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	80	5,20	0,70	34,00	163,20
Итого за прием пищи:			1040	40,70	34,20	174,90	1169,00
Всего за день:				64,3	62,2	304,5	2041,3

11 день							
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	230	8,00	11,50	33,70	270,80
ТТК	208	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	12,40	50,40
ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	30	2,40	1,05	15,90	84,00
ТТК	8	Печенье	40	3,00	4,00	29,80	166,80
ТТК	199	Йогурт в индивидуальной упаковке	125	4,00	3,10	13,80	97,50
Итого за прием пищи:			665	23,70	26,15	115,90	794,70
Обед							
2017	52	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	100	1,30	6,00	8,30	92,80
ТТК	91	Рассольник ленинградский со сметаной	255	2,50	5,50	17,30	131,50
ТТК	331	Птица, тушенная в сметанном соусе	120	15,40	15,80	4,20	202,60
2010	331	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200	7,30	6,40	41,80	254,70
2024	469/1	Сок фруктовый	200	1,40	0,20	26,40	113,00
ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	80	6,40	2,80	42,40	224,00
ТТК	16	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	80	5,20	0,70	34,00	163,20
Итого за прием пищи:			1035	39,50	37,40	174,40	1181,80
Всего за день:				63,2	63,6	290,3	1976,5
12 день							
Завтрак							
2024	227	Яйцо вареное	40	5,70	4,80	0,30	68,00
ТТК	189/4	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	230	6,00	9,70	39,60	270,80
ТТК	208/4	Чай с молоком	200	3,00	2,60	15,00	95,70
ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	30	2,40	1,05	15,90	84,00
ТТК	206	Зефир обогащенный	35	2,10	1,70	26,30	128,10
ТТК	199	Йогурт в индивидуальной упаковке	125	4,00	3,10	13,80	97,50
Итого за прием пищи:			660	23,20	22,95	110,90	744,10

Обед							
ТТК	71/1	Огурец свежий кусочком	100	0,8	0,10	2,50	14,00
ТТК	98	Суп картофельный с рисом и курой	260	4,90	5,60	17,50	140,40
ТТК	283	Тефтели из говядины	120	16,80	20,00	17,40	328,30
ТТК	131	Капуста тушеная	200	5,00	6,00	22,30	186,30
2010	406	Кисель из кураги	200	0,70	0,10	37,00	151,00
ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	80	6,40	2,80	42,40	224,00
ТТК	16	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	80	5,20	0,70	34,00	163,20
Итого за прием пищи:			1040	39,80	35,30	173,10	1207,20
Всего за день:				63,0	58,3	284,0	1951,3
Итого за 12 дней (1 вар.) :				778,80	746,30	3482,75	23938,44
Итого за 12 дней (2 вар.) :				778,20	746,40	3481,45	23928,74
Среднее значение за период (1 вар.):				64,90	62,19	290,23	1994,87
Среднее значение за период (2 вар.):				64,85	62,20	290,12	1994,06

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